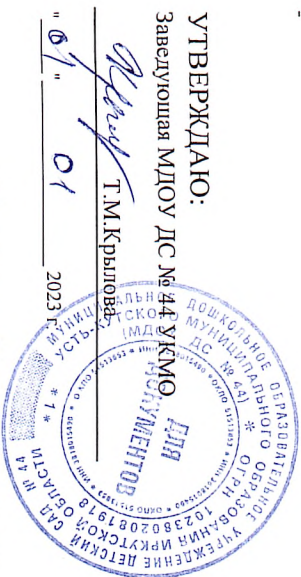




УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ ДС № 44 УЖМО

Т.М.Крылов

2023 г. 01

Примерное 10- ти дневное меню при организации питания дошкольников для МДОУ УО УЖМО г.Усть-Кута и Усть-Кутского района

с 1 года до 3-х лет

Наименование блюд	Рецептура	Масса порции,г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Д	А	В1	В2	С	К	І	Se	F	Ca	P	Mg	Fe	

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																
Суп молочный с вермишелью	160	150	0,024	15,0	0,045	0,06	0,019	41,4	0,0083	0,00008	0,022	121,50	75,0	6,0	0,6	
Кофейный напиток на молоке	689	170	0,0	8,5	0,17	0,03	0,34	39,1	0,0038	0,0004	0,085	120,0	38,25	8,5	0,51	
Батон с маслом, сыром	8	20/6/5	0,13	45,8	0,02	0,022	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	78,76	32,96	2,90	0,50	
	Итого		0,154	69,3	0,225	0,112	0,359	88,5	0,0121	0,00048	0,107	320,26	146,21	17,40	1,61	
2-ой завтрак																
Сок сливовый	пром. выпуск	160	0	0	0,013	0,013	1,74	80	0	0,0	0,0	8,96	15,36	2,56	0,51	
	Итого		0	0	0,013	0,013	1,74	80	0	0	0	8,96	15,36	2,56	0,51	
ОБЕД																
Помидоры свежие	120,С6-к-2012	30	0,0	0,0	0	0,0	0,85	21,54	0,0	0,00012	0,0	10,42	10,5	1,75	0,20	
Шш из свежей капусты с картофелем, мясом	124	132/10/8	0,024	11,25	0,012	0,03	0,15	9,72	0,002	0,00025	0,06	33,0	52,7	4,90	0,6	
Плов из птицы	492	50/11/0	0,16	27,71	0,128	0,0096	1,89	8,2	0,04	0,00048	0,2	81,6	90,56	5,80	0,336	
Компот из сухофруктов	639	150	0,0	0,0	0	0,0	0,38	4,6	0,0	0,0	0,0	8,49	21,9	1,96	0,3	
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	0,0	0,0	0,011	0,005	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	6,5	1,4	0,15	
Хлеб ржаной	пром. выпуск	20	0,0	0,0	0,046	0,016	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2	
	Итого		0,184	38,96	0,197	0,0606	3,27	44,01	0,042	0,00085	0,26	158,71	203,36	18,61	1,736	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																
Икра свекольная	78	30	0	0	0,02	0,02	0,85	0	0	0	0	21,09	15,1	2,8	0,20	
Картофель по-селянски	345	100	7,926	11,18	0,072	0,161	5,32	52,3	0,0129	0,00014	0,42	100,00	71,43	1,16	0,014	
Чай с сахаром	685	150	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	5,4	0	0,52	0,082	
Яблоки	пром. выпуск	100	0,126	0,0	0,00	0,02	3,36	91,3	0	0	0	16	11,00	2,54	2,29	
Напиток "Снежок"	пром. выпуск	90	0	16,0	0,024	0,178	0,71	37,33	0	0	0	56,20	56,20	12,0	0,071	

[illegible]

2-й день																
ЗАВТРАК																
Каша молочная "Дружба"	275,С6-к 2012	150	2,11	49,5	0,042	0,063	0,025	45,5	0,005	0,00049	0,017	121,50	68,0	2,23	0,4	
Чай с молоком	507,С6-к 2012	180	0,0	9,0	0,06	0,063	0,18	21,9	0,0045	0,00014	0,0	126,0	40,5	7,70	0,04	
Бутерброд с маслом	1	20/4	0,1	27,4	0,022	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,62	13,51	2,71	0,33	
Итого	2,21		85,9	0,124	0,136	0,205	67,4	0,0095	0,00063	0,017	273,12	122,01	12,64	0,82		
Сок виноградный	пром.выпуск	130	0,0	0,0	0,0	0,026	1,76	32,5	0,0	0,0	0,0	5,53	30,0	2,0	1,5	
Компот персиковый	637,С6-к 2004	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого	0		0	0	0,026	1,76	32,5	0	0	0	0	5,53	30	2	1,5	
ОБЕД																
Винегрет овощной	71	30	0,0	0,0	0,006	0,027	1,8	20,0	0,001	0,0	0,027	11,770	6,33	2,66	0,2	
Суп картофельный с рыбными фрикал	142	125/25	5,43	8,75	0,075	0,05	0,088	12,23	0,0092	0,00008	0,924	22,16	31,8	5,0	0,42	
Голубцы ленивые со сметанным соусом	382/454,С6 2012	50/30	0,105	2,1	0,0176	0,0073	9,34	7,146	0,0032	0,00016	0,0053	45,89	73,06	8,0	0,88	
Картофель отварной	518	120	0,0	0,0	0,0	0,068	6,51	94,82	0,007	0,0	0,338	0,0	59,4	12,10	0,6	
Кисель из кураги	643	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	2,9	0,2	0,8	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0,0	0,0	0,011	0,005	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	6,5	1,4	0,1	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	0,0	0,0	0,069	0,024	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,6	31,8	4,2	0,3	
Итого	5,535		10,85	0,1786	0,1813	17,738	134,196	0,0204	0,00024	1,2943	112,820	211,790	33,56	2,7		
УПОЛНОВЕННЫЙ ПОДПИСНИК																
Запеканка из творога со сметаной	366	110/20	1,31	28,68	0,12	0,29	0,18	49,31	0,0076	0,00023	0,033	170,76	138,0	13,88	0,5	
Чай с вареньем	685	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,00	0,0	0,60	0,0	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0,0	0,0	0,011	0,005	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	6,5	1,4	0,1	
Ряженка	пром.выпуск	80	0,0	12,0	0,04	0,08	1,0	28,0	0,0056	0,000006	0,0	99,2	99,2	5,6	0,2	
Мандарины	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,06	0,0283	38,0	87,27	0,0	0,0	0,0	35,05	10,76	7,33	0,1	
Итого	1,31		40,68	0,231	0,4033	39,18	164,58	0,0132	0,000236	0,033	321,81	254,46	28,81	1,1		
Всего	9,055		137,43	0,5336	0,7466	58,883	398,676	0,0431	0,001106	1,3443	713,280	618,260	77,01	6,2		

[illegible]

Сок вишневым	пром.выпуск	160	0	0,0	0,032	21,6	40,00	0,0	0,0	0	6,8	32,0	2,48	1,97
Итого			0	0	0,032	21,6	40,0	0	0	0	6,8	32	2,48	1,97
ОБЕД														
Салат "Степной"	25	50	0	0,0	0,0	2,08	0,0	0,0	0,0016	0,0	12,50	10,0	2,91	0,22
Суп картофельный с макаронными изд.	140	140/10	0,029	4,5	0,045	0,045	0,2	10,65	0,0015	0,000075	0,105	32,60	44,63	0,93
Котлеты из говядины с соусом	451/587	50/25	0,0225	1,31	0,00	0,0066	2,1	5,94	0,0128	0,000136	0,088	13,61	73,06	8,0
Капуста тушеная	534	130	0,07	21,6	0,0	0,011	0,14	12,83	0,0003	0,00025	0,14	5,625	58,96	9,64
Компот из кураги	638	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,588	0,0	0,0	0,0	0,64	10,95	0,112
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0,0	0,0	0,011	0,005	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	6,5	1,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0,0	0,0	0,023	0,008	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	10,6	1,4
Итого			0,1215	27,41	0,079	0,0756	4,52	38,008	0,0146	0,002061	0,333	82,975	214,700	24,392
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДИНИК														
Помидоры соленные	121, Сб-р 2012	30	0	6,0	0,09	0,009	0,84	26,1	0,0006	0,0	0,009	10,40	31,59	1,74
Печень по-строгановски	431	50/20	0,013	0,003	0,0246	0,227	2,93	9,253	0,0	0,00006	0,2	93,33	88,0	8,0
Рис припущенный	512	110	5,31	1,96	0,0	0,033	1,87	11,144	0,004	0,00004	0,015	63,44	40,3	10,5
Чай с лимоном	685	180	0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0	0,0	0,011	0,005	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	6,5	1,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0	0,0	0,046	0,016	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8
Итого			5,323	7,963	0,1716	0,29	5,64	46,497	0,0046	0,0001	0,224	197,77	187,59	25,84
Всего			7,2545	214,923	0,4466	0,8226	32,9	195,105	0,0591	0,003307	0,947	594,185	631,390	67,302
4 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Каша гречневая молочная	311	150	0,068	37,13	0,04	0,106	0,026	74,48	0,0018	0,0004	0,075	121,50	108,0	2,07
Чай с молоком	507, Сб-р 2012	180	0	9,0	0,06	0,063	0,18	21,9	0,0045	0,000144	0,0	126,0	40,5	7,7
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,022	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	32,4	13,0	2,8
Итого			0,068	46,13	0,122	0,179	0,206	96,38	0,0063	0,000544	0,075	279,90	161,50	12,570
2-ой завтрак														
Раженка	пром. выпуск	135	0	20,25	0,068	0,135	1,69	47,25	0,009	0,000087	0,0	167,4	167,4	9,45
Итого			0	20,25	0,068	0,135	1,69	47,25	0,009	0,000087	0	167,4	167,4	9,45
ОБЕД														
Отручик соленый	121, Сб-р 2012	35	0	0,0	0,0077	0,0049	0,69	0,0	0,0	0,00007	0,0	14,76	7,35	3,16
Борщ с капустой и картофелем, мясом	110	132/10/8	0,029	4,5	0,02	0,045	0,11	7,83	0,003	0,00011	0,05	39,47	50,7	4,88
Гуляш из рыбы	375	50/40	8,7	15,77	0,184	0,006	1,46	7,33	0,004	0,00004	0,93	32,43	13,44	6,63
Картофельные пюре	520	120	2,185	21,63	0,081	0,081	6,52	94,82	0,010	0,0	0,029	36,70	36,34	11,0
Напиток из плодов шиповника	705	180	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	1,16	0,0	0,0	0,0	10,2	1,26	2,7
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	0,0	0,0	0,011	0,005	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	6,5	1,4
Хлеб ржаной	пром. выпуск	30	0	0,0	0,069	0,024	0,0	0,0	0,000	0,0	0,0	21,6	31,8	4,2
Итого			10,914	41,9	0,3677	0,1659	19,58	111,14	0,017	0,00022	1,009	165,96	147,39	33,970
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДИНИК														
Длщевник с творогом и сметанным соус	339/452, Сб2012	100/20	0,19	42,86	0,12	0,16	0,2	86,6	0,016	0,0	0,22	58,17	19,1	6,03
0,7														

Дыня варёные	337	40	0,9	100,0	0,07	0,18	0,0	18,7	0,0009	0,0	0,22	55,0	76,8	1,2	1,0
Чай каркале	685	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	0,0	0,60	0,08
Бананы	пром.выпуск	100	0	0,0	0,06	0,05	25,3	139,2	0,0	0,0	0,0	35,0	28,0	5,5	0,1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	0	0,0	0,0345	0,012	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	15,9	2,1	0,1
Итого	1,09			142,86	0,2845	0,402	25,5	244,5	0,0169	0,0	0,44	163,47	139,8	15,43	2,0
Всего	12,072			251,14	0,8422	0,8819	46,976	499,27	0,0487	0,000851	1,524	776,73	616,09	71,420	5,48

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Суп молочный с крупой	161	150	2,11	27,0	0,042	0,067	0,025	45,5	0,0045	0,000045	0,167	121,50	68,0	15,65	1,0
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	180	0	9,0	0,18	0,032	0,36	41,4	0,040	0,00005	0,090	108,0	40,5	9,0	0,5
Батон с маслом, сыром	8	20/4/4	0,1	34,0	0,022	0,022	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	85,76	40,17	2,8	0,5
Итого	2,21			70,0	0,244	0,121	0,385	94,9	0,0445	0,000095	0,257	315,26	148,67	27,45	2,1
Компот черешневый	637, Сб-к 2004	145	0	0,0	0,0	0,029	0,0	60,39	0,0	0,0	0,0	6,16	26,1	1,13	0,4
Итого	0		0	0	0,029		0	60,39	0	0	0	6,16	26,1	1,13	0,45
ОБЕД															
Салат из белокочанной капусты	43	30	0,0	0,0	0,0054	0,036	1,41	15,60	0,006	0,0001	0,009	3,75	8,30	1,02	0,15
Свекольник с мясом, сметаной	145, Сб-к 2012	132/10/8	1,28	14,63	0,040	0,045	1,0	10,96	0,0042	0,0	0,18	28,35	63,45	0,675	0,0
Оладьи из печени по-кулевски	409, Сб-к 2012	50	1,172	2333,30	0,1326	0,5130	2,34	0,85	0,0581	0,000037	0,178	112,83	55,60	1,20	3,8
Картофельное пюре с морковью	442, Сб-к 2012	130	0,069	25,53	0,094	0,094	7,71	21,50	0,0006	0,0	0,03	4,34	42,94	2,36	0,8
Кисель из кураги	643	170	0,0	0,0	0,0	0,0	0,38	4,6	0,0	0,0	0,0	10,2	21,9	1,96	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0,0	0,0	0,011	0,005	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	6,5	1,4	0,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	0,0	0,0	0,035	0,012	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	15,9	2,1	0,1
Итого	2,521			2373,460	0,318	0,7050	12,840	53,460	0,0689	0,000137	0,397	181,060	214,590	10,715	5,45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Икра морковная	78	40	0	0,0	0,014	0,014	2,33	3,726	0,002	0,00096	0,0064	11,670	20,0	0,56	0,15
Суфле рыбное с соусом молочным	400/599	50/20	5,37	9,88	0,114	0,045	0,49	4,472	0,0058	0,00025	0,62	37,22	37,74	6,35	0,2
Чай зеленый	685	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,00	0,0	0,72	0,05
Апельсин	пром.выпуск	95	0	0,0	0,057	0,0285	42,75	82,90	0,0	0,0	0,0	32,3	10,78	6,96	0,15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	0	0,0	0,069	0,024	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,6	31,8	4,2	0,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0	0,0	0,011	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	10,6	1,4	0,1
Напиток "Снежок"	пром.выпуск	80	0	14,0	0,021	0,154	0,623	32,66	0,0	0,0	0,0	50,0	49,96	10,5	0,06
Итого	5,37			23,88	0,286	0,2705	46,193	123,758	0,0078	0,00121	0,6264	165,950	160,9	30,7	1,0
Всего	10,10			2467,340	0,848	1,1255	59,418	332,508	0,12	0,001442	1,280	668,430	550,24	69,99	9,0

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Каша манная молочная жидкая	311	150	0,072	37,12	0,042	0,058	0,023	48,75	0,007	0,00024	0,0	121,50	97,9	16,7	0,3
Дыня варёные	337	40	0,9	100,0	0,07	0,18	0	18,7	0,0009	0,0	0,22	55,00	76,8	1,2	1,0
Чай с сахаром	685	150	0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	5,4	0,0	0,6	0,00
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15 гр	0,0	0,0	0,0165	0,0075	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,2	9,75	2,1	0,2

	Итого		0,972	137,12	0,1285	0,2455	0,023	67,45	0,0079	0,00024	0,22	198,10	184,45	20,6	2,033
					2-ой завтрак										
Сок мультифруктовый	пром. выпуск	160	0	0,0	0,0	0,032	2,13	40,0	0,0	0,0	0,0	6,8	32,0	2,48	1,92
	Итого		0	0	0	0,032	2,13	40	0	0	0	6,8	32	2,48	1,92
ОБЕД															
Оуры свежие	120, Сб-к-2012	30	0,0	0,0	0,012	0,008	1,13	78,4	0,0	0,00008	0,0	21,09	12	5,160	0,27
Суп картофельный с бобовыми, гречкам	139	150	0,06	4,5	0,0135	0,036	0,113	7,29	0,0011	0,00027	0,105	152,42	338,0	6,52	1,05
Котлеты рыбные с молочным соусом	389/602	50/20	8,57	18,46	0,148	0,062	1,97	5,575	0,00	0,0008	1,048	12,76	37,66	6,92	0,08
Картофель отварной	518	110	0	0,0	0,0	0,068	6,52	94,82	0,0068	0,0	0,338	0,0	59,4	12,10	0,0
Напиток апельсиновый	699	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	37,5	0,0	0,0	0,0	7,65	30,0	1,15	0,135
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	0,0	0,0	0,011	0,005	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	6,5	1,4	0,15
Хлеб ржаной	пром. выпуск	20	0,0	0,0	0,046	0,016	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,1
	Итого		8,63	22,96	0,2305	0,195	9,733	223,585	0,0119	0,00115	1,491	219,12	504,76	36,050	1,885
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Макаронные изделия с сыром	333	130/15	0,08	35,4	0,128	0,222	0,17	51,94	0,0008	0,0	0,0938	170,58	124,53	4,5	1,02
Груша	пром. выпуск	95	0,058	0,0	0,0	0,011	3,16	2,5	0,0	0,0	0,0	9,93	5,75	3,13	1,20
Чай с вареньем	685	150	0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	5,40	0,0	0,60	0,08
Бифидок	пром. выпуск	110	0	18,0	0,06	0,12	1,5	42,0	0,0085	0,00009	0,0	136,4	127,03	8,4	0,36
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	0	0,0	0,011	0,005	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	6,5	1,4	0,15
Хлеб ржаной	пром. выпуск	10	0	0,0	0,023	0,008	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	10,6	1,4	0,1
	Итого		0,138	53,4	0,222	0,366	4,83	96,44	0,0093	0,00009	0,0938	340,31	274,41	19,38	2,91
			9,740	213,48	0,581	0,8385	16,716	427,475	0,0291	0,00148	1,8048	764,33	995,62	78,460	8,751
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша рисовая молочная жидкая	311	150	0,07	27,68	0,038	0,062	0,02	51,0	0,0230	0,00045	0,75	121,50	111,03	6,75	0,3
Чай с мёдом	685	170	0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	5,40	0,0	0,68	0,09
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	30	0,00	0,0	0,033	0,015	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	32,4	19,5	4,2	0,45
	Итого		0,07	27,68	0,071	0,077	0,02	51,0	0,023	0,00045	0,75	159,30	130,53	11,63	0,84
					2-ой завтрак										
Кефир	пром. выпуск	120	0	18,0	0,06	0,012	1,5	42,0	0,0088	0,0008	0,0	114,2	78,33	16,8	0,36
	Итого		0	18	0,06	0,012	1,5	42,0	0,0088	0,0008	0,0	114,2	78,33	16,8	0,36
ОБЕД															
Зеленый горошек	пром. выпуск	30	0,0	0,0	0,054	0,0036	1,41	15,6	0,006	0,00006	0,009	6,25	8,25	0,006	0,1
Суп картофельный с клецками, мясом	160	140/10	0,25	10,13	0,015	0,03	0,068	9,712	0,0025	0,000017	0,105	27,92	58,5	3,75	0,6
Тфтели (2 вариант)	462	60/30	0,0275	0,0	0,15	0,0068	4,08	4,58	0,0009	0,000016	0,09	93,30	82,630	5,72	0,88
Овощи припущенные	524	110	0,079	21,6	0,08	0,08	6,52	94,82	0,0	0,00008	0,029	36,700	36,34	11,00	0,0
Кисель из кураги	643	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	2,89	0,115	0,83
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	0,0	0,0	0,011	0,005	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	6,5	1,4	0,1
Хлеб ржаной	пром. выпуск	10	0,0	0,0	0,023	0,008	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	10,6	1,4	0,1

[illegible]

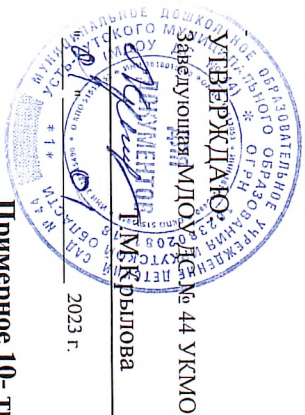
Омлет натуральный с маслом	340	100/3	1,88	166,69	0,14	0,368	0,245	31,75	0,033	0,00011	0,368	100,58	112,32	0,75	2,00
Чай полуэлитный	685	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,00	0,0	0,38	0,05
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	20	0	0,0	0,022	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,6	13,0	2,8	0,3
Ряженка	пром. выпуск	70	0,0	10,5	0,035	0,07	0,88	24,5	0,0048	0,00005	0,0	86,8	86,8	4,90	0,2
	Итого		1,88	177,19	0,197	0,448	1,125	56,25	0,0378	0,00016	0,368	211,98	212,12	8,83	2,56
Сок абрикосовый	пром. выпуск	130	0	0,0	0,0	0,026	0,0	32,5	0,0	0,0	0,0	5,53	26,0	1,005	1,1
Компот консервированный	677, Сб-к 2004	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого		0	0	0	0,026	0	32,5	0	0,00	0	5,53	26,0	1,005	1,1
ОБЕД															
Суп лапша домашняя с птицей	148	140/10	0,0225	8,78	0,056	0,0225	0,068	1,52	0,00018	0,000225	0,0394	14,4	29,81	5,35	0,4
Рулет из говядины (паровой) с маслом	459	60/5	0,37	5,39	0,135	0,0075	4,58	29,7	0,0	0,000075	0,00075	93,33	88,68	6,646	0,75
Картофельное пюре	520	110	2,007	1,97	0,074	0,074	1,87	11,146	0,0055	0,00044	0,0154	73,20	40,3	10,5	0,8
Напиток апельсиновый	699	160	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,145	0,0	0,0	0,0	0,71	14,6	0,2	1,0
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	0,0	0,0	0,022	0,010	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,6	13,0	2,8	0,3
Хлеб ржаной	пром. выпуск	35	0,0	0,0	0,081	0,028	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,2	37,1	4,9	0,3
	Итого		2,3995	16,14	0,368	0,142	6,518	43,511	0,00568	0,00074	0,05555	228,44	223,49	30,346	3,65
УДЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	30	0	0,0	0,027	0,027	1,13	0,0	0,0	0,0	0,0	25,31	20,13	3,84	0,2
Рассегай с рыбой	743	70	6,91	0,0	0,02	0,002	0,5	1,845	0,0164	0,00016	0,0	28,71	12,975	1,177	0,2
Груши	пром. выпуск	95	0,058	0,0	0,0	0,011	3,16	2,50	0,0	0,0	0,0	9,93	5,75	3,135	1,2
Напиток "Снежок"	пром. выпуск	90	0	18,0	0,027	0,2	0,8	42,00	0,0	0,0	0,0	56,21	56,21	2,38	0,9
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	150	0	7,5	0,05	0,0525	0,15	18,25	0,0039	0,00001	0,0	126,0	33,75	6,42	0,03
	Итого		6,968	25,5	0,124	0,2925	5,74	64,595	0,0203	0,00017	0,0	246,16	128,815	16,952	2,57
Всего			11,2475	218,83	0,689	0,9085	13,383	196,856	0,06378	0,00107	0,42355	692,11	590,425	57,133	9,96
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Суп молочный с крупой	161	150	1,76	27,0	0,038	0,062	0,0225	45,5	0,0038	0,000045	0,165	121,5	68,02	1,562	0,9
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	190	0	9,5	0,19	0,033	0,38	43,7	0,042	0,000047	0,095	114,0	42,75	9,5	0,5
Батон с маслом	1	20/4	0,1	31,41	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,2	32,24	2,4	0,4
	Итого		1,86	67,91	0,248	0,105	0,4025	89,2	0,0458	0,000092	0,26	274,70	143,01	13,462	1,9
Кефир	пром. выпуск	120	0	18,0	0,06	0,012	1,50	42,0	0,0084	0,00008	0,0	114,2	78,33	16,8	0,3
	Итого		0	18,0	0,06	0,012	1,5	42	0,0084	0,00008	0	114,2	78,33	16,8	0,3
ОБЕД															
Помидоры свежие	120, Сб-к 2012 г	40	0,0	0,0	0,0	0,0	1,13	28,8	0,0	0,00013	0,0	12,50	14,0	2,33	0,2
Суп крестьянский с крупой	134	140/10	2,21	7,88	0,068	0,075	0,0833	1,185	0,0009	0,000187	0,0825	27,70	35,78	3,76	0,37
Курита в соусе с томатом	415, Сб-к 2012 г	50/25	0,066	18,06	0,11	0,08	0,0	4,05	0,0022	0,000006	0,028	48,17	32,62	3,5	0,34
Каша гречневая рассыпчатая	297	110	0,104	32,45	0,22	0,176	0,0	9,56	0,00029	0,000012	0,22	79,04	22,803	2,32	0,7

Напиток из шиповника	705	170	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,33	1,19	2,55	0,42
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	0,0	0,0	0,01	0,005	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	6,5	1,4	0,1
Хлеб ржаной	пром. выпуск	30	0,0	0,0	0,069	0,024	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,6	31,8	4,2	0,3
Итого	Итого		2,38	58,39	0,478	0,360	11,4133	44,695	0,00339	0,000335	0,3305	211,14	144,696	20,06	2,63		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Пудинг Рыбный с соусом молочным	401/599	50/20	5,13	12,99	0,050	0,055	0,63	5,712	0,008	0,0	0,62	35,75	31,76	11,01	4,1		
Картофельное пюре	520	110	2,007	21,63	0,074	0,074	6,52	94,78	0,0055	0,0	0,029	36,70	36,33	11,0	0,0		
Чай зеленый полусладкий	685	180	0,074	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,00	0,0	0,36	0,0		
Мандарины	пром. выпуск	95	0	0,0	0,057	0,026	36,10	82,9	0,0	0,0	0,0	33,29	10,22	6,97	0,12		
Ряженка	пром. выпуск	90	0	13,5	0,045	0,09	1,125	31,5	0,0062	0,000006	0,0	111,6	111,6	6,3	0,2		
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	20	0	0,0	0,022	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,6	21,6	2,8	0,3		
Хлеб ржаной	пром. выпуск	15	0	0,0	0,035	0,012	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	15,9	2,1	0,1		
Итого	Итого		7,211	48,12	0,283	0,267	44,375	214,892	0,0197	0,000006	0,649	252,74	227,41	40,54	5,093		
Всего			11,451	192,42	1,069	0,74	57,6908	390,787	0,07729	0,000513	1,2395	852,8	593,446	90,862	10,05		
Всего за 10 дней			90,00	4050,00	7,19	8,10	405,24	3600,04	0,63	0,014033	12,60	7200,00	6299,98	720,00	90,		
Всего			9,00	405	0,72	0,81	40,5	360,00	0,063	0,0014	1,26	720,0	630,0	72,0	9,0		

Использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 год.
"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год.
При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Инженер-технолог МКУ РЦ УО УЖМО

Т.А.Прусакова



Примерное 10-ти дневное меню при организации питания дошкольников для МДОУ УО УЖМО г.Усть-Кута и Усть-Кутского района

с 3-х до 7 лет

Наименование блюд	Рецептура	Масса порции,г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			D	A(рет.экв.)	B1	B2	C	K	I	Se	F	Ca	P	Mg	Fe	
1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Суп молочный с вермишелью		160	180	0,024	18,0	0,054	0,070	0,02	49,68	0,010	0,001	0,026	121,5	90,0	7,20	0,72
Кофейный напиток на молоке		689	200	0	10,0	0,2	0,035	0,4	46,0	0,044	0,0005	0,1	120,0	45,0	10,0	0,6
Батон с маслом, сыром		8	30/8/7 гр	0,13	62,80	0,030	0,033	0	12,00	0	0	0	114,34	47,85	4,2	0,72
		Итого		0,154	90,80	0,284	0,138	0,42	107,68	0,054	0,0015	0,126	355,84	182,85	21,40	2,04
				2-ой завтрак												
Сок сливовый		пром.выпуск	200	0	0	0,016	0,016	2,17	100	0	0	0	11,2	19,2	6,4	0,64
		Итого		0	0	0,016	0,016	2,17	100	0	0	0	11,2	19,2	6,4	0,64
ОБЕД																
Помидоры свежие		120,Сб-к 2012	50	0	0	0	0	1,42	35,9	0	0,02	0	10,42	17,5	5,83	0,33
Щи из свежей капусты с картофелем		124	160/10/10	0,024	13,5	0,014	0,036	0,18	11,66	0,0024	0,003	0,072	33,0	63,24	13,0	0,72
Плов из птицы		492	70/130	0,16	34,64	0,16	0,012	2,36	102,50	0,05	0,0060	0,25	102,0	113,2	16,50	0,42
Компот из сухофруктов		639	180	0	0	0	0	0,45	5,52	0	0	0	10,20	26,28	4,7	0,30
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	10	0	0	0,011	0,005	0	0	0	0	0	10,8	6,5	1,4	0,15
Хлеб ржаной		пром.выпуск	20	0	0	0,046	0,016	0	0	0	0	0	14,4	21,2	2,8	0,2
		Итого		0,184	48,14	0,231	0,069	4,41	155,58	0,0524	0,0290	0,322	180,82	247,92	44,23	2,12
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																
Икра свекольная		78	50	0	0	0,033	0,033	1,41	0	0	0	0	21,09	25,16	9,59	0,34
Картофель по-селянски		345	140	7,926	15,652	0,0164	0,226	7,45	73,2	0,018	0,002	0,59	100,0	71,43	4,98	0,019
Чай с сахаром		685	180	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	5,40	0	1,44	0,099
Яблоки		пром.выпуск	120	0,126	0	0,0	0,024	4,03	109,56	0	0	0	19,20	13,20	6,1	2,29
Напиток "Снежок"		пром.выпуск	110	0	18,0	0,027	0,2	0,80	42,00	0	0	0	68,7	68,7	27,0	0,08
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	10	0	0	0,011	0,005	0	0	0	0	0	10,8	6,5	1,4	0,15
Хлеб ржаной		пром.выпуск	25	0	0	0,058	0,02	0	0	0	0	0	18,0	26,5	3,5	0,25

Всего	Итого	8,052	33,652	0,1454	0,508	13,69	224,76	0,018	0,002	0,59	243,19	211,49	54,01	3,228
		8,390	172,592	0,676	0,731	20,690	588,020	0,124	0,033	1,038	791,05	661,46	126,04	8,028
2 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Каша молочная "Дружба"	275, Сб-к 2012	180	2,11	51,4	0,05	0,075	0,03	54,6	0,006	0,006	0,02	121,5	81,6	5,37
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	200	0	10,0	0,067	0,075	0,2	24,33	0,005	0,00016	0	126,0	45,0	8,56
Бутерброд с маслом	1	25/6	0,1	35,40	0,028	0,012	0	0	0	0	33,10	17,45	3,50	0,48
Итого	Итого		2,21	96,80	0,145	0,162	0,23	78,93	0,011	0,00616	0,02	280,6	144,05	17,43
Сок виноградный	пром.выпуск	100	0	0	0,0	0,02	1,35	25,0	0	0	0	4,25	20,0	3,1
Компот персиковый	637, Сб-к 2004 г.	90	0	0	0	0,018	0	37,5	0	0	3,83	16,20	1,40	0,28
Итого	Итого		0	0	0	0,038	1,35	62,49	0	0	8,08	36,2	4,5	1,48
ОБЕД														
Винегрет овощной	71	50	0	0	0,010	0,045	3,00	33,33	0,0016	0	0,045	11,77	10,55	8,88
Суп картофельный с рыбными фрикад	142	155/25	5,43	10,5	0,09	0,06	0,106	14,67	0,011	0,001	1,110	22,16	38,16	12,00
Голубцы ленивые со сметанным соусом	382/454, Сб 2012	70/30	0,105	2,63	0,022	0,009	11,68	89,33	0,004	0,002	0,0066	57,36	91,3	20,00
Картофель отварной	518	130	0	0	0	0,08	7,7	112,06	0,008	0	0,4	0	70,2	28,6
Кисель из кураги	643	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0,60	3,47	40,10	0,01
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	25	0	0	0,028	0,013	0	0	0	0	27,00	16,25	3,50	0,38
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	0	0	0,092	0,032	0	0	0	0	28,80	42,40	5,60	0,4
Итого	Итого		5,535	13,13	0,242	0,2390	22,49	249,39	0,02460	0,003	1,5616	147,69	272,33	118,68
УШЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
Запеканка из творога со сметаной	366	150/20	1,31	37,50	0,156	0,38	0,24	64,48	0,0010	0,003	0,043	211,93	138,00	36,30
Чай с вареньем	685	200	0	0	0,0	0	0,0	0	0	0	6,0	0	1,6	0,11
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	0	0	0,0165	0,0075	0,0	0	0	0	16,2	9,75	2,1	0,225
Ряженка	пром.выпуск	80	0	12,0	0,04	0,08	1,0	28,0	0,00560	0,00006	0	99,2	99,2	11,2
Мандарины	пром.выпуск	120	0	0	0,072	0,034	45,60	104,72	0	0	42,06	12,61	17,6	0,156
Итого	Итого		1,31	49,50	0,2845	0,5015	46,84	197,20	0,00660	0,00306	0,043	375,39	259,56	68,80
Всего			9,055	159,43	0,6715	0,9405	70,91	588,01	0,04220	0,01222	1,6246	811,76	712,14	209,41
3 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Омлет натуральный	340	105	1,81	152,80	0,14	0,39	0,26	33,6	0,035	0,011	0,390	102,38	118,06	1,57
Чай полуслизкий	685	180	0	0,0	0	0	0	0	0	0	5,40	0,0	1,44	0,099
Бутерброд с сыром	3	30/10	0	26,0	0,033	0,045	0	20,0	0	0	142,9	69,5	4,2	0,75
Кефир	пром.выпуск	110	0	15,0	0,05	0,01	1,25	35,0	0,007	0,00066	0	123,12	78,33	28,0
Итого	Итого		1,81	193,80	0,223	0,445	1,51	88,6	0,042	0,01166	0,39	373,80	265,89	35,21
Сок вишневый	пром.выпуск	200	0	0	0	0,04	27	50,0	0	0	8,5	40,0	6,2	2,400
Итого	Итого		0,00	0,00	0,00	0,04	27,00	50,00	0,00	0,00	8,50	40,00	6,20	2,40

ОБЕД																			
Салат "Степной"	25	50	0	0	0,0	0,000	2,5	0,00	0,00	0,020	0,000	12,50	12,00	7,00	0,30				
Суп картофельн. с макаронными изд.	140	190/10	0,029	6,0	0,06	0,06	0,27	14,2	0,002	0,001	0,14	32,6	59,51	2,49	0,8				
Котлеты из говядины с соусом	451/587	70/30	0,0225	1,64	0	0,0083	2,63	74,30	0,0160	0,0017	0,110	13,61	9,132	20,0	1,09				
Капуста тушеная	534	140	0,07	25,53	0	0,013	0,165	13,82	0,0004	0,0030	0,165	5,625	69,68	22,79	0,047				
Компот из хурagi	638	180	0	0	0	0	0	10,306	0	0	0	0,64	13,14	40,10	0,09				
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	15	0	0	0,0165	0,0075	0	0	0	0	0	16,2	9,75	2,1	0,225				
Хлеб ржаной	пром. выпуск	20	0	0	0,046	0,016	0	0	0	0	0	14,4	21,2	2,8	0,2				
Итого	0,1215		0,1225	33,17	0,1225	0,1048	5,565	112,63	0,0184	0,0257	0,415	95,575	194,412	97,28	2,752				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																			
Помидоры соленные	121, Сб-к 2012	60	0	10	0,15	0,015	1,4	52,2	0,001	0	0,015	10,40	52,65	5,8	0,33				
Печень по-строгановски	431	70/30	0,013	0,0048	0,035	0,0324	4,19	13,21	0	0,0001	0,28	133,30	125,7	11,4	2,00				
Рис припущенный	512	130	5,310	2,32	0	0,039	2,210	13,17	0,0050	0,0005	0,018	63,44	47,63	24,82	0,95				
Чай с лимоном	685	180	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	5,4	0	2,8	0,1				
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	20	0	0	0,022	0,01	0	0	0	0	0	21,6	13,0	2,8	0,3				
Хлеб ржаной	пром. выпуск	20	0	0	0,046	0,016	0	0	0	0	0	14,4	21,2	2,8	0,2				
Итого	5,3230		12,3248	0,253	0,112	7,800	78,58	0,0060	0,0006	0,038	0,313	248,5	260,18	50,42	3,88				
Всего	7,2545		239,2948	0,5985	0,7022	41,875	329,81	0,0664	0,038	1,118	726,415	760,48	189,11	12,181					
4 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Каша гречневая молочная	311	170	0,068	42,08	0,045	0,120	0,030	84,41	0,002	0,0050	0,085	121,50	122,40	4,709	0,77				
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	200	0	10	0,067	0,07	0,2	24,33	0,005	0,00016	0	126,0	45,0	8,56	0,05				
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	30	0	0	0,033	0,015	0	0	0	0	0	32,40	19,5	4,2	0,45				
Итого	0,068		52,08	0,145	0,205	0,230	108,74	0,007	0,00516	0,085	279,90	186,90	17,469	1,27					
2-ой завтрак																			
Ряженка	пром. выпуск	170	0	25,5	0,085	0,17	2,13	59,5	0,011	0,00011	0	210,80	210,8	23,8	0,51				
Итого	0,0		25,5	0,085	0,17	2,13	59,5	0,011	0,00011	0,0	210,8	210,8	23,8	0,51					
ОБЕД																			
Отручик солений	121, Сб-к 2012	50	0,0	0	0,011	0,007	0,99	0	0,001	0	0	14,76	10,5	9,04	0,23				
Борщ с капустой и картофелем, мясом	110	180/10/10	0,029	6,0	0,02	0,06	0,15	10,44	0,004	0,002	0,067	39,47	67,6	13,0	0,8				
Гуляш из рыбы	375	70/40	8,70	19,28	0,023	0,007	1,79	89,60	0,0314	0,00045	1,47	32,43	16,43	16,22	0,3				
Картофельное пюре	520	150	2,730	27,03	0,10	0,10	8,15	118,52	0,008	0	0,036	45,87	45,42	13,7	0,087				
Напиток из плодов шиповника	705	180	0	0	0	0	10,8	1,16	0	0	0	10,20	1,26	5,40	0,45				
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	15	0	0	0,011	0,005	0	0	0	0	0	10,8	6,5	1,4	0,15				
Хлеб ржаной	пром. выпуск	35	0	0	0,081	0,028	0	0	0	0	0	25,2	37,1	4,9	0,35				
Итого	11,459		52,31	0,246	0,207	21,88	219,72	0,043	0,00295	1,573	178,73	184,81	63,70	2,367					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																			
Латешник с творогом, молочный соус	339/452, Сб 2012	130/25	0,19	55,36	0,155	0,208	0,26	111,86	0,0209	0	0,2842	75,14	24,671	15,6	0,96				
Дйта варенье	337	40	0,9	100,0	0,07	0,18	0	18,7	0,0009	0	0,22	55,0	76,8	12,0	1,0				
Чай каркаде	685	200	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	6,0	0	1,60	0,11				

Бананы	пром.выпуск	100	0	0	0,06	0,05	25,30	139,2	0	0	0	35,0	28,0	11,0	0,1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	0	0	0,0165	0,0075	0	0	0	0	0	16,2	9,75	2,1	0,225
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	0	0	0,0345	0,012	0	0	0	0	0	10,8	15,9	2,1	0,15
Итого	Итого		1,09	155,36	0,336	0,4575	25,56	269,76	0,0218	0,0	0,5042	198,14	155,121	44,40	2,545
Всего			12,617	285,25	0,812	1,0395	49,80	657,72	0,0832	0,00822	2,1622	867,57	737,631	149,369	6,692

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Суп молочный с крупой	161	180	2,11	32,4	0,05	0,08	0,03	54,6	0,0054	0,0054	0,2	121,5	81,6	37,56	1,08
Кофейный напиток сгущенным молоком	690	200	0	10,0	0,20	0,035	0,40	46,0	0,044	0,0005	0,1	120,0	45,00	10,00	0,60
Батон с маслом, сыром	8	30/6/6	0,1	51,0	0,033	0,033	0	12,0	0,0	0	0	85,76	60,26	4,20	0,76
Итого	Итого		2,21	93,4	0,283	0,150	0,43	112,6	0,0494	0,00590	0,30	327,26	186,86	51,76	2,44
Компот черешневый	637, Сб-к 2004	180	0	0	0	0,036	0	74,97	0	0	0	7,65	32,4	2,79	0,56
Итого	Итого		0	0	0	0,036	0	74,97	0	0	0	7,65	32,4	2,79	0,56
ОБЕД															
Салат из белокочанной капусты	43	50	0,00	0,00	0,009	0,06	2,35	26,00	0,01	0,0001	0,015	6,25	13,83	1,7	0,25
Свекольник с мясом, сметаной	145, Сб-к 2012	180/10/10	0,34	19,51	0,053	0,06	1,33	14,61	0,0056	0,002	0,24	28,35	84,6	1,8	0,08
Оладьи из пшена по-куднецки	409, Сб-к 2012	70	1,64	2406,82	0,185	0,513	3,276	119,00	0,0810	0,00005	0,249	157,9	77,84	1,68	5,400
Картофельное пюре с морковью	442, Сб-к 2012	130	0,069	25,53	0,094	0,094	7,71	21,5	0,0006	0	0,03	4,34	42,94	2,36	0,830
Кисель из кураги	643	180	0	0	0	0,0	0,45	5,52	0	0	0	10,19	26,28	40,1	0,30
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	25	0	0	0,0275	0,0125	0	0	0	0	0	27,0	16,25	35,0	0,375
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0	0	0,046	0,016	0	0	0	0	0	14,4	21,2	2,8	0,2
Итого	Итого		2,049	2451,86	0,4145	0,7555	15,116	186,63	0,0972	0,00215	0,534	248,43	282,94	85,44	7,43
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Икра морковная	78	50	0	0	0,017	0,017	2,92	4,658	0,0025	0,00016	0,008	11,67	25	1,53	0,17
Суфле рыбное с соусом молочным	400/599 Сб 2004г	70/40	5,37	15,52	0,0179	0,07	0,77	7,027	0,0091	0,00	1,32	58,48	59,31	19,98	0,37
Чай зеленый	685	200	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	6,0	0	1,6	0,11
Апельсины	пром.выпуск	100	0	0	0,06	0,03	42,75	87,27	0	0	0	34,00	11,35	14,66	0,13
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	0	0	0,069	0,024	0	0	0	0	0	21,6	31,8	4,2	0,3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0	0	0,011	0,01	0	0	0	0	0	7,2	10,6	1,4	0,1
Напиток "Снежок"	пром.выпуск	110	0	0	0,03	0,22	0,89	46,66	0,0	0,0	0	68,70	68,70	30,0	0,089
Итого	Итого		5,37	35,52	0,2049	0,366	47,33	145,615	0,0116	0,00016	1,338	207,65	206,76	73,37	1,269
Всего			9,629	2580,78	0,9024	1,3075	62,872	519,82	0,1582	0,00821	2,162	790,99	708,96	213,355	11,7

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Каша манная молочная жидкая	311	180	0,072	44,54	0,05	0,070	0,028	58,5	0,008	0,003	0	121,5	117,48	39,96	0,80
Йогурт вареные	337	40	0,9	100,0	0,07	0,18	0	18,7	0,0009	0,0	0,22	55	76,8	12,0	1,0
Чай с сахаром	685	180	0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0	0,0	5,4	0,0	1,44	0,01
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	0	0,0	0,033	0,015	0	0	0	0	0	32,4	19,50	4,20	0,45
Итого	Итого		0,972	144,54	0,153	0,265	0,028	77,2	0,0089	0,003	0,22	214,30	213,78	57,6	2,26

Сок мультифруктовый	пром.выпуск	200	0	0	0	0,04	2,66	50	0	0	0	8,5	40	6,2	2,4
Итого			0	0	0	0,04	2,66	50	0	0	0	8,5	40	6,2	2,4
ОБЕД															
Огурцы свежие	120, Сб-к 2012	50	0,0	0	0,015	0,01	1,41	98,00	0,0	0,001	0	21,09	15,0	12,91	0,337
Суп картофельный с бобовыми,гренкам	158	200	0,06	6,0	0,018	0,048	0,153	9,72	0,0015	0,0036	0,140	31,60	42,40	17,40	1,4
Котлеты рыбные с молочным соусом	389/602	70/25	8,57	23,08	0,0186	0,078	2,46	75,60	0,05	0,01	1,31	17,32	47,07	17,31	0,1
Картофель отварной	518	130	0,0	0,0	0	0,08	7,7	112,06	0,008	0,0	0,4	0	70,2	28,6	0,0
Напиток апельсиновый	699	180	0	0	0	0	0	45,00	0	0	0	7,65	36,0	2,78	0,162
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0	0	0,011	0,005	0	0	0	0	0	10,80	6,5	1,4	0,15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	0	0	0,069	0,024	0	0	0	0	0,0	21,6	31,8	4,2	0,3
Итого			8,63	29,08	0,1316	0,245	11,723	340,38	0,0595	0,0146	1,85	110,06	248,97	84,60	2,449
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Макаронные изделия с сыром	333	150/20	0,08	41,5	0,015	0,03	0,2	60,9	0,001	0	0,11	200,0	146,0	10,43	1,02
Груша	пром.выпуск	100	0,058	0,0	0	0,012	3,33	2,63	0	0	0	10,45	6,05	6,6	0,13
Чай с вареньем	685	180	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	0	5,40	0	1,44	0,099
Бифидок	пром.выпуск	140	0,0	21,0	0,07	0,14	1,75	49,0	0,010	0,0001	0	173,6	161,67	19,6	0,42
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0	0,022	0,01	0	0	0	0	0	21,6	13,0	2,8	0,3
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0,0	0	0,023	0,008	0	0	0	0	0	7,2	10,6	1,4	0,1
Итого			0,138	62,50	0,130	0,20	5,28	112,53	0,011	0,0001	0,11	418,25	337,32	42,27	2,065
Всего			9,74	236,12	0,4146	0,746	19,691	580,11	0,0794	0,0177	2,18	751,11	840,07	190,67	9,174
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша рисовая молочная жидкая	311	200	0,07	36,91	0,05	0,083	0,027	68,00	0,031	0,006	1,0	121,5	148,04	18	0,4
Чай с мёдом	685	180	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0	5,4	0	1,44	0,099
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0	0,0	0,044	0,02	0	0,0	0	0	0	43,2	26	5,6	0,6
Итого			0,07	36,91	0,094	0,10	0,03	68,00	0,031	0,006	1,00	170,10	174,04	25,04	1,099
2-ой завтрак															
Кефир	пром.выпуск	150	0	22,5	0,075	0,015	1,88	52,5	0,011	0,00099	0	142,75	97,92	42	0,45
Итого			0,0	22,5	0,075	0,015	1,88	52,5	0,011	0,00099	0	142,75	97,92	42	0,45
ОБЕД															
Зеленый горошек	пром.выпуск	50	0	0	0,09	0,006	2,35	26,0	0,01	0,001	0,015	6,25	13,75	0,01	0,25
Суп картофельный с клецками, мясом	160	190/10	0,25	13,5	0,02	0,04	0,09	12,949	0,0033	0,0022	0,14	27,92	78,0	10,0	0,1
Тфетгел (2 вариант)	462	70/40	0,0275	0	0,183	0,0083	4,99	55,94	0,0012	0,002	0,11	93,3	10,1	14,0	1,078
Овощи припущенные	524	130	0,079	29,5	0,11	0,11	8,89	125,5	0,008	0	0,04	5,005	49,55	30,0	0,095

Сырники со сладким молочным соус	358/596	150/40	1,46	41,91	0,152	0,30	0,27	72,05	0,001	0,0033	0,038	238,60	192,4	45,0	0,79
Чай полусладкий	685	200	0	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0	6,0	0,0	1,6	0,11
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0	0	0,011	0,005	0	0	0	0	0	10,8	6,5	1,4	0,15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0	0	0,023	0,008	0	0	0	0	0	7,2	10,6	1,4	0,1
Печенье сахарное	пром.выпуск	20	0	0	0,000	0,052	0	0	0	0	0	4,8	20,0	0,94	0,066
Яблоки	пром. выпуск	110	0,115	0	0	0,022	3,7	96,00	0	0	0	17,6	12,1	5,59	2,29
Итого	1,575	41,91	0,186	0,387	3,97	168,05	0,001	0,0033	0,038	285,00	241,6	55,93	3,506		
Всего	2,0015	144,32	0,8185	0,6928	22,20	508,889	0,0655	0,01549	1,343	761,555	699,33	221,980	7,082		

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Суп молочный с крупой	161	200	2,35	36,0	0,05	0,083	0,03	60,66	0,006	0,006	0,22	121,5	90,69	18	1,3
Какао с молоком	693	180	0	13,95	0,18	0,189	0,252	41,4	0,0027	0,00045	0,099	108,0	40,5	4,5	0,54
Хлеб пшеничный с сыром, маслом	8	25/7/6	0,09	46,1	0,03	0,03	0	10,86	0	0	0	100,05	54,52	3,5	0,69
Итого	2,44	96,05	0,26	0,302	0,282	112,92	0,0087	0,00645	0,319	329,55	185,71	26,00	2,53		
Сок вишневый	пром. выпуск	200	0	0	0	0,04	2,7	50	0	0	0	8,5	40	6,2	2,4
Итого	0	0	0	0,04	2,7	50	0	0	0	0	8,5	40	6,2	2,4	
ОБЕД															
Салат из моркови	6, Сб-к 2012 г.	50	0	10,0	0,009	0,009	0,84	26,1	0,0006	0	0,009	6,24	31,59	3,48	0,15
Рассольник домашний с мясом, сметано	131	180/10/10	0,064	8,1	0,08	0,040	0,27	13,50	0,0032	0,001	0,2	20,8	71,68	2,064	1,5
Жаркое по-домашнему	436	70/150	0	0	0,176	0,2	10,12	84,78	0,0551	0,004	3,065	27,05	28,906	28,9	3,6
Компот из смеси сухофруктов	639	180	0	0	0	0,0	0,45	5,52	0	0	0	10,19	26,28	4,7	0,30
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	0	0	0,011	0,005	0	0	0	0	0,0	10,8	6,5	1,4	0,15
Хлеб ржаной	пром. выпуск	30	0	0	0,069	0,024	0	0	0	0	0	21,6	31,8	4,2	0,3
Итого	0,064	18,1	0,345	0,278	11,681	129,9	0,0589	0,005	3,274	96,68	196,756	44,744	6,00		
УЩЕПНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Фрикадельки, тушенные в соусе	471	70/30	6,1	0,066	0,15	0,1	1,92	6,42	0,0026	0,004	0,083	12,5	26,67	17,0	0,083
Капуста тушеная	534	140	0,08	29,5	0,16	0,066	6,80	30,67	0,0	0	0	98,41	9,03	18,9	1,13
Чай с лимоном	685	200	0	0	0	0	0,0	0	-	0	0	6,0	0	3,12	0,11
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	25	0	0	0,022	0,01	0	0	0,0	0	0	21,6	13,0	2,8	0,3
Хлеб ржаной	пром. выпуск	30	0	0,0	0,069	0,024	0,0	0	0,0	0	0	21,6	31,8	4,2	0,3
Виноград	пром. выпуск	120	0	18,00	0,06	0,12	1,49	42,0	0,016	0,00008	0	144,0	124	33,6	0,31
Мангольды	пром. выпуск	120	0	0	0,072	0,034	45,60	104,72	0,0	0	0	42,06	12,91	17,62	0,156
Итого	6,18	47,566	0,533	0,354	55,81	183,81	0,0186	0,00408	0,083	346,17	217,41	97,24	2,389		
Всего	8,684	161,716	1,138	0,974	70,473	476,63	0,0862	0,01553	3,676	780,90	639,876	174,184	13,323		

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Омлет натуральный с маслом	340	105/4	1,88	176,4	0,14	0,39	0,26	33,6	0,035	0,011	0,39	106,44	118,86	3,15	2,00
Чай полусладкий	685	190	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	3	0	0,8	0,055

Хлеб пшеничный	пром. выпуск	30	0	0	0,033	0,015	0,0	0	0	0	0	32,4	19,5	4,2	0,45
Ряженка	пром. выпуск	110	0	16,5	0,055	0,11	1,38	38,50	0,0076	0,00008	0	136,4	136,4	15,4	0,33
	Итого		1,88	192,9	0,228	0,515	1,64	72,1	0,0426	0,01108	0,39	278,24	274,76	23,55	2,835
Сок абрикосовый	пром. выпуск	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Компот консервированный	637, Сб-к 2004	180	0	0	0	0,036	0	74,97	0	0	0	7,65	32,4	2,79	0,56
	Итого		0	0	0	0,036	0	74,97	0	0	0	7,65	32,4	2,79	0,56
ОБЕД															
Оурец свежий	120, Сб-к 2012	50	0	0	0,01	0,045	4,17	33,33	0,0017	0,011	0,045	11,78	10,55	7,11	0,27
Суп лапша ломашня с птицей	148	190/10	0,0225	11,7	0,075	0,03	0,09	2,025	0,00025	0,003	0,0525	14,4	39,75	14,25	0,6
Рулет из говядины (паровой) маслом	459	70/5	0,37	7,18	0,18	0,01	6,1	39,6	0,0	0,001	0,001	93,33	24,903	30,88	1,01
Картофельное пюре	520	130	2,37	23,43	0,087	0,087	7,06	102,72	0,010	0	0,031	39,75	39,36	11,92	0,075
Напиток апельсиновый	699	180	0	0	0	0	0	114,5	0	0	0	0,71	14,6	0,3	0,1
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	25	0	0	0,0275	0,0125	0	0	0	0	0	27	16,25	3,5	0,375
Хлеб ржаной	пром. выпуск	45	0	0	0,104	0,036	0	0	0	0	0	32,4	47,7	6,3	0,45
	Итого		2,7625	42,31	0,4835	0,2205	17,418	292,175	0,01195	0,015	0,1295	219,37	193,113	74,26	2,880
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	50	0	0	0,04	0,04	1,7	0	0	0	0	25,31	30,20	11,51	0,41
Растетай с рыбой	743	75	6,91	0	0,025	0,0025	0,62	23,06	0,04	0,002	0	28,71	16,219	2,943	0,2
Груша	пром. выпуск	100	0,058	0	0	0,012	3,33	2,63	0	0	0	10,45	6,05	6,6	0,126
Напиток "Снежок"	пром. выпуск	160	0	25,0	0,038	0,279	1,11	58,33	0	0	0	99,93	99,93	6,6	1,260
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	200	0	10	0,067	0,07	0,2	24,33	0,005	0,00016	0	126,0	45,0	17,12	0,05
	Итого		6,968	35,0	0,170	0,4035	6,96	108,35	0,045	0,00216	0,0	290,40	197,4	44,77	1,996
	Всего		11,6105	270,21	0,8815	1,175	26,02	547,595	0,09955	0,02824	0,5195	795,66	697,672	145,37	8,2710
ЗАВТРАК															
Суп молочный с крупой	161	200	1,76	36	0,05	0,083	0,03	60,67	0,005	0,0006	0,22	121,5	90,69	4,167	0,98
Кофейный напиток сгущенным молоком	690	190	0	9,5	0,19	0,033	0,38	43,7	0,042	0,00047	0,095	114,0	42,75	9,5	0,57
Батон с маслом, сыром	8	25/6/4 гр	0,1	45,8	0,0275	0,0245	0	8	0	0	0	57,17	47,01	3,5	0,625
	Итого		1,86	91,30	0,2675	0,1405	0,41	112,37	0,047	0,00107	0,315	292,67	180,45	17,167	2,175
Кефир	пром. выпуск	150	0	22,5	0,075	0,015	1,88	52,5	0,0105	0,00099	0	142,75	97,92	42	0,45
	Итого		0	22,5	0,075	0,015	1,88	52,50	0,0105	0,00099	0	142,8	97,9	42,0	0,45
ОБЕД															
Помидоры свежие	120, Сб-к 2012	60	0	0	0	0	1,7	43,2	0	0,0200	0	12,5	21	7,0	0,4
Суп крестьянский с крупой	134	190/10	2,21	10,5	0,09	0,01	0,111	1,58	0,0013	0,0025	0,11	27,7	47,71	10,0	0,05
Курица в соусе с томатом	415, Сб-к 2012	70/50	0,066	27,09	0,08	0,12	0	60,75	0,0033	0,0001	0,042	77,07	11	10,5	0,52
Каша гречневая рассыпчатая	297	130	0,104	38,35	0,26	0,0208	0	11,3	0,0035	0,00015	0,26	93,41	26,949	5,5	0,91
Напиток из шиповника	705	200	0	0	0	0	12	1,29	0	0	0	11,33	1,4	6,0	0,5

10 ДЕНЬ

Хлеб пшеничный	пром. выпуск	25	0	0	0,0275	0,0125	0	0	0	0	0	27	16,25	3,5	0,375
Хлеб ржаной	пром. выпуск	25	0	0	0,0575	0,02	0	0	0	0	0	18	26,5	3,5	0,25
	Итого		2,38	75,94	0,5100	0,1833	13,81	118,120	0,0081	0,02275	0,412	267,01	150,809	46,0	3,005
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Пудинг рыбный с соусом молочным		401/599													
Картофельное пюре		520													
Чай зеленый полуслаккий		685													
Мандарины	пром. выпуск	105	0	0,0	0,063	0,029	39,9	91,63	0	0	0	3	0	0,8	0,055
Ряженка	пром. выпуск	120	0	18,00	0,06	0,12	1,5	42	0,0083	0,00008	0	148,8	148,8	16,8	0,36
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	30	0	0	0,033	0,015	0	0	0	0	0	32,4	19,5	4,2	0,45
Хлеб ржаной	пром. выпуск	25	0	0	0,0575	0,024	0	0	0	0	0	10,8	26,5	3,5	0,250
	Итого		6,842	60,55	0,3715	0,355	49,84	320,41	0,0293	0,00008	1,454	320,58	313,20	75,34	1,733
Всего			11,082	250,29	1,2240	0,694	65,94	603,400	0,0949	0,02489	2,181	1023,01	742,379	180,517	7,363
Всего за 10 дней															
Всего			90,0635	4500,0028	8,1369	9,0023	450,457	5399,995	0,9000	0,2010	18,0043	8100,02	7200,00	1800,008	90,0
			9,0	450,0	0,81	0,9	45,0	540,0	0,09	0,02	1,8	810,0	720,0	180,0	9

Использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 год.
"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год.
При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Инженер-технолог МКУ РЦ УО УЖМО

Т.А.Прусакова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022332

Владелец Крылова Татьяна Михайловна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024