

Утверждено:
Директор
МБОУ «Рембуевская СШ»



Чернышева С.Н.

Разработано:
ООО «Технологии питания»



Кузнецов А.Л.

Примерное меню

Для детей посещающих дошкольное учреждение
с 10,5 часовым режимом работы
в возрасте от 3 до 7 лет, период сентябрь-февраль.

Источники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.
Могильный М.П., Тутельян В.А «Делли принт» Москва 2010
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2018г.
4. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Издательство «Хлебпродинформ» 1996
5. Химический состав российских пищевых продуктов.
Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «Делли принт» Москва 2002
6. Химический состав российских пищевых продуктов.
Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002
7. Химический состав блюд и кулинарных изделий
Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

В рациие используется:

- Соль йодированная;
- Горошек зеленый мозговых сортов, консервированный промышленного производства ГОСТ, с применением лимонной кислоты.
- Кукуруза сахарная консервированная с применением лимонной кислоты, ТУ, промышленного производства;
- Огурцы соленые, промышленного производства; Огурцы, помидоры консервированные (с применением лимонной кислоты) или стерилизованные. Возможна замена на свежий огурец, свежий помидор.
- Говядина 1 категории (замороженная, со сроком годности до 6-х месяцев, блочная), свинина мясная блочная отечественного производства. Тушки цыплят-бройлеров 1 категории, замороженные.
- Филе минтая замороженное. Возможно использование другого сырья: трески обезглавленной п/п, минтая обезглавленного п/п, пикши или филе трески в «глазури», с учетом изменения потерь.
- Возможно использование крупнокусковых замороженных полуфабрикатов из говядины, тушек цыплят-бройлеров и другого сырья. При расчетах массы сырья в брутто необходим перерасчет сырья по брутто. (табл.17,21 и 24 Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий. Сборника технологических нормативов 1996).
- Молоко, пастеризованное 3,2% жирности. Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% жирности ГОСТ 2903-78;
- Масло сладко-сливочное 82,5% жирности
- Сметана, пастеризованная 15% , творог 9% жирности. Кисломолочные продукты: кефир 2,5% жирности, ряженка 2,5% жирности, снежок 2,5% жирности промышленного производства.
Напиток «Витошка» с витаминами, какао «Витошка» с витаминами, кисель «Витошка» с витаминами.
- Макароны изделия группы А.
- Следующие кондитерские изделия промышленного производства: печенье сахарное, печенье сдобное, вафли, пряники.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша манная (вязкая) с маслом	0,200/3	6,36	7,47	25,66	197	1,95
2	2	Бутерброд с повидлом яблочным	0,020/0.030	2,33	0,87	28,42	129	0,1
3	685.	Чай витаминиз. "Витошкой"	0,180/10/3	0,06	0,02	12,7	51	10,03
Итого по группе			0,4	8,75	8,36	66,78	377	12,08

завтрак2

1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
Итого по группе			0,15	4,05	3,75	16,2	118	1,35

Обед

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51	5,8
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной на к/б	0,250/6	2,8	4,14	7,73	84	20,71
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,080(50/30)	11,34	10,63	2,55	149	2,08
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,120	4,27	6,44	22,93	174	0
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	707.	Сок виноградный	0,180	0,54	0,36	29,34	126	3,6
Итого по группе			0,73	22,46	25,11	81,01	654	32,19

полдник

1	249	Рыба, запеченная в омлете	0,080	12,4	5,32	2,32	106	0,49
2	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	5,7	12,62	123	4,13
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
4	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	21,66	98	90
5	0.03	Печенье затяжное	0,020	1,7	2,26	13,94	83	0
6	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96	10
Итого по группе			0,54	21,74	14,35	91,22	600	104,62

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,4	8,75	8,36	66,78	377	12,08
завтрак2	0,15	4,05	3,75	16,2	118	1,35
обед	0,73	22,46	25,11	81,01	654	32,19
полдник	0,54	21,74	14,35	91,22	600	104,62
Итого за день	1,82	57	51,57	255,21	1749	150,24



1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша рисовая вязкая с маслом	0,200/3	4,96	5,97	31,27	200	1,3
2	3.1	Бутерброд с сыром Голландским	0,030/15/3	6,2	7,33	15,44	153	0,1
3	693.	Какао Витошка с витаминами и молоком	0,180	5,07	5,25	19,33	146	18,15
Итого по группе			0,41	16,23	18,55	66,04	499	19,55

завтрак2

1	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого по группе			0,1	0,8	0,2	7,5	38	38

Обед

1	17.0	Салат из сол. огур.с зел.горош. и маслом	0,060	0,8	3,07	1,7	39	3,65
2	139.	Суп картофельный с горохом на м/б	0,250	6,15	3,69	22,52	137	6,27
3	476.	Суфле из говядины с рисом	0,060	13,71	6,43	2,92	122	0
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,120	2,22	6,21	11,12	110	8,24
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	631.	Компот из свежих яблок 3и апельсинов	0,180	0,23	0,11	21,18	88	5,42
Итого по группе			0,713	25,76	22,46	72,82	588	23,58

полдник

1	366.	Запеканка из творога	0,120	18,32	14,86	19,81	294	0,29
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,025	1,8	2,12	13,87	82	0,25
3	1023	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105	0
4	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,180	4,68	4,5	21,96	151	2,88
Итого по группе			0,365	27,8	22,64	76,2	632	3,42

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	16,23	18,55	66,04	499	19,55
завтрак2	0,1	0,8	0,2	7,5	38	38
обед	0,713	25,76	22,46	72,82	588	23,58
полдник	0,365	27,8	22,64	76,2	632	3,42
Итого за день	1,588	70,59	63,85	222,56	1757	84,55

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшенная (вязкая) с маслом	0,200/3	6,3	6,66	29,07	203	1,3
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,003/0.03	2,26	3,34	15,44	101	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
Итого по группе			0,416	12,68	14,35	62,06	430	3,05

завтрак2

1	698.	Ряженка 2,5% с сахаром	0,150/5	4,35	3,75	11,29	101	0,45
Итого по группе			0,15	4,35	3,75	11,29	101	0,45

Обед

1	142.	Суп картофельный на р/б с треской	0,250/25	8,08	4,59	23,73	156	8,41
2	485	Голубцы ленивые	0,160	13,11	9,27	9,83	177	20,02
3	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,050	0,86	1,61	4,83	33	0,53
4	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,025	0,55	0	2,8	14	1,21
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	699.	Напиток лимонный	0,180	0,11	0,01	22,32	92	1,92
Итого по группе			0,705	25,35	15,96	76,87	542	32,09

полдник

1	71.1	Винегрет овощной с реп.л и р/м	0,060	0,85	4,12	4,64	60	8,05
2	340.	Омлет натуральный с маслом	0,060/3	5,59	9,14	1,37	112	0,16
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
4	0.04	Печенье сдобное	0,040	2,56	6,72	27,4	180	0
5	648.	Кисель "Витошка" с витаминами	0,180	0	0	21,6	85	18,09
6	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,43	12,24	20,45	79,84	554	28,8

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,416	12,68	14,35	62,06	430	3,05
завтрак2	0,15	4,35	3,75	11,29	101	0,45
обед	0,705	25,35	15,96	76,87	542	32,09
полдник	0,43	12,24	20,45	79,84	554	28,8
Итого за день	1,701	54,62	54,51	230,06	1627	64,39



1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша Дружба (вязкая)3 с маслом	0,200/3	5,96	6,43	28,88	198	1,3
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,030/20/3	4,8	5,64	15,58	132	0
3	686.	Чай с лимоном	0,180/10/7	0,12	0,03	10,2	42	2,83
Итого по группе			0,41	10,88	12,1	54,66	372	4,13

завтрак2

1	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,1	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

1	143.	Суп с макаронами, карт. с цыпленком	0,250/25	8,61	6,73	20,25	173	5,91
2	388.	Котлеты рыбные	0,060	7,91	2,82	5,62	80	0,16
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
4	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	5,7	12,62	123	4,13
5	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	0,62
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	28,49	118	0,38
Итого по группе			0,678	22,39	18,27	80,78	589	11,2

полдник

1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,060	0,64	3,1	6,07	56	3,75
2	358.	Сырники из творога	0,100	15,19	12,32	14,63	235	0,23
3	1025	Повидло яблочное	0,025	0,1	0	16,25	62	0,12
4	1023	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105	0
5	698.	Напиток Снежок 2,5%жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
Итого по группе			0,405	23,79	21,08	76,95	600	5,72

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	10,88	12,1	54,66	372	4,13
завтрак2	0,1	0,4	0,4	9,8	47	10
обед	0,678	22,39	18,27	80,78	589	11,2
полдник	0,405	23,79	21,08	76,95	600	5,72
Итого за день	1,593	57,46	51,85	222,19	1608	31,05

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/3	5,72	5,99	26,15	182	1,3
2	3.1	Бутерброд с сыром Голландским	0,030/15/3	6,2	7,33	15,44	153	0,1
3	693.	Какао Витошка с витаминами и молоком	0,180	5,07	5,25	19,33	146	18,15
Итого по группе			0,41	16,99	18,57	60,92	481	19,55

завтрак2

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	18,3	126	2,4
Итого по группе			0,15	3,9	3,75	18,3	126	2,4

Обед

1	120.	Борщ "Белорусский" на м/б со сметаной	0,250/6	3,5	4,93	12,5	128	10,49
2	329	Бигус со свиной	0,200	11,63	24,86	5,31	310	22,63
3	576.	Гарнир из консер. горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10	2,5
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	707.	Сок персиковый с мякотью	0,180	0,54	0	30,6	119	10,8
Итого по группе			0,695	19,08	30,32	63,39	637	46,42

полдник

1	160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,200	8,88	9,89	31,75	254	1,3
2	741.	Ватрушка с повидлом	0,060	3,8	2,01	39,4	188	0,12
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
4	685.	Чай с сахаром	0,180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
5	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого по группе			0,58	16,68	12,44	108,92	619	61,45

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	16,99	18,57	60,92	481	19,55
завтрак2	0,15	3,9	3,75	18,3	126	2,4
обед	0,695	19,08	30,32	63,39	637	46,42
полдник	0,58	16,68	12,44	108,92	619	61,45
Итого за день	1,835	56,65	65,08	251,53	1863	129,82



2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшениная (вязкая) с маслом	0,200/3	6,3	6,66	29,07	203	1,3
2	2.06	Бутерброд с черносмородиновым джемом	0,020/0.030	2,37	0,89	30	136	8
3	685.	Чай витаминиз. "Витошкой"	0,180/10/3	0,06	0,02	12,7	51	10,03
Итого по группе			0,4	8,73	7,57	71,77	390	19,33

завтрак2

1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
Итого по группе			0,15	4,05	3,75	16,2	118	1,35

Обед

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51	5,8
2	135.	Суп из овощей на к/б со сметаной	0,250/6	2,81	4,1	12,25	93	10,66
3	492.	Плов из цыплят-бройлеров	0,160	16,85	16,89	28,46	325	4,89
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	707	Сок яблочный	0,180	0,9	0,18	18,18	83	3,6
Итого по группе			0,69	24,07	24,71	77,35	622	24,95

полдник

1	394.	Тефтели рыбные	0,060	7,66	2,13	7,81	80	0,16
2	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40	0,19
3	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	5,7	12,62	123	4,13
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	21,66	98	90
6	0.04	Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125	0
7	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96	10
Итого по группе			0,57	18,62	14,34	109,63	656	104,48

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,4	8,73	7,57	71,77	390	19,33
завтрак2	0,15	4,05	3,75	16,2	118	1,35
обед	0,69	24,07	24,71	77,35	622	24,95
полдник	0,57	18,62	14,34	109,63	656	104,48
Итого за день	1,81	55,47	50,37	274,95	1786	150,11

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша Дружба (вязкая) с маслом	0,200/3	5,62	6,31	30,16	201	1,3
2	3.11	Бутерброд с сыром Голландским	0,030/.015/.003	6,2	7,33	15,44	153	0,1
3	693.	Какао Витошка с витаминами и молоком	0,180	5,07	5,25	19,33	146	18,15
Итого по группе			0,41	16,89	18,89	64,93	500	19,55

завтрак2

1	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого по группе			0,1	0,8	0,2	7,5	38	38

Обед

1	139.	Суп картофельный с горохом на м/б	0,250	6,15	3,69	22,52	137	6,27
2	438.	Азу из свинины	0,160	10,43	21,68	13,28	296	5,48
3	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,025	0,55	0	2,8	14	1,21
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	634	Компот из черной смородины	0,180	0,14	0,08	17,09	79	24
Итого по группе			0,655	19,91	25,93	69,05	596	36,96

полдник

1	49.3	Салат из моркови с сахаром	0,060	0,71	0,05	8,78	39	2,75
2	366.	Запеканка из творога	0,120	18,32	14,86	19,81	294	0,29
3	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,025	1,8	2,12	13,87	82	0,25
4	1023	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105	0
5	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,180	4,68	4,5	21,96	151	2,88
Итого по группе			0,425	28,51	22,69	84,98	671	6,17

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	16,89	18,89	64,93	500	19,55
завтрак2	0,1	0,8	0,2	7,5	38	38
обед	0,655	19,91	25,93	69,05	596	36,96
полдник	0,425	28,51	22,69	84,98	671	6,17
Итого за день	1,59	66,11	67,71	226,46	1805	100,68

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша гречневая (вязкая) с маслом	0,200/3	9,12	7,32	37,49	253	1,3
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,003/0.03	2,26	3,34	15,44	101	0
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,426	14,34	13,87	67,62	454	2,63

завтрак2

1	698.	Ряженка 2,5% с сахаром	0,150/5	4,35	3,75	11,29	101	0,45
Итого по группе			0,15	4,35	3,75	11,29	101	0,45

Обед

1	110.	Борщ со св. кап. на м/б со сметаной	0,250/6	3,08	4,25	7,31	92	11,67
2	478.	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,160	12,13	12,83	23,68	263	3,7
3	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,050	0,86	1,61	4,83	33	0,53
4	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	0,62
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	707.	Сок персиковый с мякотью	0,180	0,54	0	30,6	119	10,8
Итого по группе			0,705	19,45	19,19	80,2	580	27,32

полдник

1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,060	0,96	3,12	4,97	51	6,15
2	340.	Омлет натуральный с маслом	0,060/3	5,59	9,14	1,37	112	0,16
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
4	0.04	Печенье сдобное	0,040	2,56	6,72	27,4	180	0
5	648.	Кисель "Витошка" с витаминами	0,180	0	0	21,6	85	18,09
6	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,43	12,35	19,45	80,17	545	26,9

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,426	14,34	13,87	67,62	454	2,63
завтрак2	0,15	4,35	3,75	11,29	101	0,45
обед	0,705	19,45	19,19	80,2	580	27,32
полдник	0,43	12,35	19,45	80,17	545	26,9
Итого за день	1,713	50,49	56,26	239,28	1680	57,3

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	0,200/3	7,36	8,82	26,96	218	1,95
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,030/20/3	4,8	5,64	15,58	132	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
Итого по группе			0,41	16,28	18,81	60,09	476	3,7

завтрак2

1	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,1	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,060	0,93	5,05	5,63	72	21,63
2	132.	Рассольник ленингр. с перл. и птицей	0,250/15/6	6,06	6,18	19,94	153	7,74
3	388.	Биточки рыбные	0,060	7,91	2,82	5,62	80	0,16
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
5	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	5,7	12,62	123	4,13
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,41	0,09	25,31	105	0
Итого по группе			0,713	20,45	22,79	82,5	625	33,66

полдник

1	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,110	14,28	11,04	23,72	259	0,2
2	1025	Повидло яблочное	0,025	0,1	0	16,25	62	0,12
3	1023	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105	0
4	698.	Напиток Снежок 2,5%жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
Итого по группе			0,355	22,24	16,7	79,97	568	1,94

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	16,28	18,81	60,09	476	3,7
завтрак2	0,1	0,4	0,4	9,8	47	10
обед	0,713	20,45	22,79	82,5	625	33,66
полдник	0,355	22,24	16,7	79,97	568	1,94
Итого за день	1,578	59,37	58,7	232,36	1716	49,3

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,200/3	5,36	5,99	25,54	178	1,3
2	3.1	Бутерброд с сыром Голландским	0,030/15/3	6,2	7,33	15,44	153	0,1
3	693.	Какао Витошка с витаминами и молоком	0,180	5,07	5,25	19,33	146	18,15
Итог по группе			0,41	16,63	18,57	60,31	477	19,55

завтрак2

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	18,3	126	2,4
Итог по группе			0,15	3,9	3,75	18,3	126	2,4

Обед

1	161	Суп молочный с крупой рисовой	0,250	4,93	5,73	22,73	166	0,81
2	451.	Котлета из говядины	0,060	9,68	6,42	6,27	119	0,69
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
4	324.	Пюре картофельное с морковью	0,120	2,54	5,97	10,7	115	3,2
5	576.	Гарнир из консер. горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10	2,5
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	28,49	118	0,38
Итог по группе			0,678	21,1	21,17	83,19	620	7,58

полдник

1	337.	Яйцо отварное	0,020	2,54	2,3	0,14	31	0
2	224	Рагу из овощей в сметанном соусе	0,200/3	3,16	6,74	16,5	144	12,43
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
4	769.	Булочка домашняя	0,050	3,95	6,46	26,3	191	0,09
5	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	21,66	98	90
6	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итог по группе			0,59	14,2	16,27	92,38	601	162,52

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	16,63	18,57	60,31	477	19,55
завтрак2	0,15	3,9	3,75	18,3	126	2,4
обед	0,678	21,1	21,17	83,19	620	7,58
полдник	0,59	14,2	16,27	92,38	601	162,52
Итог за день	1,828	55,83	59,76	254,18	1824	192,05

Итог за период	16,978	583,59	579,66	2408,78	17415	1009,49
----------------	--------	--------	--------	---------	-------	---------

		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
Итог за период		583,59	579,66	2408,78	17415	1009,49
Среднесуточный за период		58,36	57,97	240,88	1741,5	100,95
в т.ч. жив.белки		34,7				

13% 30% 55% от калорийности



Количество продуктов, используемых для приготовления
меню по группам, нетто
3-6 лет, сентябрь-февраль

Детский сад "Якорек"

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Молоко 2,5-3,2%, кислом. продукты	г	450	450	326	430	410	313	600	314	430	375	498	576	4272	427,2
2	Творог, творожные изделия для д/п	г	40	40	0	112	0	94	0	0	112	0	82	0	400	40
3	Сметана 15%	г	11	11	12	5	12	0	10	6	5	18	6	7	81	8,1
4	Сыр твердый и мягкий	г	6,4	6	0	15	0	0	15	0	15	0	0	15	60	6
5	Мясо говяжье, б/к1кат. (на кости)	г	75	55	0	66	60	0	75	0	62	53	0	52	368	36,8
6	Цыплята-бройлеры 1 кат.	г	27	24	63	0	0	32	0	82	0	0	19	0	196	19,6
7	Рыба(филе) в т.ч. малосоленое	г	39	37	65	0	32	45	0	41	0	0	45	0	228	22,8
8	Яйцо куриное диетическое	г	24	24	20	11	45	24	3	0	5	40	31	21	200	20
9	Картофель	г	187	140	132	88	89	152	50	152	127	184	177	136	1287	128,7
10	Овощи, зелень	г	325	260	139	139	196	90	268	132	123	158	83	163	1491	149,1
11	Фрукты(плоды) свежие	г	114	100	100	136	62	122	100	100	120	50	100	100	990	99
12	Фрукты(плоды) сухие	г	11	11	18	0	0	16	0	18	0	0	29	34	115	11,5
13	Соки фруктовые (овощные)	г	100	100	180	0	0	0	180	180	0	180	0	0	720	72
14	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	50	50	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40
15	Хлеб пшеничный или зерновой	г	100	100	70	75	70	81	70	80	75	74	81	81	757	75,7
16	Крупы (злаки) бобовые	г	43	43	20	64	48	30	25	65	60	50	39	45	446	44,6
17	Макаронные изделия группы А	г	12	12	40	0	0	13	30	0	0	0	0	0	83	8,3
18	Мука пшеничная хлебопекарная	г	29	29	5	2	4	12	31	6	2	4	0	36	102	10,2
19	Масло коровье сладкосливочное	г	21	21	16	22	20	15	11	11	11	17	18	31	172	17,2
20	Масло растительное	г	11	11	9	11	4	13	6	12	5	10	11	2	83	8,3
21	Кондитерские изделия	г	20	20	20	0	40	0	0	30	0	40	0	0	130	13
22	Какао-порошок	г	0,6	0,6	0	3	0	0	3	0	3	0	0	3	12	1,2
23	Кофейный напиток злаковый(суррогатный)	г	1,2	1,2	0	0	3	0	0	0	0	0	3	0	6	0,6
24	Чай, включая фиточай	г	0,6	0,6	0,3	0	0	0,3	0,3	0,3	0	0,3	0	0	1,5	0,15
25	Дрожжи хлебопекарные	г	0,5	0,5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0,2
26	Соль пищевая поваренная	г	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5
27	Сахар	г	47	47	21	45	42	40	34	21	50	20	42	58	373	37,3
28	Сухая смесь с витамин. напитка Витоска	кг	50	50	10	0	0	0	0	10	0	0	0	0	20	2