УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А.Близнюк

Приказ № 33-1 от 10.09.2018 г.

# **Примерное**

# **двухнедельное меню для организации питания детей**

# **в дошкольной группе**

# **муниципального образовательного учреждения**

# **«Филиппковская начальная общеобразовательная школа»**

# **Бежецкого района Тверской области**

# **с 9-часовым пребыванием**

Тверская область, Бежецкий район, д.Филиппково, улица Новая, дом 12-б

8(48231) 3-34-21

Пояснительная записка

Питание организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным на 2 недели, для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей.

В примерном меню содержание белков обеспечивает 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%.

При составлении меню учитываются территориальные особенности питания и состояние здоровья детей.

В примерном меню содержание белков обеспечивает 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%.

Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания".

При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, при приготовлении блюд не применяется жарка.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | В ы хо д блюда | Пище вые веще ства(г) | | | Энергети  ческая  ценность  (кКл) | Витам ин С | №  рецепту  ры |
| Б | Ж | У |
| 1 день | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Плов из риса с изюмом | 150 | 3,62 | 4,77 | 42,66 | 229,08 | 0,48 | № 74 |
| Рис | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Изюм | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Печенье с маслом | 47 | 14,01 | 4,67 | 26,47 | 240,36 |  |  |
| Печенье | 40 | 8,2 | 4,6 | 26,4 | 188 |  | № 151 |
| Масло  сливочное | 7 | 5,81 | 0,07 | 0,07 | 52,36 |  |  |
| Кофе на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 22,48 | 145,34 | 7,36 | № 130 |
| Кофе злаковый | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 397 | 22,21 | 14,48 | 91,61 | 614,78 | 7,84 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сок яблочный | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64,01 | 3 | № 399 |
| Итого | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64,01 | 3 |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из репчатого лука | 14 | 0,19 | 0,87 | 1,11 | 12,91 | 1,33 | № 11 |
| Лук | 11 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Щи на к/б со сметаной | 250 | 2,21 | 4,87 | 9,23 | 61,65 | 84,75 | № 67 |
| Картофель | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Курица | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Котлета мясная Здоровье | 80 | 12 | 9,84 | 5,6 | 160 | 0,44 | № 72 |
| Мясо говядины | 80 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Батон | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Икра  свекольная | 160 | 3,76 | 7,36 | 19,73 | 160,76 | 10,75 | № 54 |
| Свекла | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб (ржаной) пшеничный | 50 | 4,1 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | № 147 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | № 126 |
| Сухие фрукты | 11 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Витамин С  (аскорбиновая  кислота) | 0,05 |  |  |  |  | 0,05 |  |
| Итого: | 740 | 23,3 | 24,01 | 83,56 | 609,98 | 98,07 |  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Пудинг творожный с изюмом и сметаной | 160 | 20,65 | 18,4 | 28,5 | 306,8 | 0,62 | № 83 |
| Творог | 130 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Манная крупа | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 0,10 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 5 | 0,14 | 1 | 0,16 | 10,3 | 0 | № 322.2 |
| Молоко  кипяченое | 200 | 6,1 | 6,2 | 10,1 | 113,34 | 2,74 | № 400 |
| Батон с повидлом | 70 | 2,28 | 3,57 | 26,26 | 146,37 | 0,43 | № 2 |
| Батон | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Повидло | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Свежие фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 4 |  |
| Итого: | 530 | 29,43 | 28,57 | 74,66 | 610,51 | 7,79 |  |
| Итого 1 день: | 1767 | 75,69 | 67,06 | 264,98 | 1899,28 | 116,7 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наиме нование блюда | В ы хо д блюда | Пище вые веще ства(г) | | | Энергети  ческая  ценность  (кКл) | Витам ин С | №  рецепту  ры |
| Б | Ж | У |
| 2 день | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Вермишель с сосиской | 150 | 11,99 | 11,03 | 23,21 | 334,78 | 0 |  |
| Сосиска | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 4,2 | № 99 |
| Вермишель | 90 | 4,29 | 4,51 | 22,92 | 152,1 | 0 | № 77 |
| Масло | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом | 47 | 2,88 | 8,87 | 17,18 | 159,8 | 0 |  |
| Батон | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 2,42 | 1,8 | 23,22 | 115,56 | 1,13 | № 394 |
| Молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Чай - заварка | 0,60 |  |  |  |  |  | № 391 |
| Итого | 427 | 18,43 | 27,04 | 68,23 | 681,54 | 1,58 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,11 | 10 | №144 |
| Яблоко свежее | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,11 | 10 |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 65 | 1 | 1,02 | 2,95 | 34,46 | 15,46 | №13 |
| Капуста | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Суп с клецками на курином бульоне | 250 | 6,38 | 2,01 | 21,13 | 142,8 | 5,3 | №45 |
| Курица | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель тушеный с курицей | 180 | 22,27 | 18,04 | 22,92 | 409,52 | 13,12 |  |
| Куры отварные | 80 | 19,02 | 16 | 0,304 | 220,38 | 0,728 | №96 |
| Картофель | 150 | 3,26 | 9,14 | 22,62 | 189,14 | 12,39 | №132 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб  пшеничный | 50 | 4,1 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | №147 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 26,0 | 106 | 30 | №122 |
| Концентрат  киселя | 20 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 30 | №122 |
| сахар | 17 |  |  |  | 67,8 |  |  |
| Витамин С  (аскорбиновая  кислота) | 0,05 |  |  |  |  | 0,05 |  |
| Итого | 825,00 | 52,77 | 38,14 | 94,234 | 1020,38 | 64,61 |  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Рыба тушеная с овощами | 60 | 3,68 | 2,01 | 4,7 | 60,02 | 3,95 | №90 |
| Рыба (минтай) | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Каша  гречневая  рассыпчатая | 150 | 7,09 | 6,74 | 41,18 | 270,51 | 0 | №67 |
| Крупа гречневая | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Батон | 40 | 1,2 | 0,48 | 8,24 | 41,91 | 0 | б/н |
| Компот из сухих фруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | №126 |
| Сухие фрукты | 11 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Свежие фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 4 |  |
| Итого | 550,00 | 13,41 | 9,63 | 90,88 | 523,88 | 4,75 |  |
| Итого 2 день | 1902,00 | 85,01 | 75,21 | 357,18 | 2272,81 | 70,9 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергети  ческая  ценность  (кКл) | Витам ин С | №  рецептур  ы |
| Б | Ж | У |  |  |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Суп  молочный  манный | 190 | 5,48 | 5,04 | 19,9 | 131,8 | 0,98 | № 92 |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Манка | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сл. | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром | 60 | 6,98 | 14,84 | 16,05 | 228,40 | 0,2 | № 3 |
| Батон | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 13 |  |  |  |  |  |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,44 | 0,1 | 15,22 | 61,42 | 1,88 | № 137 |
| Лимон | 10 |  |  |  |  |  |  |
| заварка | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 450 | 12,9 | 19,98 | 51,17 | 421,62 | 3,06 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сок яблочный | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64,01 | 3 | № 399 |
| Итого | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64,01 | 3 |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Икра  кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 4,2 | № 5 |
| Суп  картофельный  с  макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 4,72 | 2,5 | 19,37 | 160,05 | 8,69 | № 775 |
| Картофель | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Курица | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Котлета  рыбная | 80 | 20,28 | 3,58 | 8,9 | 112 | 2,82 | №256 |
| Рыба (минтай) | 80 |  |  |  |  |  |  |
| Батон | 10 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 9 |  |  |  |  |  |  |
| Пюре  картофельное | 180 | 3,46 | 5,4 | 87,17 | 610 | 3,5 | № |
| Картофель | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной (пшеничный) | 50 | 4,1 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | №147 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | №126 |
| Сухие фрукты | 11 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Витамин С  (аскорбиновая  кислота) | 0,05 |  |  |  |  | 0,05 |  |
| Итого | 820 | 34,74 | 17,89 | 167,95 | 1168,11 | 20,01 |  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Суфле из отварной курицы со сметаной | 160 | 30,6 | 32,46 | 58,26 | 379,56 | 1,06 | №112 |
| Куриные  грудки | 120 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо 1 шт. | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Батон | 40 | 1,2 | 0,48 | 8,24 | 41,91 | 0 | б/н |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 105 | 1,4 | №401 |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Свежие  фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |  |
| Итого | 500 | 38,24 | 38,34 | 84,3 | 570,47 | 2,46 |  |
| Итого 3 день | 1870 | 86,39 | 76,21 | 318,57 | 2224,2 | 28,53 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич  еская  ценность  (кКл) | Витам ин С | №  рецептур  ы |
| Б | Ж | У |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яйцо куриное отварное с кабачковой икрой | 100 | 6,34 | 10,14 | 8,62 | 134,2 | 4,2 | № 150 |
| Яйцо вареное | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Икра  кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 4,2 | № 5 |
| Бутерброд с маслом | 47 | 2,88 | 8,87 | 17,18 | 159,8 | 0 |  |
| Батон | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Кофе на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 22,48 | 145,34 | 7,36 | № 130 |
| Кофе злаковый | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 347 | 13,8 | 24,05 | 48,28 | 439,34 | 11,56 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,11 | 10 | № 144 |
| Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,11 | 10 |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из моркови | 60 | 0,72 | 4,25 | 8,7 | 64,55 | 1,95 | № 17 |
| морковь | 55 |  |  |  |  |  |  |
| масло раст. | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник на к/б со сметаной | 250 | 4,67 | 2,13 | 12,73 | 91,03 | 12,35 | № 46 |
| Курица | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15% | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу с курицей | 200 | 17,38 | 18,86 | 34,08 | 320 | 9,74 | № 89 |
| Куры | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лук | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сл. | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит. | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб (ржаной) пшеничный | 50 | 4,1 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | № 147 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | № 126 |
| Сухие фрукты | 11 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 17 |  |  |  |  |  |  |
| Витамин С  (аскорбиновая  кислота) | 0,05 |  |  |  |  | 0,05 |  |
| Итого | 760 | 27,19 | 22,06 | 103,4 | 625,69 | 22,89 |  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сырники из  творога со  сметаной | 160 | 24,6 | 15,29 | 62,31 | 393,12 | 0,42 | № 231 |
| Творог | 130 |  |  |  |  |  |  |
| Манка | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 | 0 | № 322.2 |
| Молоко  кипяченое | 200 | 6,1 | 6,2 | 10,1 | 113,34 | 2,74 | № 400 |
| Батон с повидлом | 70 | 2,28 | 3,57 | 26,26 | 146,37 | 0,43 | № 2 |
| Батон | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Повидло | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 430 | 32,94 | 25,06 | 98,67 | 652,83 | 3,59 |  |
| Итого 4 день | 1637 | 76,21 | 77,04 | 259,95 | 1837,05 | 49,99 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич  еская  ценность  (кКл) | Витами н С | №  рецептур  ы |
| Б | Ж | У |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Суп  молочный с  гречневой  крупой | 210 | 5,06 | 5,36 | 46,84 | 139,02 | 0,92 | № 94 |
| Гречка | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,44 | 0,1 | 15,22 | 61,42 | 1,88 | № 137 |
| Лимон | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом | 47 | 2,88 | 8,87 | 17,18 | 159,8 | 0 |  |
| Батон | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 457 | 8,38 | 14,33 | 79,24 | 360,24 | 2,8 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сок  абрикосово­  яблочный | 100 | 0,75 | 0 | 21 | 85 | 6 | № 399 |
| Итого | 100 | 0,75 | 0 | 21 | 85 | 6 |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из  зеленого  консервирован-ного  горошка | 60 | 1,78 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 6,6 | № 10 |
| Масло  растительное | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 250 | 4,3 | 0,63 | 10,45 | 76,5 | 17,93 | № 41 |
| Сметана | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 | 0 | № 322.2 |
| Курица | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Масло раст | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Пшено | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Плов из говядины | 180 | 14,58 | 14,67 | 30,78 | 315,9 | 0,26 | № 90 |
| Мясо | 80 |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб (ржаной) пшеничный | 50 | 4,1 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | № 147 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | № 126 |
| Сухие фрукты | 11 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Витамин С  (аскорбиновая  кислота) | 0,05 |  |  |  |  | 0,05 |  |
| Итого | 740 | 25,8 | 19,48 | 92,87 | 657,22 | 25,59 |  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Блинчики со сметаной | 140 | 26,93 | 25,48 | 47,11 | 744,71 | 2,3 | № 447 |
| Мука | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо 1/4 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 20 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 | 0 | № 322.2 |
| Батон | 40 | 1,2 | 0,48 | 8,24 | 41,91 | 0 | б/н |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 105 | 1,4 | № 401 |
| Сахар | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Свежие  фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 4 |  |
| Итого | 480 | 33,93 | 31,36 | 73,15 | 935,62 | 7,7 |  |
| Итого 5 день: | 1777 | 68,86 | 65,17 | 266,26 | 2038 | 42,09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич  еская  ценность  (кКл) | Витами н С | №  рецептур  ы |
| Б | Ж | У |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Вермишель с маслом и сыром | 150 | 9,28 | 10 | 31,26 | 218 | 0,13 | № 206 |
| Вермишель | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70,4 | 0,56 |  |
| Масло  сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Печенье с маслом | 47 | 14,01 | 4,67 | 26,47 | 240,36 |  |  |
| Печенье | 40 | 8,2 | 4,6 | 26,4 | 188 |  | № 151 |
| Масло  сливочное | 7,0 | 5,81 | 0,07 | 0,07 | 52,36 |  |  |
| Кофе на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 22,48 | 145,34 | 7,36 | № 130 |
| Кофе злаковый | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 16 |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 397 | 27,87 | 19,71 | 80,21 | 603,7 | 7,49 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,11 | 10 | № 144 |
| Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,11 | 10 |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с чесноком | 60 | 1,08 | 0,06 | 5,88 | 28,8 | 3,12 | № 20 |
| Свекла | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Чеснок | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Суп  гороховый на курином бульоне с гренками | 250 | 10,25 | 7,2 | 29,75 | 225,6 | 9,6 | № 81 |
| Картофель | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Курица | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Горох | 24 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Гренки | 20 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | 0 | № 49 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Голубцы ленивые из курицы | 200 | 17,68 | 11,36 | 25,06 | 273,34 | 25,04 | № 298 |
| Мясо птицы | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит. | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб (ржаной) пшеничный | 50 | 4,1 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | № 147 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | № 126 |
| Сухие фрукты | 11 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 16 |  |  |  |  |  |  |
| Витамин С  (аскорбиновая  кислота) | 0,05 |  |  |  |  | 0,05 |  |
| Итого | 780 | 37,19 | 20,01 | 128,02 | 837,6 | 38,56 |  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Вареники ленивые со сметаной | 180 | 15,49 | 28,7 | 31,67 | 408,37 | 0,24 | № 214 |
| Мука | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Творог | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 | 0 | № 322.2 |
| Молоко  кипяченое | 200 | 6,1 | 6,2 | 10,1 | 113,34 | 2,74 | № 400 |
| Батон | 40 | 1,2 | 0,48 | 8,24 | 41,91 | 0 | б/н |
| Итого | 420 | 22,79 | 35,38 | 50,01 | 563,62 | 2,98 |  |
| Итого 6 день: | 1697 | 88,05 | 75,3 | 262,14 | 2023,72 | 53,03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич  еская  ценность  (кКл) | Витами н С | №  рецептур  ы |
| Б | Ж | У |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Суп  молочный с  пшенной  крупой | 240 | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,4 | 0,92 | № 92 |
| Пшено | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром | 60 | 6,98 | 14,84 | 16,05 | 228,40 | 0,2 | № 3 |
| Батон | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 13 |  |  |  |  |  |  |
| Какао | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 170 | 1,08 | № 121 |
| Какао порошок | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 500 | 18 | 26,32 | 55,25 | 530,8 | 2,2 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Кефир | 160 | 5,8 | 5 | 8 | 105 | 1,4 | № 401 |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 160 | 5,8 | 5 | 8 | 105 | 1,4 |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из капусты, моркови | 60 | 0,99 | 4,254 | 2,946 | 54,5 | 15,46 | № 13 |
| Капуста | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Суп  гречневый на  курином  бульоне | 250 | 7,8 | 6,95 | 15,9 | 170 | 8,1 | № 403 |
| Картофель | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Курица | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Гречка | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Картофельная запеканка с курицей и сметаной | 140 | 14,43 | 14,2 | 28,5 | 258,3 | 7,3 | № 97 |
| Курица | 80 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Яйца 1/2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 11 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб (ржаной) пшеничный | 50 | 4,1 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | № 147 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | № 126 |
| Сухие фрукты | 11 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Витамин С  (аскорбиновая  кислота) | 0,05 |  |  |  |  | 0,05 |  |
| Итого | 700 | 28,36 | 26,46 | 95,24 | 697,46 | 31,66 |  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Рыба  отварная | 60 | 11,69 | 0,72 | 0,46 | 56,1 | 0,9 | № 242 |
| Рыба (минтай) | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 190 | 1,89 | 12,32 | 15,38 | 183,2 | 26,5 | № 45 |
| Картофель | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый  горошек | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Батон | 40 | 1,2 | 0,48 | 8,24 | 41,91 | 0 | б/н |
| Сок яблочный | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64,01 | 3 | № 399 |
| Итого | 390 | 15,53 | 14,13 | 117,81 | 345,22 | 30,4 |  |
| Итого 7 день : | 1750 | 67,69 | 67,11 | 276,3 | 1678,48 | 65,66 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич  еская  ценность  (кКл) | Витами н С | №  рецептур  ы |
| Б | Ж | У |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,4 | 0,92 | № 94 |
| Молоко | 180 |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 2,42 | 1,8 | 23,22 | 115,56 | 1,13 | № 394 |
| Молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Чай - заварка | 0,6 |  |  |  |  |  | № 391 |
| Бутерброд с маслом | 47 | 2,88 | 8,87 | 17,18 | 159,8 | 0 |  |
| Батон | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 447 | 10,12 | 15,75 | 57,24 | 407,76 | 2,05 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,11 | 10 | № 144 |
| Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,11 | 10 |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из капусты и зеленого горошка | 60 | 1,18 | 3,14 | 5,87 | 56,52 | 9,4 | № 25 |
| Капуста | 45 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Борщ курином бульоне со сметаной | 250 | 3,85 | 2,18 | 6,78 | 81,23 | 12,4 | № 30 |
| Картофель | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Курица | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное  Масло | 3 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 35 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка вермишелевая с курицей | 180 | 14,43 | 14,19 | 12,38 | 258,3 | 7,3 | № 205 |
| Макароны | 45 |  |  |  |  |  |  |
| Птица | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст. | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/4 |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб (ржаной) пшеничный | 50 | 4,1 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | № 147 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 26,0 | 106 | 30 | № 122 |
| Концентрат  киселя | 20 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 30 | № 122 |
| Сахар | 10 |  |  |  | 67,8 |  |  |
| Витамин С  (аскорбиновая  кислота) | 0,05 |  |  |  |  | 0,05 |  |
| Итого | 760 | 22,51 | 40,73 | 90,64 | 920,1 | 52,89 |  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 160 | 16,01 | 10,75 | 77,61 | 459,68 | 0,08 | № 458 |
| Мука | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  сливочное | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Творог | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Яйца | 11 |  |  |  |  |  |  |
| Какао | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 170 | 1,08 | № 121 |
| Молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Какао -порошок | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 360 | 22,21 | 17,15 | 99,97 | 629,68 | 1,16 |  |
| Итого 8 день: | 1667 | 55,24 | 74,03 | 257,45 | 2004.65 | 66,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём  пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич  еская  ценность  (кКл) | Витами н С | №  рецептур  ы |
| Б | Ж | У |
|  | День 9 | | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  | Суп  молочный с  макаронными  изделиями | 200 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 | 0,9 | № 93 |
|  | Молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с сыром | 60 | 6,98 | 14,84 | 16,05 | 228,40 | 0,2 | № 3 |
|  | Батон | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр | 13 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофе на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 22,48 | 145,34 | 7,36 | № 130 |
|  | Кофе злаковый | 2,00 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 460 | 18,16 | 28,88 | 59,17 | 560,78 | 8,46 |  |
|  | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64,01 | 3 | № 399 |
|  | Итого | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64,01 | 3 |  |
|  | ОБЕД | | | | | | | |
|  | Соленый  огурец | 30 | 0,18 | 0,024 | 0,66 | 3,36 | 2,5 |  |
|  | Суп  картофельны й с крупой( пшено) на курином бульоне | 250 | 2,5 | 2,8 | 17 | 103,25 | 8,25 | № 80 |
|  | Курица | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшено | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтеля из говядины | 80 | 18,88 | 1,86 | 11,0 | 168,73 | 0,8 | № 108 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мясо(говядина) | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло  растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла  тушеная | 130 | 2,12 | 3,9 | 10,62 | 89,11 | 1,65 | № 61 |
|  | Свекла | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло  растительное | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб(ржаной)  пшеничный | 50 | 4,1 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | № 147 |
|  | Компот из сухих фруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | № 126 |
|  | Сухие фрукты | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С  (аскорбиновая  кислота) | 0,05 |  |  |  |  | 0,05 |  |
|  | Итого | 710 | 9,63 | 4,66 | 86,51 | 575,75 | 11,5 |  |
|  | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
|  | Суфле рыбное со сметаной | 130 | 21,32 | 15,95 | 49,6 | 242,67 | 0,02 | № 59 |
|  | Рыба минтай | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 | 0 | № 322(2) |
|  | Яйцо 1/4 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло  растительное | 5 | 0 | 2,7 | 0 | 24 | 0 | б/н |
|  | Масло  сливочное | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон | 40 | 1,2 | 0,48 | 8,24 | 41,91 | 0 | б/н |
|  | Чай с молоком и сахаром | 200 | 2,42 | 1,8 | 23,22 | 115,56 | 1,13 | № 394 |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай - заварка | 0,60 |  |  |  |  |  | № 391 |
|  | Свежие  фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |  |
|  | Итого | 470 | 25,34 | 18,23 | 90,80 | 444,14 | 1,15 |  |
|  | Итого 9 день: | 1780 | 53,88 | 51,77 | 251,69 | 1648,06 | 24,11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём  пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич  еская  ценность  (кКл) | Витами н С | №  рецептур  ы |
| Б | Ж | У |
|  | День 10 | | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  | Каша  «Дружба» на  молоке | 200 | 9,08 | 9,06 | 30,38 | 245,16 | 6,34 | № 413 |
|  | Пшено | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Гречка | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 170 | 1,08 | № 121 |
|  | Какао порошок | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 200 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | 47 | 2,88 | 8,87 | 17,18 | 159,8 | 0 |  |
|  | Батон | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 447 | 18,16 | 24,33 | 69,92 | 574,96 | 7,42 |  |
|  | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  | Напиток  лимонный | 100 | 0,15 | 0 | 19,28 | 78,75 | 9,75 | №436 |
|  | Лимон | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 100 | 0,15 | 0 | 19,28 | 78,75 | 9,75 |  |
|  | ОБЕД | | | | | | | |
|  | Салат из капусты | 60 | 1,05 | 7,575 | 4,275 | 89,25 |  | № 45(1) |
|  | Капуста | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло  растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с крупой (рис) на курином бульоне | 250 | 2,5 | 2,8 | 17 | 103,25 | 8,25 | № 80 |
|  | Картофель | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 10 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Пирожок с мясом птицы , сметаной. | 140 | 13,02 | 10,08 | 4,67 | 177,2 | 0,78 | № 440.1 |
|  | Мясо птицы | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло  сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло  растительное | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо 1/4 | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 20 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 | 0 | № 322.2 |
|  | Хлеб  пшеничный | 50 | 4,1 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | № 147 |
|  | Компот из сухих фруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | № 126 |
|  | Сухие фрукты | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин С  (аскорбиновая  кислота) | 0,05 |  |  |  |  | 0,05 |  |
|  | Итого | 700,00 | 21,71 | 21,525 | 73,835 | 584,36 | 9,83 |  |
|  | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
|  | Салат  «Полевой» | 200 | 26,34 | 9,78 | 43,59 | 196,8 | 31,32 | № 25 |
|  | Картофель | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый  горошек | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло  растительное | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 105 | 1,4 | № 401 |
|  | Сахар | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон | 40 | 1,2 | 0,48 | 8,24 | 41,91 | 0 | б/н |
|  | Итого | 440 | 33,34 | 15,26 | 59,83 | 343,71 | 32,72 |  |
|  | Итого 10 день: | 1687 | 73,36 | 61,11 | 269,19 | 1581,78 | 59,72 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём  пищи | Выход  блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая  ценность  (кКл) | Витамин С |
| Б | Ж | У |
| Итого за весь период | 17534 | 730,38 | 690,01 | 2783,71 | 19208,03 | 572,83 |
| Среднее значение за период сад | 1753 | 73 | 69 | 278 | 1920 | 57 |
| Содержание белков ,жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности сад |  | 3,8 | 3,6 | 14,4 |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей |  |  |  |  |  |
| Примерное меню | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин | итого |
| от 3-х до 7-ми лет | 400-550 | 600-800 | 250-350 | 450-600 | 1700-2300 |
| МОУ «Филиппковская НОШ» | Завтрак | Обед | У плотненный полдник | итого | д/с |
| от 3-х до 7-ми лет | 400-550 | 600-800 | 700-950 | 1700-2300 | 1753 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3-7 лет | 10,5 часов | 12 часов |
| Хим состав (без учета т/о) | д/с 7 | Примерное меню |
| Белок, г | 73 | 73 |
| Жир, г | 69 | 69 |
| Углеводы, г | 278 | 275 |
| Энергетическая ценность, ккал | 1920 | 1963 |

Завтрак 20-25%

2 завтрак 5%

Обед 30-35%

Уплотненный полдник 30-35%

Сводная таблица за 10 дней

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ж | Б | У | (кКл) | С |
| Итого 1 день | 1767 | 75,69 | 67,06 | 264,98 | 1899,28 | 112,7 |
| Итого 2 день | 1902 | 85,01 | 75,21 | 357,18 | 2272,81 | 70,9 |
| Итого 3 день | 1870 | 86,39 | 76,21 | 318,57 | 2224,2 | 28,53 |
| Итого 4 день | 1637 | 76,21 | 77,04 | 259,95 | 1837,05 | 49,99 |
| Итого 5 день | 1777 | 68,86 | 65,17 | 266,26 | 2038 | 42,09 |
| Итого 6 день | 1697 | 88,05 | 75,3 | 262,14 | 2023,72 | 53,03 |
| Итого 7 день | 1750 | 67,69 | 67,11 | 276,3 | 1678,48 | 65,66 |
| Итого 8 день | 1667 | 55,24 | 74,03 | 257,45 | 2004,65 | 66,1 |
| Итого 9 день: | 1780 | 53,88 | 51,77 | 251,69 | 1648,06 | 24,11 |
| Итого 10 день | 1687 | 73,36 | 61,11 | 269,19 | 1581,78 | 59,72 |

**среднее 17534 730,38 690,01 2783,71 19208,03 572,83**

**Выписка из Приложение N 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

**Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)**

**С изменениями и дополнениями от: 27 августа 2015 г.**

**Примечание:**

1. - при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания

+ 5 %;

1. - допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов + 10 %.