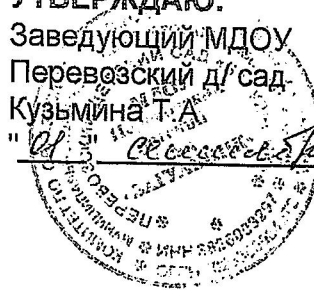


УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ  
Перевозский детский сад  
Кузьмина Т.А.  
"05.05.2021" 2021г



Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей, в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольное учреждение с 10.5-часовым режимом функционирования в с Перевоз в 2021-2022г круглогодичное

Подготовлено:  
технологом по питанию  
Комитета по образованию администрации ЗГМО  
Пыткиной А. Л.  
для дошкольного учреждения г.Зима

Заведующий  
05.05.2021

Кузьмина Т.А.

Зав. *И. Кузьмина*  
 27. 2014

Нормы питания по 10-дневному меню для детей 3-7 лет, посещающих МДОУ Перевозский детский сад "Багульник" с 10,5-часовым режимом функционирования в зимне-весенний сезон

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	в среднем за 10 дней	60-85% от суточной нормы, г	суточная норма	% выполнения от суточной нормы	
Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	52-64	80	75.00	
Хлеб ржаной	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	32,5-40	50	70.00	
Мука пшеничная	15	25	16	20	25			9	15	41	25	18,85-23,2	29	65.86	
Мука картофель.				12				12				2,4	1,95-2,4	3	80.00
Крупа, бобовые	16	43	12	43	32	16	26	16	42	34	28	27,95-34,4	43	65.12	
Макаронные изд		10				45					31	8,6	7,8-9,6	12	71.67
Картофель	180	50	100	40	80	168	36	187	52	123	101,6	91-112	140	72.57	
Овощи	85	266	75	238	236	82	87	85	337	199	169	169-208	260	65.00	
Фрукты свежие	120	25	120	10	120	30	110	10	25	120	69	65-80	100	69.00	
Фрукты сухие	15		15		15		15			15	7,5	7,15-8,8	11	68.18	
Сок		150		150		150		150	150		75	65-80	100	75.00	
Кондитерские изд	40		25			25	21	40			15,1	13-16	20	75.50	
Сахар	35	25	37	36	29	39	36	39	39	35	35,2	30,55-37,6	47	74.89	
Масло сливочное	15,5	10	15	18	15	11	19	18	16	18	15,55	13,65-16,8	21	74.05	
Масло раст.	7	12	9	18	6	4	6	5	10	9	8,6	7,15-8,8	11	78.18	
Яйцо	45	24	30	14	4	8		45	4	4	17,8	15,6-19,2	24	74.17	
Молоко и кисломоп.	200	400	300	300	400	450	350	220	421	324	336,5	292,5-360	450	74.78	
Творог			146					127			27,3	26-32	40	69.25	
Мясо	25	50	68	25		59		61		75	36,3	35,75-44	55	66.00	
Рыба	78			75	35	25				35	24,8	24,05-29,6	37	67.03	
Сметана	10		17	10	10		10		10	10	7,7	7,15-9,8	11	70.00	
Сыр		5	5		5	5	10	5	10		4,5	3,9-4,8	6	75.00	
Чай	0,8			0,8	0,8			0,8	0,8		0,4	0,39-0,48	0,6	66.67	
Какао			2				2,5				0,45	0,39-0,48	0,6	75.00	
Кофейный напиток		4				4					0,8	0,78-0,96	1,2	66.67	
Соль	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	3,9-4,8	6	80.00	
Дрожжи		1,1		1,1						1,1	0,33	0,325-0,4	0,5	66.00	
Курица		20	20		50		20	20	50		18	15,6-19,2	24	75.00	
Колбаса							50				5	4,48-5,52	6,9	72.46	

Технолог по питанию  
 Комитета по образованию администрации ЗГМО  
 Пыткина А. Л.

Заведующий *И. Кузьмина*

*Зав. гр. Чугунов*

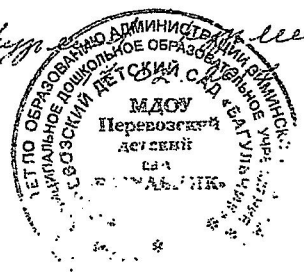


Таблица № 1 пищевой и энергетической ценности за 10 дней в среднем рациона питания детей от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ Первоозский детский сад "Багульник" с 10-часовым режимом функционирования.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней	Норма 65-80%
<b>Завтрак</b>												<b>20-25%</b>
Белки	11,7	11,8	9,6	12,2	11,3	8,9	12,1	11,3	11,1	11,0	11,1	11
Жиры	9,9	12,3	13,4	10,7	12,6	13,8	12,2	12,6	12,4	12,7	12,2	12
Углеводы	47,3	61,7	50,0	54,6	43,0	42,1	46,4	52,8	56,0	49,0	50,3	52
Ккал	325,4	344,5	326,7	410,7	413,5	295,9	316,3	409,5	397,3	376,7	361,6	360
Вит.С	1,0	2,0	1,5	1,8	2,0	1,0	1,9	2,0	1,9	2,0	1,7	
<b>Второй завтрак</b>												<b>5%</b>
Белки	3,1	2,5	2,8	2,8	2,5	2,8	3,4	2,8	2,4	2,8	2,8	3
Жиры	1,0	0,5	0,4	0,8	0,4	1,0	0,3	0,9	0,5	0,7	0,6	3
Углеводы	12,4	14,7	12,4	15,1	13,1	12,4	10,2	12,4	12,9	12,4	12,8	13
Ккал	94,0	68,5	94,0	139,4	84,6	84,0	86,8	84,0	80,4	84,0	90,0	90
Вит.С	8,0	8,5	8,0	9,6	9,5	8,0	9,6	4,0	9,0	8,0	16,9	
<b>Обед</b>												<b>30-35%</b>
Белки	13,3	15,9	21,0	27,2	24,9	20,7	16,7	18,6	31,8	19,0	20,9	19
Жиры	20,2	12,0	24,3	23,8	23,8	18,9	18,5	27,5	20,7	22,4	21,2	21
Углеводы	83,2	84,6	85,3	86,6	92,5	86,9	72,0	85,3	62,8	64,3	80,4	91
Ккал	530,4	423,1	638,1	657,7	587,2	559,7	587,9	486,8	661,2	586,1	571,8	630
Вит.С	19,9	6,1	35,7	20,8	29,5	19,1	14,6	13,6	18,1	11,3	18,9	
<b>Полдник</b>												<b>10-15%</b>
Белки	8,6	8,8	6,4	6,6	6,6	7,2	7,3	8,6	7,6	10,1	7,8	8
Жиры	9,2	7,6	8,5	8,8	9,2	7,9	8,3	7,8	8,9	10,3	8,7	9
Углеводы	33,4	22,4	30,4	36,0	33,4	28,5	40,4	26,0	31,1	24,6	30,6	39
Ккал	172,5	158,0	138,3	162,0	219,3	204,6	48,6	254,0	97,3	386,1	184,1	180
Вит.С	0,0	1,2	0,0	1,2	2,0	3,0	0,0	1,2	0,0	2,0	1,1	
<b>Итого:</b>												<b>65-80%</b>
Белки	36,7	39,0	39,8	48,8	45,3	39,7	39,5	41,3	52,9	42,9	42,6	35,1-43,2
Жиры	40,3	32,3	46,5	44,1	46,0	41,6	39,3	48,8	42,5	46,1	42,7	39-48
Углеводы	176,4	183,4	178,1	192,3	182,0	169,9	169,1	176,5	162,9	150,2	174,1	169,65-208,8
Ккал	1122,3	994,1	1197,1	1369,7	1304,5	1144,3	1039,6	1234,3	1236,1	1432,9	1207,5	1170-1440
Вит.С	28,9	17,8	45,2	33,1	43,0	31,1	112,5	20,8	29,0	23,3	38,5	32,8-40,4

Технолог по питанию  
Комитета по образованию администрации ЗГМО  
Пыткина А. Л

*Заведующий*  
*С. Чугунов*

Зав. № *Ирина* *Кузнецова*



Таблица № 2 по процентному распределению пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и за 10 дней в среднем для детей от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ Перевозский детский сад "Багульник" с 10,5-часовым режимом функционирования.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней	Норма
<b>Завтрак</b>												20-25%
Белки	21,7	21,8	17,8	22,6	21,0	16,6	22,4	21,0	20,6	20,4	20,6	
Жиры	16,5	20,4	22,3	17,8	21,0	23,0	20,4	21,0	20,7	21,1	20,4	
Углеводы	18,1	23,6	19,2	20,9	16,5	16,1	17,8	20,2	21,5	18,8	19,3	
Ккал	18,1	19,1	18,2	22,8	23,0	16,4	17,6	22,7	22,1	20,9	20,09	
Вит.С	2,0	4,0	3,0	3,1	4,0	2,0	3,8	4,0	3,8	4,0	3,4	
<b>Второй завтрак</b>												5%
Белки	5,7	4,7	5,2	5,2	4,7	5,2	4,5	5,2	4,4	5,3	5,0	
Жиры	1,7	0,8	0,7	1,3	0,7	1,7	0,5	1,5	0,8	1,2	1,1	
Углеводы	4,8	5,6	4,8	5,8	5,0	4,8	3,9	4,8	4,9	4,8	4,9	
Ккал	5,2	3,8	5,2	7,7	3,0	4,7	4,3	4,7	4,5	4,7	5,0	
Вит.С	16,0	16,9	16,0	19,1	19,0	16,0	19,2	8,0	18,0	16,0	33,7	
<b>Обед</b>												30-35%
Белки	24,7	29,5	38,9	50,4	46,0	38,3	30,9	34,4	59,0	35,2	38,7	
Жиры	33,6	20,1	40,4	39,7	39,7	31,5	30,8	45,8	34,5	37,3	35,3	
Углеводы	31,9	32,4	32,7	33,2	35,4	33,3	27,6	32,7	24,1	24,6	30,8	
Ккал	29,5	23,5	35,4	36,5	32,6	31,1	32,7	27,0	36,7	32,6	31,76	
Вит.С	39,7	12,2	71,4	41,5	59,0	38,2	29,2	27,3	36,2	22,6	37,7	
<b>Полдник</b>												10-15%
Белки	15,8	16,3	11,8	12,1	12,1	13,4	13,6	15,9	14,0	18,6	14,4	
Жиры	15,4	12,6	14,1	16,4	15,4	13,2	13,8	13,1	14,9	17,2	14,6	
Углеводы	12,8	8,6	11,7	13,8	12,8	10,9	15,5	10,0	11,9	9,4	11,7	
Ккал	9,6	8,8	7,7	9,0	12,2	11,4	2,7	14,1	5,4	21,5	10,23	
Вит.С	0,0	2,4	0,0	2,4	4,0	6,0	0,0	2,4	0,0	4,0	2,1	
<b>Итого:</b>												65-80%
Белки	68,0	72,2	73,7	90,4	83,8	73,4	71,3	76,4	97,9	79,4	78,7	
Жиры	67,1	53,9	77,5	75,2	76,6	69,4	65,5	81,4	70,8	76,8	71,4	
Углеводы	67,6	70,2	68,2	73,7	69,7	65,1	64,8	67,6	62,4	57,5	66,7	
Ккал	94,9	98,4	99,3	98,4	70,8	98,2	97,8	68,6	99,5	106,4	93,2	
Вит.С	57,7	35,5	90,4	66,2	86,0	62,2	225,0	41,7	58,0	46,6	76,9	

Технолог по питанию  
Комитета по образованию администрации ЗГМО  
Пыткина А. П

1  
2  
3

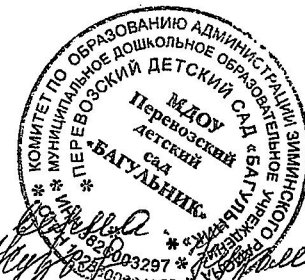


Заведующая *Ирина* *Кузнецова*

Таблица № 3 по суммарным объемам блюд по приемам пищи (в граммах), по дням и за 10 дней в среднем для детей от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ "Перевозский детский сад "Багульник" с 10.5-часовым режимом функционирования.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней	Норма
<b>Завтрак</b>												
	500,0	540,0	550,0	540,0	500,0	540,0	540,0	540,0	540,0	490,0	528,0	400-550
<b>Обед</b>												
	770,0	705,0	740,0	730,0	720,0	695,0	760,0	720,0	705,0	775,0	732,0	600-800
<b>Полдник</b>												
	260,0	250,0	250,0	250,0	250,0	230,0	250,0	250,0	260,0	250,0	250,0	250-350
<b>Итого:</b>												
	1530,0	1495,0	1540,0	1520,0	1470,0	1465,0	1550,0	1510,0	1505,0	1515,0	1510,0	1250-1700

Технолог по питанию  
 Комитета по образованию администрации ЗГМО  
 Пыткина А. Л.



Заведующий: *Жукова Е.А.*  
 10.05.2017

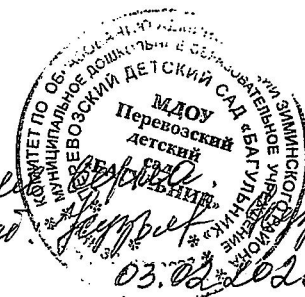
Таблица № 4 по процентному содержанию белков, жиров и углеводов от калорийности рациона по дням и за 10 дней в среднем рациона питания детей от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ Перевозский детский сад "Багульник" с 10,5-часовым режимом функционирования.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней	Норма
Итого за день:												
Белки	9,9	10,3	9,6	11,8	11,3	10,7	11,5	10,0	13,3	12,1	14,13	12-15
Жиры	21,7	20,8	21,6	22,1	27,8	28,8	34,2	19,9	24,2	20,9	31,87	30-32
Углеводы	47,3	43,0	49,0	43,9	38,4	40,0	47,2	40,5	38,6	33,3	57,77	55-58
Ккал	1122,3	994,1	1103,1	1369,7	1274,5	1060,3	1029,6	1234,3	1236,1	1432,9	1775,3	

Технолог по питанию  
 Комитета по образованию администрации ЗГМО  
 Пыткина А. Л.

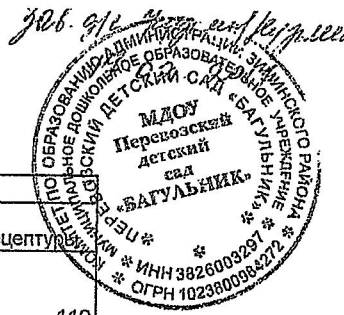


*Куркина*  
 22. 2017



*Комитет по образованию администрации ЗГМО*  
 Куркина  
 03.02.2017

1 день



Завтрак								
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С, мг	№ рецептур	
Омлет натуральный	150	6,23	6,67	19,54	146,87			110
Чай с лимоном	200	2,77	2,9	14,9	127,2	1		260
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1			96
Хлеб пшеничный	30							
		2,74	0,32	12,88	51,36			
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,7</b>	<b>9,89</b>	<b>47,32</b>	<b>325,43</b>	<b>1</b>		
Второй завтрак								
Яблоко	110	3,1	1	12,4	94	8		707
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>3,1</b>	<b>1</b>	<b>12,4</b>	<b>94</b>	<b>8</b>		
Обед								
Маринад из моркови	30	6,68	6,16	6,16	52,25	0,45		613
Щи из свежей капусты с тушёнкой, сметаной	200/20/5	5,42	13,1	9,07	125,92	5,35		56
Рыбные тефтели (п/ф высокой степени готовности)	70	1,6	3,17	5,44	82,85	1,11		146
Овощное рагу	150	3,08	3,47	22,1	121,84	7,61		77
Компот из с/ф	200	1,36		29,02	116,19	5,8		241
Хлеб пшеничный	30							
Хлеб ржаной	35							
		1,88	0,4	17,6	83,6			
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>13,3</b>	<b>20,2</b>	<b>63,23</b>	<b>530,4</b>	<b>19,87</b>		
Полдник								
Молоко прокипячённое (цельное)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2		255
Пряник	60	2,96	2,84	24,03	55,2			274
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>8,55</b>	<b>9,22</b>	<b>33,41</b>	<b>172,51</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>36,7</b>	<b>40,3</b>	<b>176,4</b>	<b>1122,3</b>	<b>28,87</b>		

Технолог по питанию  
 Комитета по образованию администрации ЗГМО  
 Пыткина А. Л.

*[Handwritten signature]*



2 день



Завтрак									
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С, мг	№ рецептуры		
Каша молочная пшеница	50	6,55	8,33	20,09	141,11	1	96		
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2,5	3,6	26,7	152	1	253		
Сыр "Голландский" порционный	10	2,3	1,59	39,45	96,1				
Хлеб пшеничный	30	2,74	0,32	12,88	51,36				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,8</b>	<b>12,25</b>	<b>61,67</b>	<b>344,47</b>	<b>2</b>			
Второй завтрак									
Сок персиковый	150	2,52	0,5	14,69	68,5	8,45	707		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>2,52</b>	<b>0,5</b>	<b>14,69</b>	<b>68,5</b>	<b>8,45</b>			
Обед									
Икра кабачковая	30	1,32	4,56	6,84	76,8	3,25	130		
Суп картофельный с макаронными изделиями, куриным филе	200/25	7,12	6,71	16,84	145,94	0,7	38		
Калуста тушенная с мясом (п/ф высокой ст готовности)	150/50	6,52	4,92	22,75	87,6	0,4	200		
Напиток апельсиновый	200	0,4		27,4	106	5	699		
Хлеб пшеничный	35								
Хлеб ржаной	30								
<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>15,9</b>	<b>12,03</b>	<b>84,59</b>	<b>423,14</b>	<b>6,1</b>			
Полдник									
Ватрушка с повидлом	50	2,98	2,55	21,72	97,3		741		
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,8	5	22,4	158	1,2	251		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,78</b>	<b>7,55</b>	<b>22,4</b>	<b>158</b>	<b>1,2</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1495</b>	<b>39</b>	<b>32,33</b>	<b>183,4</b>	<b>994,1</b>	<b>17,75</b>			

Технолог по питанию  
Комитета по образованию администрации ЗГМО  
Пыткина А. Л.







3 день

Завтрак										
Наименование блюда	Выход	Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	Витамин С, мг	№ рецептуры
Запеканка творожная с соусом сладким	180/30		5,6		10,6		24	144	1	366
Какао с молоком цельным	200		1,2		1,2		12,97	65,25	0,5	249
Сыр "Российский" порционный	10		0,08		1,25		0,17	66,1		96
Хлеб пшеничный	30		2,74		0,32		12,88	51,36		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,62</b>		<b>13,37</b>		<b>50,02</b>	<b>326,71</b>	<b>1,5</b>	
Второй завтрак										
Банан	100		2,8		0,4		12,4	94	8	707
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>		<b>2,8</b>		<b>0,4</b>		<b>12,4</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	
Обед										
маринад свекольный	30		1,23		4,6		9,8	56,1	12,5	78
Суп с клецками с куриным бедром	200/25		2,5		6,4		12,7	120	7	37
Котлета мясная (п/ф высокой степени готовности)	70		12,6		12,6		17,11	207,74		161
Картофель тушёный с овощами	150		3,92		4,85		12,67	132,74	9,5	217
Напиток из шиповника	200		0,1				25,2	96	19,2	256
Хлеб пшеничный	30									
Хлеб ржаной	35		1,88		0,4		17,6	53,8		
<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>		<b>21</b>		<b>24,25</b>		<b>85,28</b>	<b>638,08</b>	<b>35,7</b>	
Полдник										
Вафли	50		4,27		5,67		27,7	116,3		265
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200		2,12		2,81		2,71	21,97		251
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>		<b>6,39</b>		<b>8,48</b>		<b>30,41</b>	<b>138,27</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>		<b>37,01</b>		<b>46,1</b>		<b>165,7</b>	<b>1103,06</b>	<b>37,2</b>	

Технолог по питанию  
Комитета по образованию администрации ЗГМО  
Пыткина А. Л.



206 9/6 11.07.2011



4 день

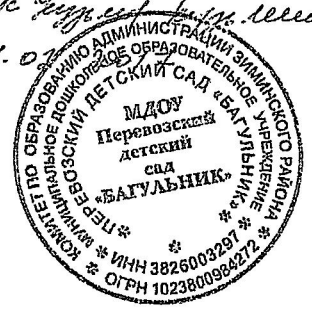
Завтрак									
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С, мг	№ рецептуры		
Каша молочная "Геркулес"	150	6,6	5,2	26,6	196	0,56	93		
Чай с лимном	200	2,77	2,9	14,9	97,2	1	260		
Масло сливочное порционное	10	0,08	2,25	0,17	66,1		96		
Хлеб пшеничный	30	2,74	0,32	12,88	51,36				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,19</b>	<b>10,67</b>	<b>54,55</b>	<b>0 410,66</b>	<b>1,56</b>			
Второй завтрак									
Сок абрикосовый	150	2,82	0,8	15,1	139,4	9,56	707		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>2,82</b>	<b>0,8</b>	<b>15,1</b>	<b>139,4</b>	<b>9,56</b>			
Обед									
Сельдь соленая (филе) порционная	30	6,68	6,16	6,16	52,25	0,45	89		
Борщ с тушенкой, сметаной	200/25*10	2,5	3	16,5	142	7	27		
Курица отварная (п/ф высокой степени готовности)	50	10,9	6,5	5	132	0,5	181		
Овощное рагу	150	4,08	3,46	23,09	121,83	7,61	77		
Кисель из п/я	200	1,2		18,27	126	5,2	233		
Хлеб пшеничный	30								
Хлеб ржаной	35	1,88	0,4	17,6	83,6				
<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>27,24</b>	<b>23,82</b>	<b>86,62</b>	<b>657,68</b>	<b>20,76</b>			
Полдник									
Пирог с повидлом	50	0,96	4,84	14,02	82		736/738		
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200	5,6	5	22	162	1,2	251		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,56</b>	<b>9,84</b>	<b>36,02</b>	<b>162</b>	<b>1,2</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1520</b>	<b>48,8</b>	<b>45,13</b>	<b>192,29</b>	<b>1370</b>	<b>33,08</b>			

Технолог по питанию  
Комитета по образованию администрации ЗЖМО  
Пыткина А. Л.



зав. уч. Зубова Л. И. Девя

17.01



5 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С, мг	№ рецептуры
Макароны запечённые с сыром	150		6	1,4	21,2	144	1
Чай с молоком цельным	200	2,5		3,6		8,7	152
Сыр "Голландский" порционный	10						
		0,08		7,25		0,17	66,1
Хлеб пшеничный	30						
		2,74		0,32		12,88	51,36
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>12,6</b>	<b>42,95</b>	<b>413,46</b>	<b>2</b>
Второй завтрак							
Апельсин	110						
		2,52		0,39		13,13	54,6
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>2,52</b>	<b>0,39</b>	<b>13,13</b>	<b>54,6</b>	<b>9,5</b>	<b>9,5</b>
Обед							
Горошек зелёный прокипячённый	35		1,32		4,56		6,84
							78,8
							8,26
<b>Итого за обед:</b>							<b>196</b>
Суп картофельный с горохом, сметаной	200/10						
		7,8		6,2		10,2	126
							7
<b>Итого за обед:</b>							<b>36</b>
Сосиска отварная	60						
		8,4		7,04		9,49	143,8
							0,5
<b>Итого за обед:</b>							<b>413</b>
Капуста тушёная	150						
		6,1		10,2		34,2	184,5
							200
<b>Итого за обед:</b>							<b>200</b>
Компот из чернославя	200						
		0,68				21,01	46,27
							22
<b>Итого за обед:</b>							<b>239</b>
Хлеб пшеничный	30						
Хлеб ржаной	35						
		1,88		0,4		17,6	63,6
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>24,9</b>	<b>23,8</b>	<b>92,5</b>	<b>587,17</b>	<b>28,5</b>	
Полдник							
Напиток кисломолочный "Снежок"	200						
		5,59		6,38		9,38	117,31
							2
<b>Итого за полдник:</b>							<b>251</b>
Печенье "Песочное"	50						
		0,96		2,84		24,03	102
							803
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,55</b>	<b>9,22</b>	<b>33,41</b>	<b>219,31</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1470</b>	<b>45,3</b>	<b>46</b>	<b>182</b>	<b>1275</b>	<b>43</b>	

Технолог по питанию  
Комитета по образованию администрации ЗЖМО  
Пыкина А. Л.



Зубова Л. И.

Зубова Л. И.

*дир. Л.С. Пыткина*



6 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С, мг	№ рецептуры
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3	6,2	20	142	1	44
Кофейный напиток с молоком	200	0,12		9,03	36,48		253
Сыр "Российский" порционный	10	3,08	7,25	0,17	66,1		96
Хлеб пшеничный	30	2,74	0,32	12,85	51,36		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>8,94</b>	<b>13,77</b>	<b>42,08</b>	<b>295,94</b>	<b>1</b>	
Второй завтрак							
Сок вишневый	150	2,8	1	12,4	84	8	707
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>2,8</b>	<b>1</b>	<b>12,4</b>	<b>84</b>	<b>8</b>	
Обед							
Маринад из моркови	30	1,52	4,3	5,1	52,1	12,5	613
Рассольник с перловой крупой, куриным филе, сметаной (п/ф высокой степени готовности)	200/25/10	8	6	12,3	201	4,7	33
Азу с мясом (п/ф высокой степени готовности)	150/50	10,7	12,52	32,8	182,13	1,11	438
Компот из свежих яблок	200	0,1		24,2	93	13,3	240
Хлеб пшеничный	35						
Хлеб ржаной	30	1,88	0,4	17,6	83,6		
<b>Итого за обед</b>	<b>695</b>	<b>20,7</b>	<b>18,92</b>	<b>86,9</b>	<b>559,73</b>	<b>19,11</b>	
Полдник							
Вафли	30	5,64	2,32	11,2	117,6	2,5	738
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	1,6	5,6	17,3	87	0,5	251
<b>Итого за полдник:</b>	<b>230</b>	<b>7,24</b>	<b>7,92</b>	<b>28,5</b>	<b>204,6</b>	<b>3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1465</b>	<b>36,9</b>	<b>40,6</b>	<b>157</b>	<b>1060,3</b>	<b>23,11</b>	

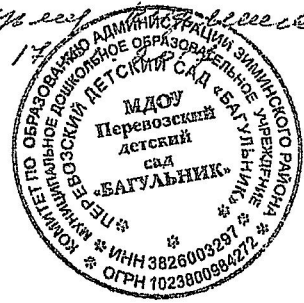
Технолог по питанию  
Комитета по образованию администрации ЗГМО  
Пыткина А. Л.

*Handwritten signature*

*Handwritten signature: Заведующая*

*Handwritten signature: Заведующая*

2016-11-17 17:00



7 день

Завтрак									
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С, мг	№ рецептуры		
Омлет с сыром	200	4,23	6,67	19,54	146,87	1	115		
Какао с молоком цельным	200	1,2	1,2	12,97	65,25	0,5	249		
Масло сливочное порционное	10	3,9	4,02	1	52,8	0,42	97		
Хлеб пшеничный	30	2,74	0,32	12,88	51,36				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,1</b>	<b>12,2</b>	<b>46,39</b>	<b>316,28</b>	<b>1,92</b>			
Второй завтрак									
Груша	100	2,44	0,32	10,2	76,8		96		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>1540</b>	<b>2,44</b>	<b>0,32</b>	<b>10,2</b>	<b>76,8</b>		<b>96</b>		
Обед									
Икра кабачковая	30	1,44	4,56	7,8	79,2	9,96	130		
Суп "крестьянский" с куриным бедром	200/25	3,9	7,3	14,6	137	3,2	42		
Рыба, тушенная с овощами	60/30	7,6	5,1	15,6	112	5,6	144		
Картофель тушёный	150	2,8	5,68	18,36	124,6		216		
Компот из сухофруктов	200	0,51		5,87	130,5	5,5	241		
Хлеб пшеничный	35								
Хлеб ржаной	30								
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>16,7</b>	<b>18,5</b>	<b>72,03</b>	<b>587,9</b>	<b>14,6</b>			
Полдник									
Печенье (пром. произв.)	50	5,2	2,87	28,4	68				
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200	2,12	5,41	12,04	48,64		251		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>7,32</b>	<b>8,28</b>	<b>40,44</b>	<b>48,64</b>	<b>0</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1550</b>	<b>38,5</b>	<b>39,3</b>	<b>169</b>	<b>1030</b>	<b>112,52</b>			

Технолог по питанию  
 Комитета по образованию администрации ЗГМО  
 Пыткина А. Л.



Зав. ИС Вульфенко



9 день

Завтрак									
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С, мг	№ рецептуры		
Каша молочная "Дружба"	150	4,8	8,2	23,85	140	1	84		
Чай с молоком цельным	200	1,68	1,6	18,3	87	0,5	262		
Сыр "Российский" порционный	10	1,9	2,27	1	118,9	0,42	97		
Хлеб пшеничный	30	2,74	0,32	12,88	51,36				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,12</b>	<b>12,39</b>	<b>56,03</b>	<b>397,26</b>	<b>1,92</b>			
Второй завтрак									
Сок виноградный	150	2,35	0,45	12,9	80,37	9	707		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>2,35</b>	<b>0,45</b>	<b>12,9</b>	<b>80,37</b>	<b>9</b>			
Обед									
Горошек зелёный прокипячёный	30	1,25	4,9	9,7	56,2	2	196		
Суп из овощей со сметаной	200/10	7,16	7,48	13,98	141,6	2,5	35		
Капуста тушёная с куриным филе (п/ф высокой степени готовности)	150/50	22,6	12,8	25,44	294	4,53	200		
Напиток апельсиновый	200	0,2		5,6	142	11,05	699		
Хлеб пшеничный	30								
Хлеб ржаной	35	1,88	0,4	17,6	83,6				
<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>31,84</b>	<b>20,68</b>	<b>62,82</b>	<b>661,2</b>	<b>18,09</b>			
Полдник									
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	5,59	6,38	8,33	117,31	2	251		
Булочка "Домашняя"	60	1,98	2,55	21,72	97,3		274		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>7,57</b>	<b>8,93</b>	<b>31,1</b>	<b>97,3</b>	<b>0</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1505</b>	<b>52,9</b>	<b>42,5</b>	<b>162,9</b>	<b>1236</b>	<b>29,01</b>			

Технолог по питанию  
Комитета по образованию администрации ЗГМО  
Пыткина А. Л.

*Handwritten signature*



Зав. № 17.0



10 день

Завтрак										
Наименование блюда	Выход	Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная манная	150									
			5,4		8,2		21		142	1 90
Какао с молоком цельным	200									
			2,77		2,9		14,9		97,2	1 249
Сыр "Костромской" порционный	10									
			0,08		1,25		0,17		86,1	96
Хлеб пшеничный	30									
			2,74		0,32		12,88		51,36	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,99</b>		<b>12,67</b>		<b>48,95</b>		<b>376,7</b>	<b>2</b>
Второй завтрак										
Груша	100									
			2,84		0,7		12,4		64	8 707
<b>завтрак:</b>	<b>490</b>		<b>2,84</b>		<b>0,7</b>		<b>12,4</b>		<b>84</b>	<b>8</b>
Обед										
Сельдь солёная (филе) порционная	35									
			2,56		3,9		5,7		45,3	6 89
Свекольник с тушёной, сметаной	200/20/5									
			4,15		5,5		10,25		125,5	5,5 34
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	50/50									
			11,6		16,5		27,4		260,8	152
Картофель отварной	150									
										204
Напиток из шиповника	200									
			1,36				9,02		116,2	5,8 256
Хлеб пшеничный	30									
Хлеб ржаной	35									
			1,88		0,4		17,6		83,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>		<b>18,99</b>		<b>22,4</b>		<b>64,27</b>		<b>586,1</b>	<b>11,3</b>
Полдник										
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200									
			5,59		6,38		9,38		117,3	2 251
Коржик молочный	50									
			4,48		3,94		15,18		288,8	279
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>		<b>10,07</b>		<b>10,32</b>		<b>24,56</b>		<b>386,1</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1515</b>		<b>42,9</b>		<b>46,1</b>		<b>150,2</b>		<b>1433</b>	<b>23,3</b>

Технолог по питанию  
 Комитета по образованию администрации ЗГМО  
 Пяткина А. Л.