



Согласовано:  
 Начальник управления образования  
 администрации города-курорта Железноводска  
 Ставропольского края  
 С.Н. Казанцева  
 «01» января 2024 г.

Утверждено:  
 Заведующая  
 №

«01» января 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
 Начальник ТО Управления  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 и Ставропольскому краю в г.Пятигорске  
 по Ставропольскому краю  
 А.В. Красько  
 «01» января 2024 г.

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

Сезон: Зима

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые в-ва,г						Энерг. ценность,к кал	Витаминиз, мг										Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	К	В1	С		А	Са	Р	Мg	Fe									
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>																1 неделя							
№ 182 сб. 2005	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	4,99	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	10	2,3	1,83	0,53	0,42	0,12	0,10	0,03	0,02	0,01	0,01	0,00										
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	0,0	0,01											
№ 382 сб. 2005	Каша с молоком	150	3,39	3,24	16,5	87,83	0,01	0,45	11,25	95,16	90,08	24,66	0,91										
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,80										
		393	11,97	19,67	69,41	462,80	0,28	2,50	41,33	388,28	273,39	56,77	1,74										
<b>2 ЗАВТРАК</b>																							
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	150	0,8	0	10,08	57	0,01	3,00	0,000	10,50	10,50	6,00	0,45										
	Итого за 2 завтрака:	150	0,8	0,0	10,1	57,0	0,0	3,0	0,0	10,5	10,5	6,0	0,45										
<b>ОБЕД</b>																							
№ 84 сб. 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/4	3,77	5,1	15,3	134,3	0,11	5,2	0	66,5	86,6	23,7	1,08										
№ 269 сб. 2005	Виточка особая (говядина)	70	9,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4										
№ 171 сб. 2005	Каша рисовая рассыпчатая	130	5,70	4,60	29,80	170,00	0,17	0	10,8	11	119,9	79,9	00,4										
№ 342 сб. 2005	Компот из яблок свежих	150	0,05	0,01	19,83	78,58	0,00	1,25	0,000	6,10	5,40	1,25	0,08										
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80										
№ х/к	Хлеб ржаной	20	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:	594	22,45	23,61	104,05	726,38	0,34	6,45	10,80	104,10	346,80	141,65	5,56										
<b>УПОЛНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																							
№ сб. 2005	Нера каймаковая	60	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1										
№ 204 сб. 2005	Макаронная отварная с сыром	130	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	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025										
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80										
	Итого за полдник:	360	5,99	7,72	36,35	246,21	0,16	1,00	0,00	103,06	67,95	14,30	1,75										
<b>УЖИН</b>																							
№ х/к	Печенье весовое	20	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	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025										
	Итого за ужин:	170	1,46	3,58	25,83	124,71	0,02	0,00	2,00	8,46	22,75	4,00	0,45										
	Итого за день:	1667	42,624	54,5785	245,719	1617,10056	0,80967	12,94672765	54,1349841	614,402247	721,386436	222,72	9,94448										
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>																							
№ 223 сб. 2005	Запеканка из творога с соусом молочным	120/40	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	13,3	12,4	26,7	142,2	0,0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5										
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80										
	Итого за завтрак:	360	26,43	26,80	63,72	528,10	0,26	5,20	56,00	584,90	270,80	44,90	1,70										
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	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	0,4	0,2	9,8	42,0	0,0	25,00	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2										

№ 102 сб. 2005	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	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	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	150	0,17	0,00	22,16	86,66	0,01	0	0,05	8,5	13,73	4,5	0,03
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080
№ ж/к	Хлеб ржаной	20	0,60	0,20	1,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	620	27,25	28,24	114,34	855,88	0,40	23,90	0,05	87,00	287,33	82,60	3,13
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	50	1,54	2,91	9,59	59,00	0,010	6,91	9,33	62,60	36,00	17,66	0,110
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	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	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080
	Итого за полдник:	338	8,42	8,73	25,70	234,81	0,10	7,81	14,53	214,22	149,95	28,62	1,99
№ ж/к	Вафли весовые	25	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	0,022
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
	Итого за ужин:	205	1,84	2,82	20,63	134,71	0,02	0,00	0,00	6,06	19,95	0,00	0,25
	Итого за день:	1623	64,34	66,79	234,19	1785,50	0,81	61,91	70,58	908,18	739,03	165,12	9,26
№ 1210- сб. 2010	Суфле творожное с соусом молочным сладким	120/40	13,25	15,2	22,8	298,2	0,11	0,94	44,20	231,1	128,3	21,3	0,34
№ 378 сб. 2005	Чай с молоком и сахаром	150	1,8	1,38	12,9	63,4	0,01	0,85	0,0	63,8	64,7	21,75	0,32
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080
	Итого за завтрак:	330	16,38	16,78	43,33	398,21	0,18	1,79	44,21	298,45	209,76	46,85	4,30
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	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	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	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	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	9,47	12,50	21,80	163,79	0,07	0	0	11,2	85,2	12,9	0,1
№ 342 сб. 2005	Компот из свежых яблок	150	0,10	0,10	17,66	78,25	0,03	2,50	0,000	4,50	2,75	2,25	0,60
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080
№ ж/к	Хлеб ржаной	20	0,20	0,20	1,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	670	20,66	23,23	108,09	674,64	0,37	26,40	17,70	104,56	224,42	61,95	3,76
№ 120 сб. 2005	Каша жидкая молочная пшеничная	200/5	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	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080
	Итого за полдник:	375	7,44	11,37	57,66	378,28	0,30	1,95	0,06	212,96	167,75	26,90	1,46
	УЖИН												
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
	Итого за ужин:	170	1,46	0	25,83	124,71	0,02	0,00	2,00	8,46	22,75	4,00	0,45
	Итого за день:	1645	47,442	55,06	255,91	1664,84	0,901	40,14	63,966	632,43	652,68	181,7	10,56
№ 183 сб. 2005	Каша молочная манная	200/5	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	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	10	2,3	1,83	0,53	0,42	0,12	0,10	0,03	0,02	0,01	0,01	0,00
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	150	11,08	10,33	22,3	118,5	0	1,08	0,0	50,3	49,7	17,66	0,4
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080
	Итого за завтрак:	393	18,66	27,06	75,16	493,47	0,27	3,13	30,08	243,37	252,77	36,03	1,72
№ 386 сб. 2005	Кефир	150	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрак:	150	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18

## ОБЕД

№104/105 сб.2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	30/200	6,72	5,72	31,82	241,07	0,28	23,1	0,006	84,71	92,3	24,7	0,23
№ 310 сб. 2005	Виточки рыбные (минтай)	70	8,48	8,41	6,66	132,61	0,06	1,06	0,004	49,01	33,6	29,4	0,56
№ 342 сб. 2005	Картофель отварной с маслом сливочным	130	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	150	0,10	0,10	17,66	78,25	0,03	2,50	0,000	4,50	2,75	2,25	0,60
№ 342 сб. 2005	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,0,80
№ 342 сб. 2005	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
№ 342 сб. 2005	Итого за обед:	620	23,39	18,88	117,38	773,09	0,73	30,02	0,03	225,70	259,65	130,75	5,15
№ 188 сб. 2005	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИК</b>												
№ 376 сб. 2005	Лепешник с творогом и с молочным соусом	130/40	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	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ 376 сб. 2005	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,0,80
№ 376 сб. 2005	Итого за подлики:	340	11,30	9,65	58,71	425,98	0,15	0,37	0,16	101,76	139,85	18,30	2,73
№ 389 сб. 2005	<b>УЖИН</b>												
№ 389 сб. 2005	Вафли в масле	25	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	0,022
№ 389 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
№ 389 сб. 2005	Итого за ужин:	175	2,74	2,82	29,60	156,20	0,03	3,60	0,00	16,00	27,80	7,20	0,76
№ 389 сб. 2005	Итого за день:	1678	60,29	64,17	288,23	1949,54	1,18	38,38	0,27	802,83	751,07	217,48	10,54
№ 73 сб. 2005	<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>												
№ 211 сб. 2005	Икра кабачковая	40	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	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	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ 376 сб. 2005	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,0,80
№ 376 сб. 2005	Итого за завтрак:	268	12,25	21,57	27,65	350,31	0,11	7,32	0,15	362,41	194,15	30,00	1,64
№ 388 сб. 2005	<b>2 ЗАВТРАК</b>												
№ 388 сб. 2005	Сок фруктовый	150	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 388 сб. 2005	Итого за 2 завтрака:	150	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. № 299/329 сб.	<b>ОБЕД</b>												
№ 321 сб. 2005	Суп с лапшой домашней	200	2,2	4,62	11,34	96,77	0,03	1	0,01	24,05	26,47	6,66	0,41
№ 321 сб. 2005	Суп из птицы с соусом	70	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	Карпуста тушеная	130	2,7	4,46	12,67	102,4	0,054	7,3	0	76,97	51,6	27,2	1,05
№ 321 сб. 2005	Компот из сухофруктов	150	0,61	0	21,8	88,02	0,01	8,9	0	11,16	3,06	3,06	0,55
№ 321 сб. 2005	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,0,80
№ 321 сб. 2005	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
№ 321 сб. 2005	Итого за обед:	700	23,06	28,25	76,89	690,97	0,26	17,44	0,13	274,58	212,73	63,72	3,81
№182 сб. 2005	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИК</b>												
№ 382 сб. 2005	Каша жидкая молочная овсяная	200	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	21,06	212,3	193,2	23,2	1,3
№ 382 сб. 2005	Каша с молоком	150	8,58	6,62	29,19	210,02	0,14	0,06	1,14	3,8	12,3	60,4	0,2
№ 382 сб. 2005	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,0,80
№ 382 сб. 2005	Итого за подлики:	375	18,21	15,01	80,60	528,16	0,42	1,75	22,20	219,70	333,00	87,40	2,30
№ 376 сб. 2005	<b>УЖИН</b>												
№ 376 сб. 2005	Печенье в масле	20	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,042
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ 376 сб. 2005	Итого за ужин:	170	1,46	3,58	25,83	124,71	0,02	0,00	2,00	8,46	22,75	4,00	0,45
№ 376 сб. 2005	Итого за день:	1663	55,38	68,61	220,77	1736,15	0,84	51,51	24,48	881,15	773,63	194,12	10,39
№ 175 сб. 2005	<b>ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ</b>												
№ 175 сб. 2005	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	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	10	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	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	150	2,16	1,66	15,46	76,12	0,02	1,03	12,45	76,54	77,58	26,1	0,75
№ 378 сб. 2005	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,0,80
№ 378 сб. 2005	Итого за завтрак:	438	12,89	23,41	67,84	504,67	0,17	3,22	42,55	519,64	321,68	54,60	2,22
№ 386 сб. 2005	<b>2 ЗАВТРАК</b>												
№ 386 сб. 2005	Кефир	150	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
№ 386 сб. 2005	Итого за 2 завтрака:	150	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18

		ОБЕД															
№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	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	Тестеги из говядины с соусом сметанным с томатом	70/50	4,94	9,71	11,23	159,4	0,03	2,5	1,7	24,15	59,3	9,7	0,14				
№ 249 сб. 2005	Макаронны отварные с маслом сливочным	130	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	150	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	0,04				
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080				
№ ж/к	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	87,10	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80				
№ ж/к	Итого за обед:	644	16,23	20,34	106,46	715,80	0,32	26,40	7,76	123,21	242,25	69,90	3,06				
		УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОДЛИНК															
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	70/130	11,9	15,5	22,8	288,1	0,34	14,3	42,3	142,2	103,2	25,5	2,27				
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025				
№ ж/к	Чай с сахаром	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080				
№ ж/к	Хлеб пшеничный	370	13,23	15,70	37,83	361,61	0,40	14,30	42,30	148,46	124,75	29,30	3,10				
№ ж/к	Итого за подлинник:	70/130	11,9	15,5	22,8	288,1	0,34	14,3	42,3	142,2	103,2	25,5	2,27				
		УЖИН															
№ 376 сб. 2005	Вафли весовые	25	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	0,022				
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025				
№ ж/к	Итого за ужин:	175	1,84	2,82	20,63	124,71	0,02	0,00	0,00	6,06	19,95	0,00	0,25				
№ ж/к	Итого за день:	1777	48,39	68,03	240,14	1807,59	0,91	45,18	124,61	1013,37	779,63	179,00	8,80				
		ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№ 222 сб. 2005	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	130/30	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	150	4,07	3,89	19,9	105,4	0,02	0,54	13,5	114,2	123	29,6	1,1				
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080				
№ ж/к	Итого за завтрак:	330	20,42	17,83	59,82	513,06	0,28	1,97	63,60	376,20	296,10	64,05	3,14				
		2 ЗАВТРАК															
№ 338 сб. 2005	Яблоко свежее	100	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20				
№ ж/к	Итого за 2 завтрака:	100	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
		ОБЕД															
№ 282 сб. 2005	Суп картофельный с бобовыми (горох)	70	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4				
№ 171 сб. 2005	Омлет из печени	130	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	Каша гречневая раскатыва	150	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72				
№ ж/к	Компот из яблок свежих	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080				
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80				
№ ж/к	Итого за обед:	620	21,11	18,27	94,24	634,86	0,37	6,36	0,02	104,18	225,40	99,30	6,88				
		УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОДЛИНК															
№ 189 сб. 2005	Рыбу из трюда с овощами	200/5	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:	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025				
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080				
№ ж/к	Итого за подлинник:	375	9,63	8,39	58,82	355,05	0,28	1,69	0,05	280,16	168,75	3,80	2,06				
		УЖИН															
№ ж/к	Печенье весовое	20	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,042				
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025				
№ ж/к	Итого за ужин:	170	1,46	3,58	25,83	124,71	0,02	0,00	2,00	8,46	22,75	4,00	0,45				
№ ж/к	Итого за день:	1595	53,02	48,27	248,51	1669,68	0,98	35,02	65,67	785,00	724,00	180,15	14,72				
		ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ															
№ 181 сб. 2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	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	10	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	0,06	8,20	0,06	53,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01				
№ 377 сб. 2005	Чай с сахаром и лимон	150	0,94	0,23	13,5	51,67	0,005	12,45	0	24,54	38,18	20,4	0,37				
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080				
№ ж/к	Итого за завтрак:	440	9,01	19,16	59,35	439,17	0,17	17,38	30,09	448,60	282,08	46,20	1,80				
		2 ЗАВТРАК															
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	8	28	42	0,6				
№ ж/к	Итого за 2 завтрака:	100	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	Сул с макаронными изделиями	200	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	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	150	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	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080												
№ х/к	Хлеб ржаной	20	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	25,67	23,71	110,11	797,66	0,29	13,26	15,30	140,86	243,98	68,10	5,49												
													УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИННИК												
№ 225 сб. 2005	Оладьи из творога с соусом Молочным сливкам	120/40	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	150	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54												
	Итого за подлинник:	310	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 несладкие	25	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	0,022												
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025												
	Итого за ужин:	175	1,84	2,82	20,63	124,71	0,02	0,00	0,00	6,06	19,95	0,00	0,25												
	Итого за день:	1659	55,67	63,84	276,29	2107,85	0,73	45,31	45,87	873,62	761,81	189,30	9,26												
													ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ												
№ сб. 2005	Икра кабачковая	40	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	0,1												
№ 204 сб. 2005	Макаронная отварная с сыром	130	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 лимоном	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025												
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080												
	Итого за завтрак:	410	5,99	7,72	36,35	246,21	0,16	1,00	0,00	103,06	67,95	14,30	1,75												
													2 ЗАВТРАК												
№ 388 сб. 2005	Сок фруктовый	150	0,4	0,2	9,8	42	0,03	23,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20												
	Итого за 2 завтрака:	150	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	23,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20												
													ОБЕД												
№ 101 сб. 2005	Сул картофельный с крупой (рисовой)	200	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	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	150	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	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080												
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,89	0,13	5,08	24,40	0,04	0,00	0,00	2,40	11,20	2,53	0,53												
	Итого за обед:	660	27,60	29,40	103,93	728,78	0,70	27,30	0,06	130,44	358,02	139,73	2,44												

УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОДЛИНК													
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	50	1,85	3,50	11,31	70,80	0,020	8,30	11,20	75,20	43,20	21,20	0,140
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	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	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080
	Итого за подлинк:	278	8,73	9,32	27,62	246,61	0,11	9,20	16,40	226,82	157,15	32,16	2,02
УЖИН													
№ ж/к	Печенье весовое	20	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,042
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
	Итого за ужин:	170	1,46	3,58	25,83	124,71	0,02	0,00	2,00	8,46	22,75	4,00	0,45
	Итого за 10 дней:	16715	534,8	603,4	2452,8	1330,69	0,89	41,02	124,64	671,71	748,33	188,50	9,31
	Средняя за 1 день:	1671,5	53,5	60,3	245,6	1725,7	0,9	43,4	65,5	766,7	726,8	191,7	10,2
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ													
№ 74 сб. 2015	Творожно-яблочный пудинг с соусом молочным сладким	130/40	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	150	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	0,05
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080
	Итого за завтрак:	340	29,03	28,80	69,58	452,66	0,19	5,47	44,01	295,70	221,30	46,20	1,97
2 ЗАВТРАК													
№ 386 сб. 2005	Кафир	150	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрака:	150	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18
ОБЕД													
№ 106 сб. 2008	Суп картофельный с клецками	200/50	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	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	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	150	0,12	0,12	21,20	9,3,9	0,01	23,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080
№ ж/к	Хлеб ржаной	20	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	24,21	21,85	112,28	630,81	0,53	30,60	33,93	134,49	286,93	103,10	5,43
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОДЛИНК													
№ 120 сб. 2005	Суп молочный с макаронными изделиями	200	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	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ ж/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080
	Итого за подлинк:	370	4,56	3,80	27,43	221,71	0,16	3,69	12,70	17,06	146,35	10,00	1,29
УЖИН													
№ ж/к	Печенье весовое	20	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,042
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
	Итого за ужин:	170	1,46	3,58	25,83	124,71	0,02	0,00	2,00	8,46	22,75	4,00	0,45
	Итого за 10 дней:	16715	534,8	603,4	2452,8	1330,69	0,89	41,02	124,64	671,71	748,33	188,50	9,31
	Средняя за 1 день:	1671,5	53,5	60,3	245,6	1725,7	0,9	43,4	65,5	766,7	726,8	191,7	10,2

\* При наличии средств, в рацион питания могут быть включены овощи и фрукты свежее, сыр, дополнительно хлеб

Примерное перспективное 10-дневное меню для Детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий 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 выпитие.

Инженер-технолог управления образования *А.В. Бурабеева*

**Примерная сводная пищевых веществ**

общая	Выход блюд	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витаминный, мг						Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		К	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
Итого 1 День	1667	42,624	54,5785	245,719	1617,1006	0,80967	12,9467277	54,1349841	614,40225	721,38644	222,7	9,94					
Итого 2 День	1623	64,34	66,79	234,19	1785,50	0,81	61,91	70,58	908,18	739,03	165,12	9,26					
Итого 3 День	1645	47,442	55,06	255,91	1664,84	0,901	40,14	63,966	632,43	652,68	181,7	10,56					
Итого 4 День	1678	60,29	64,17	288,23	1949,54	1,18	38,38	62,27	802,83	751,07	217,48	10,54					
Итого 5 День	1663	55,38	68,61	220,77	1736,15	0,84	51,51	24,48	881,15	773,63	194,12	10,39					
Итого 6 День	1777	48,39	68,03	240,14	1807,59	0,91	45,18	124,61	1013,37	779,63	179,00	8,80					
Итого 7 День	1595	53,02	48,27	248,51	1669,66	0,98	35,02	65,67	785,00	724,00	180,15	14,72					
Итого 8 День	1659	55,67	63,84	276,29	2107,85	0,73	45,31	45,87	873,62	761,81	189,30	9,26					
Итого 9 День	1668	44,18	50,22	203,53	1388,31	1,02	62,50	18,46	484,78	616,87	199,19	8,85					
Итого 10 День	1740	63,46	63,79	242,50	1530,69	0,89	41,02	124,64	671,71	748,33	188,50	9,31					
Итого за 10 дней	1671,5	534,80	603,3603333	2455,8	17257,251	9,06	433,913455	654,684968	7667,4745	7268,4329	1917	101,6					
средняя за 1 День:		53,5	60,3	245,6	1725,7	0,9	43,4	65,5	766,7	726,8	191,7	10,2					
		42	47	203	1400	0,8	45	450	800	700	80	10					

показатели	От 1 до 6 лет	%
завтрак	350	20
2 завтрак	100	5
обед	450	35
полдник	400	25
ужин	200	15

1500

СанПиН 2.3/2.4.3590920

**Примерная сводная объема блюд**

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	393	1,12	150	1,5	594	1,32	360	0,90	170	0,85	1667	00,98
Итого 2 день	370	1,06	100	1,00	620	1,38	338	0,85	200	0,8	1628	00,97
Итого 3 день	330	0,94	100	1	670	1,49	375	0,94	200	0,8	1675	01,01
Итого 4 день	393	1,12	180	1,8	620	1,38	340	0,85	200	0,8	1733	01,05
Итого 5 день	268	0,77	150	1,5	700	1,56	375	0,94	170	0,8	1663	00,97
Итого 6 день	438	1,25	150	1,5	644	1,43	370	0,93	175	0,8	1777	01,02
Итого 7 день	370	1,06	100	1,00	620	1,38	375	0,94	170	0,8	1635	01,04
Итого 8 день	440	1,26	100	1,00	634	1,41	310	0,78	175	0,8	1659	00,95
Итого 9 день	410	1,17	150	1,5	660	1,46	278	0,78	170	0,8	1668	00,92
Итого 10 день	340	0,97	150	1,5	710	1,58	370	0,93	170	0,8	1740	01,04
потребление за 10 дней	3359	0,80	1180	1,22	6592	1,42	3811	0,93	200	0,8	16845	01,00
средняя за 1 день:	335,9	0,80	118	1,2	659	1,49	381,1	0,88	20	0,8	1685	00,10
<b>Средний % за 10 дней</b>		<b>17,8</b>		<b>6,7</b>		<b>37,1</b>		<b>21,1</b>		<b>11,1</b>		<b>11,230</b>

