

Согласовано:

Начальник управления образования
Администрации города-курорта Железноводска
Ставропольского края

«01» января 2024 г.

С.Н. Казанцева



Утверждаю:

Заведующая №

«01» января 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ управления

Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека

по Ставропольскому краю в г.Пятигорске

А.В.Красько

«01» января 2024 г.



Сезон: Зима

Примерное десятидневное меню для детских дошкольных учреждений
города — курорта Железноводска на 2024 год.

3-7 лет 1 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, к кал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Са	Р	Мg	
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ														
1 неделя														
№ 182 сб. 2005	Каша жидкая молочная пшеница с маслом	200/5	15,00	4,89	6,2	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	288,4	165,3	28,3	0,02
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	8,75	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	0,02
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	5,56	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 382 сб. 2005	Какао с молоком	180	8,81	4,07	3,89	19,9	105,4	0,02	0,54	13,5	114,2	108,1	29,6	1,1
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
		440	39,82	14,47	22,94	77,36	558,55	0,21	2,73	43,60	559,10	380,80	71,10	2,49
2 ЗАВТРАК														
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	9,00	0,9	0	12,1	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за 2 завтрака:	180	9,00	0,9	0,0	12,1	68,4	0,0	3,6	0,0	12,6	12,6	7,2	0,5
ОБЕД														
№ 84 сб. 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/4	9,13	3,77	5,1	15,3	134,3	0,11	5,2	0	66,5	86,6	23,7	1,08
№ 269 сб. 2005	Биточки особые (говядина)	70	45,17	9,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4
№ 171 сб. 2005	Каша рисовая расщепчатая	130	9,76	5,70	4,60	29,80	170,00	0,17	0	10,8	11	119,9	79,9	0,04
№ 342 сб. 2005	Компот из яблок свежих	180	5,05	0,06	0,02	23,80	94,30	0,00	1,50	0,000	7,33	6,49	1,50	0,10
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,14	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	634	71,95	23,13	23,72	113,10	766,70	0,38	6,70	10,80	107,13	356,29	143,80	5,98
УПОЛНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ сб. 2005	Икра кабачковая	60	7,38	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	0,01
№ 204 сб. 2005	Макаронны отварные с сыром	130	20,53	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	92,2	41,6	7,7	0,8
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за полдник:	400	30,93	6,66	7,82	42,92	278,20	0,20	1,00	0,00	105,40	77,30	16,20	2,15

		УЖИН															
№ х/к	Печенье вислое	20	2,50	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42			
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03			
	Итого за ужин:	200	3,81	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45			
	Итого за день:	1854	155,51	46,624	58,06	272,8	1803,95	0,832	14,03	56,396	793,23	850,69	242,3	11,61			
№ 223 сб. 2005	Запеканка из творога с соусом молочным	120/40	55,73	11,8	14,2	29,4	349,3	0,2	3,9	56,00	521	194,4	19,9	0,4			
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	9,49	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5			
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,90	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,11			
	Итого за завтрак:	370	66,93	27,10	27,50	68,80	552,70	0,30	5,20	56,00	586,70	279,20	46,80	1,01			
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого за 2 завтрак:	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42,0	0,0	25,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2			
№ 102 сб. 2005	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,89	4,99	4,47	20,34	143,3	0,24	18	0	44	78,3	39	0,95			
№ 292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	70/130	46,54	19,06	23,37	44,52	502,2	0,09	5,9	0,06	25,3	151,5	24,5	0,28			
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	3,94	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4			
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20			
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,14	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80			
	Итого за обед:	660	59,22	27,95	28,34	123,86	897,82	0,45	23,90	0,06	90,50	298,48	85,40	3,65			
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	70	6,07	1,85	3,50	11,51	70,80	0,020	8,30	11,20	75,20	43,20	21,20	0,140			
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	21,93	5,55	5,62	1,08	102,3	0,03	0,9	5,2	145,36	92,4	7,16	1,05			
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03			
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20			
	Итого за полдник:	338	31,02	9,40	9,42	34,19	278,60	0,15	9,20	16,40	229,16	166,50	34,06	2,42			
№ х/к	Вафли вислое	25	5,75	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22			
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03			
	Итого за ужин:	205	7,06	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25			
	Итого за день:	1673	172,22	66,69	68,28	258,77	1903,22	0,95	63,30	72,46	928,96	776,08	175,26	9,53			

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
№ 1210- сб. 2010														
№ 378 сб. 2005	Чай с молоком и сахаром	120/40	45,88	13,25	15,2	22,8	298,2	0,11	0,94	44,20	231,1	128,3	21,3	0,34
№ х/к	Хлеб пшеничный	180	4,43	2,16	1,66	15,5	76,1	0,02	1,03	0,0	76,5	77,6	26,1	03,8
	Итого за завтрак:	370	52,02	17,41	17,16	50,96	435,52	0,23	1,97	44,21	313,04	231,08	53,10	4,19
2 ЗАВТРАК														
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	1,5	0,1	21	89	0,04	10,00	0,000	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого за 2 завтрак:	100	8,00	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
ОБЕД														
№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	8,48	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	37,94	19,4	0,71
№ 171 сб. 2005	Каша гречневая рассыпчатая	130	10,33	4,92	5,3	31,2	175,5	0,11	0	11,7	18,46	54,73	12,8	0,73
№ 297 сб. 2005	Фрикадельки из птицы с соусом сметанным	70/50	34,97	9,47	12,50	21,80	163,79	0,07	0	0	11,2	85,2	12,9	00,1
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	5,05	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,14	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	710	61,68	21,35	23,35	116,71	714,89	0,39	26,90	6,00	107,26	233,37	64,30	3,28
УЛЮТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 120 сб. 2005	Каша жидкая молочная пшеничная	200	15,98	6,11	11,17	42,63	304,77	0,240	1,95	0,06	206,70	146,20	23,10	0,630
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	430	18,99	8,11	11,47	64,23	410,27	0,34	1,95	0,06	215,30	177,10	28,80	1,86
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	2,50	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,81	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1810	144,49	49,832	55,66	280,22	1781,78	1,018	40,82	52,266	652,6	693,25	192,2	10,38

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№ 183 сб. 2005	Каша молочная манная	30/200	14,48	3,89	6,5	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	188,4	185,1	14,56	0,5
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	5,56	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	8,75	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	0,02
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	9,49	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	440	39,98	22,70	31,75	84,16	595,35	0,19	3,49	30,10	405,20	352,10	48,96	2,37
№ 386 сб. 2005	Кефир	180	14,88	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрака:	180	14,88	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18
№ 104/105 сб. 2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	30/200	30,48	6,72	5,72	31,82	241,07	0,28	23,1	0,006	84,71	92,3	24,7	0,23
	Виточки рыбные (минтай)	70	20,10	8,48	8,41	6,66	132,61	0,06	1,06	0,004	49,01	33,6	29,4	0,56
№ 310 сб. 2005	Картофель отварной с маслом сливочным	130	12,48	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	5,05	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,14	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	690	70,96	24,08	19,00	126,00	813,34	0,75	30,52	0,03	228,40	268,60	133,10	5,67
№ 208 сб. 2005	Лашевник с творогом и с молочным соусом	130/40	23,91	9,97	9,45	43,68	352,47	0,09	0,37	0,155	95,5	118,3	14,5	1,9
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	380	26,93	11,97	9,75	65,28	457,97	0,19	0,37	0,16	104,10	149,20	20,20	3,13
№ х/к	Вафли весовые	25	5,75	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 389 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за ужин:	205	7,06	2,74	2,82	29,60	156,20	0,03	3,60	0,00	16,00	27,80	7,20	0,76
	Итого за день:	1895	159,81	65,69	69,08	312,42	2123,66	1,17	39,24	62,28	969,70	868,70	234,66	12,11
№ 73 сб. 2005	Икра кабачковая	60	7,38	2,00	9,00	8,54	91,50	0,020	7,00	0,00	30,75	37,00	15,00	0,700
№ 211 сб. 2005	Омлет натуральный с сыром	58	26,33	8,92	12,37	4,08	185,3	0,03	0,32	0,15	325,4	135,6	11,2	0,11
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	328	36,73	12,92	21,67	34,22	382,30	0,15	7,32	0,15	364,75	203,50	31,90	2,04
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	9,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрака:	180	9,00	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 113/114 сб.	Суп с лапшой домашней	200	3,27	2,2	4,62	11,34	96,77	0,03	1	0,01	24,05	26,47	6,66	0,41
№ 299/329 сб.	Суфле из птицы с соусом	70	44,71	14,52	18,77	3,76	280,08	0,106	0,24	0,12	153,2	87,8	12,2	0,2
№ 321 сб. 2005	Капуста тушеная	130	11,23	2,7	4,46	12,67	102,4	0,054	7,3	0	76,97	51,6	27,2	1,05
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	3,94	0,61	0	21,8	88,02	0,01	8,9	0	11,16	3,06	3,06	0,55
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,14	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	700	65,99	23,73	28,35	81,97	715,57	0,30	17,44	0,13	276,38	221,13	65,62	4,21

		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№182 сб. 2005	Каша жидкая молочная овсяная	200	15,24	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	21,06	212,3	199,2	23,2	1,3	
№382 сб. 2005	Какао с молоком	180	8,81	8,58	6,62	29,19	210,02	0,14	0,06	1,14	3,8	123	60,4	0,2	
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,0,12	
	Итого за полдник:	415	25,76	18,88	15,11	85,68	552,76	0,46	1,75	22,20	221,50	341,40	89,30	1,62	
№ х/к	Печенье вислое	20	2,50	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,0,42	
№376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03	
	Итого за ужин:	200	3,81	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45	
	Итого за день:	1823	141,29	57,39	68,91	238,99	1824,73	0,96	51,51	24,48	887,63	800,73	199,82	10,52	
№175 сб. 2005	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	15,64	5,89	9	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	288,4	145,1	17,2	0,5	
№15 сб. 2005	Сыр Российский	15	8,75	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	0,0,2	
№10 сб. 2005	Масло сливочное	8	5,56	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01	
№378 сб. 2005	Чай с молоком и сахаром	180	4,43	2,16	1,66	15,46	76,12	0,02	1,03	12,45	76,54	77,58	26,1	0,75	
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,1,20	
	Итого за завтрак:	438	36,09	13,56	23,51	72,92	529,27	0,21	3,22	42,55	521,44	330,08	56,50	2,62	
№386 сб. 2005	Кефир	180	14,88	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18	
	Итого за 2 завтрак:	180	14,88	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18	
№82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	8,48	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	67,94	19,4	0,17	
№278/331 сб. 2005	Тертельи из говядины с соусом сметанным с томатом	70/50	37,60	4,94	9,71	11,23	159,4	0,03	2,5	1,7	24,15	59,3	9,7	0,14	
№203 сб. 2005	Макароннй отварные с маслом сливочным	130	6,91	4,92	5,3	31,2	195,3	0,11	0	0,026	18,46	54,73	20,8	0,73	
№349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	3,94	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	0,0,4	
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,1,20	
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,14	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80	
	Итого за обед:	684	59,77	16,90	20,44	111,54	740,40	0,36	26,40	7,76	125,01	250,65	71,80	3,46	
№75 сб. 2005	Икра свекольная	30	6,07	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	0,0,1	
№210 сб. 2005	Омлет натуральный	70/130	21,93	11,9	15,5	22,8	288,1	0,34	14,3	42,3	142,2	103,2	25,5	2,27	
№376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03	
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,1,20	
	Итого за полдник:	410	31,02	13,90	15,80	44,40	393,60	0,44	14,30	42,30	150,80	134,10	31,20	3,50	
№ х/к	Вафли вислое	25	5,75	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	0,0,22	
№376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03	
	Итого за ужин:	205	7,06	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25	
	Итого за день:	1917	148,81	50,40	68,33	258,36	1896,17	1,03	45,18	124,61	1019,85	806,73	184,70	10,01	
№222 сб. 2005	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	130/30	56,66	15,02	13,74	32,3	371,06	0,2	1,43	50,1	258,4	156,3	30,65	1,24	
№382 сб. 2005	Какао с молоком	180	8,81	4,07	3,89	19,9	105,4	0,02	0,54	13,5	114,2	123	29,6	1,1	
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,1,20	
	Итого за завтрак:	370	67,18	21,09	17,93	64,90	537,66	0,32	1,97	63,60	378,00	304,50	65,95	3,54	

№ 338 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрака:	100	8,00	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
2 ЗАВТРАК														
№ 102 сб. 2005	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,64	6,36	2,33	24,38	134,18	0,18	27	0	46,72	77,8	11,6	1,43
№ 282 сб. 2005	Оладьи из пшена	70	29,51	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4
№ 171 сб. 2005	Каша гречневая рассыпчатая	130	10,33	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ 342 сб. 2005	Компот из яблок свежих	180	5,05	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,12
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,14	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	640	53,38	28,30	20,72	124,02	796,24	0,60	34,36	0,02	157,30	316,40	115,60	7,75
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 189 сб. 2005	Рагу из птицы с овощами	200/5	40,84	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	0,046	273,9	147,2	0	1,23
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за полдник:	430	43,86	10,30	8,49	65,39	387,04	0,32	1,69	0,05	282,50	178,10	5,70	2,46
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	2,50	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,81	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1648	176,22	61,55	50,92	291,43	1895,04	1,28	63,02	65,67	842,80	833,70	200,25	16,40
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№ 181 сб. 2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	14,48	3,23	6,18	38,17	244,02	0,095	4,69	0,046	269,36	144,9	14,5	0,46
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	8,75	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	0,02
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	5,56	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 377 сб. 2005	Чай с сахаром и лимоном	180	2,45	0,94	0,23	13,5	51,67	0,005	12,45	0	24,54	38,18	20,4	0,37
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за завтрак:	440	32,94	9,68	19,26	64,43	463,77	0,21	17,38	30,09	450,40	290,48	48,10	2,20
2 ЗАВТРАК														
№ 338 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Итого за 2 завтрака:	100	8,00	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
ОБЕД														
№ 103 сб. 2005	Суп с макаронными изделиями	200	5,29	4,2	6,11	21,7	157,6	0,08	11,9	15,2	88,94	52,3	21,4	1,58
№ 291 сб. 2005	Плов из птицы	70/130	46,09	18,24	17,2	34,49	412,36	0,13	1,36	0,038	32,52	131,4	26,7	1,89
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	3,94	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	0,04
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,14	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	634	58,16	26,34	23,81	115,19	822,26	0,33	13,26	15,30	142,66	252,38	70,00	5,89
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 225 сб. 2005	Оладьи из творога с соусом молочным сладким	120/40	34,53	16,75	18,05	48,82	588,91	0,2	1,07	0,49	257,5	175,2	25,8	0,58
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	9,00	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за полдник:	340	43,53	17,65	18,05	65,20	657,31	0,22	4,67	0,49	270,10	187,80	33,00	1,12

УЖИН

№ х/к	Вафли весоовые	25	5,75	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	205	7,06	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25
	Итого за день:	1719	149,69	57,01	64,04	287,94	2164,44	0,81	45,31	45,87	877,76	779,56	193,10	10,06

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№ сб. 2005	Икра кабачковая	60	7,38	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 204 сб. 2005	Макaronы отварные с сыром	130	20,53	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	92,2	41,6	7,7	0,8
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром и лимонном	180	2,61	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за завтрак:	410	32,23	6,66	7,82	42,92	278,20	0,20	1,00	0,00	105,40	77,30	16,20	2,15

2 ЗАВТРАК

№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	9,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрака:	180	9,00	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

№ 101 сб. 2005	Суп картофельный с крупной (рисовой)	200	7,02	3,17	2,32	24,77	134,98	0,17	27	0	38,07	85,24	39	0,13
№ 259 сб. 2005	Жаркое по - домашнему с говядиной	70/130	78,93	22,01	26,75	39,86	428,8	0,41	0,3	0	76,17	228,3	89	0,56
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	5,05	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,14	1,33	0,20	8,47	40,80	0,07	0,00	0,00	3,60	16,80	3,80	0,80
	Итого за обед:	660	93,85	28,71	29,57	112,40	769,78	0,77	27,30	0,06	133,44	372,02	142,90	3,11

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	70	6,07	1,85	3,50	11,51	70,80	0,020	8,30	11,20	75,20	43,20	21,20	0,140
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	21,93	5,55	5,62	1,08	102,3	0,03	0,9	5,2	145,36	92,4	7,16	1,05
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за полдник:	298	31,02	9,40	9,42	34,19	278,60	0,15	9,20	16,40	229,16	166,50	34,06	2,42

УЖИН

№ х/к	Печенье весоое	20	2,50	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,81	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1748	169,91	46,63	50,59	226,63	1500,68	1,17	62,50	18,46	493,00	650,52	206,16	10,33

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№ 74 сб. 2015	Творожно-яблочный пудинг с соусом молочным сладким	130/40	32,20	14,4	16,2	35,26	273,86	0,13	4,17	44,01	231,8	144,9	21,2	0,67
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	9,49	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за завтрак:	380	43,39	29,70	28,90	74,66	477,26	0,23	5,47	44,01	297,50	229,70	48,10	2,37

2 ЗАВТРАК

№ 386 сб. 2005	Кефир	180	14,88	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрака:	180	14,88	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18

ОБЕД

№ 108/109 сб.	Суп картофельный с клецками	200/50	7,78	4,4	6,38	19,5	134,45	0,08	3,44	0,01	18,45	60,03	15,8	0,84
№ 295 сб. 2005	Котлета рубленая из птицы	70	35,19	11,6	10,7	10,34	175,2	0,08	0,8	33,9	23,16	92,6	10,2	0,11
№ 310 сб. 2005	Картофель отварной с маслом сливочным	130	12,48	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ 358 сб. 2005	Кисель из сока фруктового	180	5,02	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,14	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80

		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№ 120 сб. 2005	Суп молочный с макаронными изделиями	200	13,64	3,23	3,6	12,4	148,2	0,095	3,69	12,7	10,8	124,8	6,2	0,46	
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03	
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120	
	Итого за полдник:	410	16,65	5,23	3,90	34,00	253,70	0,20	3,69	12,70	19,40	155,70	11,90	1,69	
		УЖИН													
№ х/к	Печенье весовое	20	2,50	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,42	
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,31	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03	
	Итого за ужин:	200	3,81	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45	
	Итого за день:	1880	142,04	65,47	64,09	260,72	1713,17	1,01	21,02	124,64	678,19	775,43	194,20	10,52	
	Итого за 10 дней:	17967	1559,99	567,3	618,0	2688,3	18606,8	10,2	445,9	647,1	8143,7	7835,4	2022,7	111,5	
	Средняя за 1 день:	1796,7	156,0	56,7	61,8	268,8	1860,7	1,0	44,6	64,7	814,4	783,5	202,3	11,1	

*** При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб продукты обогащённые витаминами и микроэлементами**

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятия общественного питания (2013г., 2007г., 2015г., 1997г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 2-3года (сад) и 3-6 лет (сад)/ Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (комлоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Инженер-технолог Управления образования



А.В. Бурамбаева

Примерная сводная пищевых веществ

Общая	Выход блюда	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал	Витамин, мг				Минеральные вещества		Mg	Fe
		Б	Ж	У		К	В1	С	А	Са	Р		
Итого 1 день	1854	46,624	58,06	272,8	1803,95	0,832	14,03	56,396	793,23	850,69	242,3	11,61	
Итого 2 день	1673	66,69	68,28	258,77	1903,22	0,95	63,30	72,46	928,96	776,08	175,26	9,53	
Итого 3 день	1810	49,832	55,66	280,22	1781,78	1,018	40,82	52,266	652,6	693,25	192,2	10,38	
Итого 4 день	1895	65,69	69,08	312,42	2123,66	1,17	39,24	62,28	969,70	868,70	234,66	12,11	
Итого 5 день	1823	57,39	68,91	238,99	1824,73	0,96	51,51	24,48	887,63	800,73	199,82	10,52	
Итого 6 день	1917	50,40	68,33	258,36	1896,17	1,03	45,18	124,61	1019,85	806,73	184,70	10,01	
Итого 7 день	1648	61,55	50,92	291,43	1895,04	1,28	63,02	65,67	842,80	833,70	200,25	16,40	
Итого 8 день	1719	57,01	64,04	287,94	2164,44	0,81	45,31	45,87	877,76	779,56	193,10	10,06	
Итого 9 день	1748	46,63	50,59	226,63	1500,68	1,17	62,50	18,46	493,00	650,52	206,16	10,33	
Итого 10 день	1880	65,47	64,09	260,72	1713,17	1,01	21,02	124,64	678,19	775,43	194,20	10,52	
потребление за 10 дней	17967	567,30	617,96	2688,3	18606,84	10,22	445,93	647,137	8143,72	7835,39	2022,65	111,5	
средняя за 1 день:	1796,7	56,7	61,8	268,8	1860,7	1,0	44,6	64,7	814,4	783,5	202,3	11,1	

показатели	От 3 до 7 лет	%
и	400	20
завтрак	100	5
обед	600	35
полдник	450	25
ужин	250	15

18000

СанГин 2.3/2.4.3590920

Примерная сводная объема блюда

Общая	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник		ужин		всего за день	
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент
Итого 1 день	440	1,10	180	1,8	634	1,0566667	400	0,89	200	0,8	1854	00,98
Итого 2 день	370	0,925	100	1,00	660	1,1	338	0,75	200	0,8	1668	00,97
Итого 3 день	370	0,925	100	1	710	1,18	430	0,96	200	0,8	1810	01,01
Итого 4 день	440	4,4	180	1,8	690	1,15	380	0,84	200	0,8	1890	01,05
Итого 5 день	328	0,82	180	1,8	700	1,17	415	0,92	200	0,8	1823	00,97
Итого 6 день	438	1,10	180	1,8	684	1,14	410	0,91	205	0,8	1917	01,02
Итого 7 день	370	0,93	8	1,8	640	1,07	430	0,96	200	0,8	1648	01,04
Итого 8 день	440	1,1	100	1,00	634	1,06	340	0,76	205	0,8	1719	00,95
Итого 9 день	410	1,03	180	1,8	660	1,1	298	0,66	200	0,8	1748	00,92
Итого 10 день	380	0,95	180	1,8	710	1,18	410	0,91	200	0,8	1880	01,04
потребление за 10 дней	3546	0,80	1208	1,22	6692	1,12	3811	0,87	200	0,8	17957	01,00
средняя за 1 день:	354,6	0,8	120,8	1,2	669	1,115	381,1	0,87	20	0,8	1795,7	00,10
Средний % за 10 дней			17,8		6,7		37,1		21,1		11,1	00,998

