

Согласовано:

Начальник управления образования администрации города-курорта Железноводска

Ставропольского края

С.Н. Казанцева

«28» сентября 2022 г

Утверждаю:

Заведующая №

«28» сентября 2022 г

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека по Ставропольскому краю в г. Пятигорске

А.В. Красько «28» сентября 2022 г

357500, г. Пятигорск, ул. Университетская, д.36А

Примерное десятидневное меню для детских дошкольных учреждений города — курорта Железноводска

Сезон:

Осень-Зима

1-3

4 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	Mg
1 неделя													
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ													
№ 182 сб. 2005	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	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	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	1,2	0,0	0,01
№ 382 сб. 2005	Какао 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	00,80
	Итого за завтрак:	393	11,97	19,67	69,41	462,80	0,28	2,50	41,33	388,28	273,39	56,77	1,74
2 ЗАВТРАК													
№ 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 завтрак:	150	0,8	0,0	10,1	57,0	0,0	3,0	0,0	10,5	10,5	6,0	0,45
ОБЕД													
№ 70 сб. 2005	Огурец соленый	30	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 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	Биточки особые (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 пшеничная рассыпчатая	130	5,70	4,60	29,80	170,00	0,17	0	10,8	11	119,9	79,9	00,4
№ 354 сб. 2005	Кисель из сока фруктового	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
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№ сб. 2005	Икра кабачковая конс.	60	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 204 сб. 2005	Макароны отварные 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

УЖИН													
№ 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	12,9467	54,13498	614,402247	721,3864	222,72	9,94448
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ													
№ 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	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
2 ЗАВТРАК													
№ 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 завтрак:	100	0,4	0,2	9,8	42,0	0,0	25,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2
ОБЕД													
№ 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	00,3
№ 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:	620	27,25	28,24	114,34	855,88	0,40	23,90	0,05	87,00	287,33	82,60	3,13
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№ 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
№ 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:	338	8,42	8,73	25,70	234,81	0,10	7,81	14,53	214,22	149,95	28,62	1,99
УЖИН													
№ х/к	Вафли весовые	25	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	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	124,71	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
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ													
№ 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	03,2
№ 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:	330	16,38	16,78	43,33	398,21	0,18	1,79	44,21	298,45	209,76	46,85	4,30
2 ЗАВТРАК													
№ 388 сб. 2005	Банан свежий	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
ОБЕД													
№ 70 сб. 2005	Огурец соленый	30	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 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
№ 203 сб. 2005	Макаронные отварные с маслом сливочным	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	00,1

№ 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
№ 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:	670	20,82	23,25	108,41	677,24	0,37	27,40	17,70	109,16	229,22	64,75	3,88
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№ 182 сб. 2005	Каша жидкая молочная с овсяной крупой	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
№ 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:	375	7,44	11,37	57,66	378,28	0,30	1,95	0,06	212,96	167,75	26,90	1,46
УЖИН													
№ 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:	1645	47,602	55,08	256,23	1667,44	0,905	41,14	63,966	637,03	657,48	184,5	10,68
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ													
№ 183 сб. 2005	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	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	00,4
№ 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:	393	18,66	27,06	75,16	493,47	0,27	3,13	30,08	243,37	252,77	36,03	1,72
2 ЗАВТРАК													
№ 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													
№ 70 сб. 2005	Огурец соленый	30	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№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
	Биточки 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
№ 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
№ 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
№ 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:	620	23,39	18,88	117,38	773,09	0,73	30,02	0,03	225,70	259,65	130,75	5,15
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№ 188 сб. 2005	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	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
№ 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:	340	11,30	9,65	58,71	425,98	0,15	0,37	0,16	101,76	139,85	18,30	2,73
УЖИН													
№ х/к	Вафли весовые	25	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	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 ужин:	175	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:	1678	60,29	64,17	288,23	1949,54	1,18	38,38	62,27	802,83	751,07	217,48	10,54
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ													

№ 73 сб. 2005	Икра кабачковая конс.	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
№ 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:	268	12,25	21,57	27,65	350,31	0,11	7,32	0,15	362,41	194,15	30,00	1,64
2 ЗАВТРАК													
№ 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 завтрак:	100	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД													
№ 113/114 сб.	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
№ 299/329 сб.	Суфле 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	Капуста тушеная	130	2,7	4,46	12,67	102,4	0,054	7,3	0	76,97	51,6	27,2	1,05
№ 349 сб. 2005	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0	21,8	88,02	0,01	8,9	0	11,16	3,06	3,06	0,55
№ 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:	700	23,06	28,25	76,89	690,97	0,26	17,44	0,13	274,58	212,73	63,72	3,81
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№120 сб. 2005	Суп молочный с макаронными изделиями	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	Какао с молоком	150	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	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:	375	18,21	15,01	80,60	528,16	0,42	1,75	22,20	219,70	333,00	87,40	2,30
УЖИН													
№ 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:	1613	55,38	68,61	220,77	1736,15	0,84	51,51	24,48	881,15	773,63	194,12	10,39
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ													
№ 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	00,2
№ 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
№ 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:	438	12,89	23,41	67,84	504,67	0,17	3,22	42,55	519,64	321,68	54,60	2,22
2 ЗАВТРАК													
№ 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													
№ 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	Тефтели 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
№203 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	00,4
№ 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:	644	16,23	20,34	106,46	715,80	0,32	26,40	7,76	123,21	242,25	69,90	3,06
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№ 289 сб. 2005	Рагу из грудки филе цыпленка	70/130	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	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	00,80
	Итого за полдник:	370	13,23	15,70	37,83	361,61	0,40	14,30	42,30	148,46	124,75	29,30	3,10
УЖИН													
№ 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	00,22
№ 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:	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	00,80
	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
	Итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД													
№ 70 сб. 2005	Икра свекольная	70	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 101 сб. 2005	Суп картофельный с крупой перловой	200	6,36	2,33	24,38	134,18	0,18	27	0	46,72	77,8	11,6	1,43
№ 268 сб. 2005	Шницель из говядины	70	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4
№ 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
№ 388 сб. 2005	Напиток из шиповника	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	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
№ 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:	620	27,63	20,62	118,94	771,64	0,56	34,36	0,02	155,50	308,00	113,70	8,43
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№ 173 сб. 2005	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	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	00,80
	Итого за полдник:	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	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:	1595	59,54	50,62	273,21	1806,46	1,16	63,02	65,67	836,32	806,60	194,55	16,27
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	00,2
№ 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
№ 377 сб. 2005	Чай с сахаром и лимоном	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	00,80

	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	Банан свежий	100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	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
ОБЕД													
№ 70 сб, 2005	Огурец соленый	30	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 96 сб. 2005	Рассольник Ленинградский с крупой пшеничной со сметаной	200/4	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	00,4
№ 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:	634	25,67	23,71	110,11	797,66	0,29	13,26	15,30	140,86	243,98	68,10	5,49
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№ 225 сб. 2005	Оладьи из творога с соусом молочным сладким	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 полдник:	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 весовые	25	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	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	00,1
№ 204 сб. 2005	Макароны отварные 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 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	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 завтрак:	100	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 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
№ 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	00,4
№ 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	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:	630	27,60	29,40	103,93	728,78	0,70	27,30	0,06	130,44	358,02	139,73	2,44
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	50	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	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
№ 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:	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	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:	1588	44,18	50,22	203,53	1388,31	1,02	62,50	18,46	484,78	616,87	199,19	8,85
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	00,5
№ 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	00,80
	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	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													
№ 108/109	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
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	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	00,80
№ 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
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№ 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	00,80
	Итого за полдник:	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	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:	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:	16585	541,5	605,7	2480,8	17396,6	9,3	462,9	654,7	7723,4	7355,8	1934,5	103,3
	Средняя за 1 день:	1658,5	54,1	60,6	248,1	1739,7	0,9	46,3	65,5	772,3	735,6	193,4	10,3

180
30

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

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур 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 (компоты, 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 блюдо	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Итого 1 день	1667	42,624	54,579	245,719	1617,1006	0,8097	12,947	54,13498	614,40225	721,3864	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	47,602	55,08	256,23	1667,44	0,905	41,14	63,966	637,03	657,48	184,5	10,68
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	1613	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	59,54	50,62	273,21	1806,46	1,16	63,02	65,67	836,32	806,60	194,55	16,27
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	1588	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
потребление за 10 дней	16585	541,48	605,73	2480,8	17396,631	9,25	462,91	654,685	7723,3945	7355,833	1934	103,3
средняя за 1 день:	1658,5	54,1	60,6	248,1	1739,7	0,9	46,3	65,5	772,3	735,6	193,4	10,3
		42	47	203	1400	0,8	45	450	800	700	80	10

СанПиН 2.3/2.4.3590920

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

1500

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	1,057143	100	100	620	1,3778	338	0,85	200	0,8	1628	00,97
Итого 3 день	330	0,942857	100	1	670	1,49	375	0,94	200	0,8	1675	01,01
Итого 4 день	393	3,93	180	1,8	620	1,3778	340	0,85	200	0,8	1733	01,05
Итого 5 день	268	0,77	100	100	700	1,56	375	0,94	170	0,8	1613	00,97
Итого 6 день	438	1,25	150	1,8	644	1,4311	370	0,93	175	0,8	1777	01,02
Итого 7 день	370	1,06	100	1,8	620	1,38	375	0,94	170	0,8	1635	01,04
Итого 8 день	440	1,257143	100	100	634	1,41	310	0,78	175	0,8	1659	00,95
Итого 9 день	410	1,17	100	100	630	1,4	278	0,78	170	0,8	1588	00,92
Итого 10 день	340	0,971429	150	1,8	710	1,58	370	0,93	170	0,8	1740	01,04
потребление за 10 дней	3359	0,80	1080	1,22	6692	1,12	3811	8,81	200	8	16715	01,00
средняя за 1 день:	335,9	0,8	108	1,2	669	1,4867	381,1	0,88	20	0,8	1672	00,10
Средний % за 10 дней		17,8		6,7		37,1		21,1		11,1		#####

Наименования продукта	1 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
творожные изделия		*	*			*	*		*
молочные каши	*	*	*	*	*		*		*
омлеты				*				*	
омлет с сыром									
масло сливочное	*		*		*		*		
сыр Российский	*	*	*		*		*		
супы			*	*		*		*	*
борщи	*	*			*		*		
Огурец соленый	*	*	*		*		*		
икра кабачковая	*			*				*	
Икра свекольная						*		*	
Капуста тушеная				*					
рис	*						*		
крупа пшеничная									
гречка									
картофель			*			*			*
овощной гарнир					*			*	
макаронные изделия		*			*				
макаронные изделия с сыром	*					*		*	
куриные изделия		*		*	*		*		*
говядина	*				*	*		*	
рыба (минтай)			*						
компот из яблок		*	*						*
компот из сухофруктов					*		*	*	
напиток из шиповника				*		*			
кефир			*		*				*
Кисель из сока фруктового	*								
Чай с молоком и сахаром		*				*			
Чай с сахаром и лимоном		*					*		
чай с сахаром	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Кофейный напиток с молоком			*						*
Какао с молоком	*			*	*				
Сок фруктовый	*		*				*		
Яблоко свежее	-			*		*		*	
Банан свежий		*					*		
Хлеб пшеничный	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Хлеб ржаной	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Печенье весовое	*	*		*		*		*	*
Вафли весовые			*		*		*		