

" " 2021 г.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

6 день											
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная жидкая	311	150	180	4.1	4.9	5.4	6.5	24.2	29.0	148.0	178.0
Кофейный напиток на молоке	689	180	190	2.6	2.8	1.5	1.6	18.9	20.0	81.5	86.0
Хлеб с маслом	1	20/ 4	25/5	1.6	2.0	3.0	4.4	10.6	13.2	50.9	96.0
	итого	354	400	8.3	9.7	9.9	12.5	53.7	62.2	280.4	360.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок мультифрут	пром.выпуск	160	200	0.0	0.0	0.0	0.0	17.3	21.6	72.0	90.0
ОБЕД											
Огурцы свежие	пром.выпуск	30	50	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	3.3	5.5
Солянка из птицы со сметаной	158	150	200	0.3	0.4	6.5	8.7	5.6	7.7	87.0	117.0
Рыба припущенная с молочным соусом	371/599	50/20	70/30	6.3	9.1	9.4	10.4	1.2	1.8	147.0	212.5
Картофель отварной	518	110	130	2.2	2.6	3.2	3.8	15.7	19.2	110.0	130.0
Напиток апельсиновый	699	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	13.8	16.6	57.3	69.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0.8	0.8	0.1	0.1	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	35	2.1	2.5	0.3	0.4	14.1	16.5	61.5	71.8
	итого	550	705	12.0	15.9	19.5	23.4	55.7	67.1	490.1	629.8
ПОЛДНИК											
Блинчики с джемом	727	40/17	60/17	2.5	3.4	10.5	15.8	15.7	21.2	135.3	179.7
Чай зелёный	685	150	200	0.1	0.2	0.0	0.0	11.2	15.0	40.5	54.0
Мандарины	пром.выпуск	95	100	0.0	0.0	0.0	0.0	7.1	7.5	34.2	36.0
	итого	302	377	2.6	3.6	10.5	15.8	34.0	43.7	210.0	269.7
Всего											
				22.9	29.2	39.9	51.7	160.7	194.6	1052.5	1349.5

7 день											
ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная жидкая	311	150	200	4.0	5.3	5.7	7.2	25.0	32.0	163.2	217.6
Чай с мёдом	685	170	180	0.2	0.2	0.0	0.0	12.7	13.5	45.9	48.6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0.8	1.6	0.1	0.2	5.3	10.6	24.0	48.0
Груши свежие	пром.выпуск	95	100	1.5	2.0	0.3	0.4	23.0	30.6	44.7	47.0
	итого	425	500	6.5	9.1	6.1	7.8	66.0	86.7	277.8	361.2
2 - ой ЗАВТРАК											
Кефир	пром.выпуск	120	150	3.5	4.4	3.8	4.8	4.8	6.0	70.8	88.5
ОБЕД											
Зелёный горошек	пром.выпуск	30	50	0.9	1.5	0.0	0.0	2.0	3.3	12.0	17.0
Суп картофельный с клёцками с мясом	160	140/10	190/10	2.4	3.2	3.1	4.1	11.6	16.4	101.8	135.8
Тефтели (2 вариант)	462	60/20	70/30	7.0	8.8	8.5	10.0	7.5	10.1	147.9	191.2
Овощи припущенные	524	110	130	1.4	1.7	2.8	3.3	9.4	11.2	70.0	84.7
Кисель	648	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	18.2	21.8	91.0	109.0
Хлеб пшеничный	пром,выпуск	10	10	0.8	0.8	0.0	0.1	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром,выпуск	20	33	1.4	2.3	0.2	0.3	9.4	15.5	41.0	67.7
	итого	550	703	13.9	18.3	14.6	17.8	63.4	83.6	487.7	629.4
ПОЛДНИК											
Суфле творожное со сладким соусом	365/596	80/20	100/20	11.8	13.4	6.5	7.8	13.9	16.6	173.3	222.3
Чай с вареньем	685	150	180	0.1	0.2	0.0	0.0	11.2	13.5	40.5	48.6
	итого	250	300	11.9	13.6	6.5	7.8	25.1	30.1	213.8	270.9
Всего											
				35.8	45.4	31.0	38.2	159.3	206.4	1050.1	1350.0

[illegible]

9 день											
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный с маслом	340	100/5	105/5	10.7	11.2	14.1	17.8	2.6	2.7	175.7	208.7
Чай каркаде полусладкий	685	180	180	0.2	0.2	0.0	0.0	6.7	6.7	24.3	24.3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	35	1.2	2.6	0.1	0.4	8.0	18.6	36.0	84.0
Апельсины	пром.выпуск	95	100	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2	7.4	40.9	43.0
	итого	395	425	12.1	14.0	14.2	18.2	22.5	35.4	276.9	360.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Компот консервированный	пром.выпуск	0	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	26.3	0.0	88.0
Сок абрикосовый	пром.выпуск	130	0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.7	0.0	71.5	0.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	12.7	26.3	71.5	88.0
ОБЕД											
Салат " Степной"	25	30	50	0.4	0.6	3.0	5.0	1.2	1.5	38.9	64.7
Суп лапша домашняя с птицей	148	140/10	190/10	2.7	3.2	4.6	5.2	6.5	10.0	105.0	116.5
Фрикадельки, тушеные в соусе	471	50/25	70/30	6.0	8.8	9.9	11.0	0.7	1.3	80.5	106.0
Капуста тушеная	534	120	140	2.7	3.2	3.2	3.6	9.6	14.2	92.0	107.0
Компот из кураги	631	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	19.8	79.0	94.7
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0.8	1.6	0.1	0.2	5.3	10.6	24.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	35	45	2.5	3.1	0.4	0.5	16.5	21.2	71.8	92.3
	итого	570	735	15.1	20.5	21.2	25.5	56.3	78.6	491.2	629.2
ПОЛДНИК											
Пирожки с картошкой	738	50	75	2.5	3.7	2.3	3.4	16.9	23.5	119.0	178.5
Чай с джемом	685	150	180	0.1	0.2	0.0	0.0	11.2	13.5	40.5	46.8
Йогурт питьевой	пром.выпуск	75	70	3.8	3.5	2.4	2.2	6.4	5.9	51.0	47.6
	итого	275	325	6.4	7.4	4.7	5.6	34.5	42.9	210.5	272.9
Всего				33.6	41.9	40.1	49.3	126.0	183.2	1050.1	1350.1

10 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с крупой	161	150	200	3.8	5.0	4.5	6.0	10.9	17.2	108.5	144.6
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	180	200	2.4	2.7	2.6	2.9	20.5	22.8	120.0	133.4
Батон с сыром	1	15/8	20/10	1.2	1.6	2.4	3.2	8.0	10.6	56.0	84.7
	итого	353	430	7.4	9.3	9.5	12.1	39.4	50.6	284.5	362.7
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	пром.выпуск	160	200	0.0	0.0	0.0	0.0	15.7	19.6	70.0	87.5
ОБЕД											
Помидоры свежие	пром.выпуск	30	50	0.3	0.5	0.0	0.0	1.1	1.8	7.2	12.0
Суп картофельный с крупой, рыбой	138	140/10	190/10	2.8	3.3	2.4	3.2	8.4	11.0	92.6	124.0
Сердце в соусе	413, С6-к 2012	50/30	70/40	8.6	9.3	12.3	13.0	4.1	6.0	131.0	181.6
Каша гречневая рассыпчатая	297	110	130	3.3	3.9	3.6	4.3	13.3	15.7	110.0	130.0
Напиток из шиповника	705	150	180	0.2	0.2	0.0	0.0	13.7	16.5	57.5	69.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0.8	0.8	0.1	0.1	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	40	2.1	2.8	0.3	0.4	14.1	19.0	61.5	82.0
	итого	590	760	18.1	20.8	18.7	21.0	60.0	75.3	483.8	622.6
ПОЛДНИК											
Ватрушка с повидлом	741	50	70	2.6	3.4	1.5	1.7	39.0	43.5	145.3	201.4
Чай полусладкий	685	150	180	0.1	0.2	0.0	0.0	5.6	6.7	20.2	24.3
Груши свежие	пром.выпуск	95	100	0.0	0.0	0.0	0.0	23.0	30.6	44.7	47.0
	итого	295	350	2.7	3.6	1.5	1.7	67.6	80.8	210.2	272.7
Всего				28.2	33.7	29.7	34.8	182.7	226.3	1048.5	1345.5
Всего за 10 дней				#VALUE!	#VALUE!	353.0	450.2	1523.3	1958.3	10500.3	13500.7
Средняя за 10 дней				31.5	40.5	35.3	45.0	152.3	195.8	1050.0	1350.0
Норма				31.5	40.5	35.3	45.0	152.3	195.8	1050.0	1350.0

Использован " Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год.

При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.А.Прусакова

20/20

35/35

15/15

Заведующая МДОУ ДС № 42 УКМО

" " 2021 г.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

5 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с пшеном	161	160	180	4.1	4.6	4.8	5.4	13.8	15.5	115.7	130.1
Какао с молоком	693	160	180	1.9	2.3	2.3	2.8	19.5	23.4	88.5	106.2
Батон с маслом, сыром	8	25/4/4	30/6/7	2.8	3.7	7.0	9.2	13.3	17.0	80.7	129.7
	итого	353	403	8.8	10.6	14.1	17.4	46.6	55.9	284.9	366.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Компот черешневый	пром.выпуск	140	180	0.0	0.0	0.0	0.0	24.6	30.6	68.4	89.0
ОБЕД											
Салат из морской капусты с яйцом	403	30	50	0.8	1.3	1.0	1.7	1.4	2.4	16.8	28.0
Свекольник с мясом, сметаной	145, С6-к 2012	132/10/8	180/10/10	1.3	2.0	5.1	6.9	8.2	11.8	92.0	115.0
Запеканка картофельная с печенью	478	50/110	70/130	10.3	13.0	7.5	9.4	16.6	24.1	204.8	256.0
Компот из смеси сухофруктов	639	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	21.0	25.2	77.7	93.2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0.8	1.6	0.1	0.2	5.3	10.6	24.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	35	42	2.5	2.9	0.4	0.4	16.5	19.7	71.8	86.1
	итого	535	692	15.7	20.8	14.1	18.6	69.0	93.8	487.1	626.3
ПОЛДНИК											
Расстегаи с рыбой	743	50	70	4.0	5.6	2.6	3.6	20.1	28.1	139.8	195.7
Чай каркаде	685	150	180	0.2	0.2	0.0	0.0	10.1	13.5	40.5	48.6
Кефир	пром.выпуск	85	85	2.5	2.5	2.7	2.7	3.4	3.4	29.7	29.7
	итого	285	335	6.7	8.3	5.3	6.3	33.6	45.0	210.0	274.0
Всего				31.2	39.7	33.5	42.3	173.8	225.3	1050.4	1355.3

[illegible]

7 день											
ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная жидкая	311	150	200	4.0	5.3	5.7	7.2	25.0	32.0	163.2	217.6
Чай с мёдом	685	170	180	0.2	0.2	0.0	0.0	12.7	13.5	45.9	48.6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0.8	1.6	0.1	0.2	5.3	10.6	24.0	48.0
Груши свежие	пром.выпуск	95	100	1.5	2.0	0.3	0.4	23.0	30.6	44.7	47.0
	итого	425	500	6.5	9.1	6.1	7.8	66.0	86.7	277.8	361.2
2 - ой ЗАВТРАК											
Кефир	пром.выпуск	120	150	3.5	4.4	3.8	4.8	4.8	6.0	70.8	88.5
ОБЕД											
Зелёный горошек	пром.выпуск	30	50	0.9	1.5	0.0	0.0	2.0	3.3	12.0	17.0
Суп картофельный с клёцками с мясом	160	140/10	190/10	2.4	3.2	3.1	4.1	11.6	16.4	101.8	135.8
Тефтели (2 вариант)	462	60/20	70/30	7.0	8.8	8.5	10.0	7.5	10.1	147.9	191.2
Овощи припущенные	524	110	130	1.4	1.7	2.8	3.3	9.4	11.2	70.0	84.7
Кисель	648	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	18.2	21.8	91.0	109.0
Хлеб пшеничный	пром,выпуск	10	10	0.8	0.8	0.0	0.1	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром,выпуск	20	33	1.4	2.3	0.2	0.3	9.4	15.5	41.0	67.7
	итого	550	703	13.9	18.3	14.6	17.8	63.4	83.6	487.7	629.4
ПОЛДНИК											
Суфле творожное со сладким соусом	365/596	80/20	100/20	11.8	13.4	6.5	7.8	13.9	16.6	173.3	222.3
Чай с вареньем	685	150	180	0.1	0.2	0.0	0.0	11.2	13.5	40.5	48.6
	итого	250	300	11.9	13.6	6.5	7.8	25.1	30.1	213.8	270.9
Всего				35.8	45.4	31.0	38.2	159.3	206.4	1050.1	1350.0

[illegible]

9 день											
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный с маслом	340	100/5	105/5	10.7	11.2	14.1	17.8	2.6	2.7	175.7	208.7
Чай каркаде полусладкий	685	180	180	0.2	0.2	0.0	0.0	6.7	6.7	24.3	24.3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	35	1.2	2.6	0.1	0.4	8.0	18.6	36.0	84.0
Апельсины	пром.выпуск	95	100	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2	7.4	40.9	43.0
	итого	395	425	12.1	14.0	14.2	18.2	22.5	35.4	276.9	360.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Компот консервированный	пром.выпуск	0	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	26.3	0.0	88.0
Сок абрикосовый	пром.выпуск	130	0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.7	0.0	71.5	0.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	12.7	26.3	71.5	88.0
ОБЕД											
Салат " Степной"	25	30	50	0.4	0.6	3.0	5.0	1.2	1.5	38.9	64.7
Суп лапша домашняя с птицей	148	140/10	190/10	2.7	3.2	4.6	5.2	6.5	10.0	105.0	116.5
Фрикадельки, тушеные в соусе	471	50/25	70/30	6.0	8.8	9.9	11.0	0.7	1.3	80.5	106.0
Капуста тушеная	534	120	140	2.7	3.2	3.2	3.6	9.6	14.2	92.0	107.0
Компот из кураги	631	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	19.8	79.0	94.7
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0.8	1.6	0.1	0.2	5.3	10.6	24.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	35	45	2.5	3.1	0.4	0.5	16.5	21.2	71.8	92.3
	итого	570	735	15.1	20.5	21.2	25.5	56.3	78.6	491.2	629.2
ПОЛДНИК											
Пирожки с картошкой	738	50	75	2.5	3.7	2.3	3.4	16.9	23.5	119.0	178.5
Чай с джемом	685	150	180	0.1	0.2	0.0	0.0	11.2	13.5	40.5	46.8
Йогурт питьевой	пром.выпуск	75	70	3.8	3.5	2.4	2.2	6.4	5.9	51.0	47.6
	итого	275	325	6.4	7.4	4.7	5.6	34.5	42.9	210.5	272.9
Всего				33.6	41.9	40.1	49.3	126.0	183.2	1050.1	1350.1

10 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с крупой	161	150	200	3.8	5.0	4.5	6.0	10.9	17.2	108.5	144.6
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	180	200	2.4	2.7	2.6	2.9	20.5	22.8	120.0	133.4
Батон с сыром	1	15/8	20/10	1.2	1.6	2.4	3.2	8.0	10.6	56.0	84.7
	итого	353	430	7.4	9.3	9.5	12.1	39.4	50.6	284.5	362.7
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	пром.выпуск	160	200	0.0	0.0	0.0	0.0	15.7	19.6	70.0	87.5
ОБЕД											
Помидоры свежие	пром.выпуск	30	50	0.3	0.5	0.0	0.0	1.1	1.8	7.2	12.0
Суп картофельный с крупой, рыбой	138	140/10	190/10	2.8	3.3	2.4	3.2	8.4	11.0	92.6	124.0
Сердце в соусе	413, С6-к 2012	50/30	70/40	8.6	9.3	12.3	13.0	4.1	6.0	131.0	181.6
Каша гречневая рассыпчатая	297	110	130	3.3	3.9	3.6	4.3	13.3	15.7	110.0	130.0
Напиток из шиповника	705	150	180	0.2	0.2	0.0	0.0	13.7	16.5	57.5	69.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0.8	0.8	0.1	0.1	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	40	2.1	2.8	0.3	0.4	14.1	19.0	61.5	82.0
	итого	590	720	18.1	20.8	18.7	21.0	60.0	75.3	483.8	622.6
ПОЛДНИК											
Ватрушка с повидлом	741	50	70	2.6	3.4	1.5	1.7	39.0	43.5	145.3	201.4
Чай полусладкий	685	150	180	0.1	0.2	0.0	0.0	5.6	6.7	20.2	24.3
Груши свежие	пром.выпуск	95	100	0.0	0.0	0.0	0.0	23.0	30.6	44.7	47.0
	итого	295	350	2.7	3.6	1.5	1.7	67.6	80.8	210.2	272.7
Всего				28.2	33.7	29.7	34.8	182.7	226.3	1048.5	1345.5
Всего за 10 дней				#VALUE!	#VALUE!	353.0	450.2	1523.3	1958.3	10500.2	13500.7
Средняя за 10 дней				31.5	40.5	35.3	45.0	152.3	195.8	1050.0	1350.0
Норма				31.5	40.5	35.3	45.0	152.3	195.8	1050.0	1350.0

Использован " Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год.

При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.А.Прусакова

" " 2021 г.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

4 день											
ЗАВТРАК											
Каша гречневая молочная	311	150	170	5.5	6.6	7.1	7.9	25.7	29.2	157.0	201.3
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	180	200	1.4	1.6	1.4	1.6	17.4	19.4	78.2	87.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30	1.0	1.5	0.0	0.0	10.6	15.9	48.0	72.0
	итого	350	400	7.9	9.7	8.5	9.5	53.7	64.5	283.2	360.3
2 - ой ЗАВТРАК											
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	135	170	3.9	4.9	3.3	4.2	4.1	5.2	72.9	91.8
	итого			3.9	4.9	3.3	4.2	4.1	5.2	72.9	91.8
ОБЕД											
Огурчик солёный	пром.выпуск	35	50	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.7	7.0	10.0
Борщ с капустой и картофелем мясным бул	110	132/10/8	180/10/10	1.3	2.0	3.4	4.8	7.5	10.0	68.0	80.0
Гуляш из рыбы	375	50/40	70/40	8.5	10.1	12.5	14.6	4.3	5.2	148.8	230.5
Картофельное пюре	520	110	150	2.3	3.2	3.6	4.9	11.4	16.6	107.2	146.2
Напиток из плодов шиповника	705	180	180	0.2	0.2	0.0	0.0	16.5	16.5	69.0	69.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	35	1.5	1.8	0.3	0.4	16.0	18.2	61.5	71.8
	итого	605	735	14.3	17.8	19.8	24.7	62.2	73.5	485.5	631.5
ПОЛДНИК											
Лапшевник с творогом соусом молочным сладким	339/452, Сб-к2012	100/20	130/25	8.0	13.6	8.0	9.0	18.7	28.0	183.0	253.4
Яйца вареные	337	40	40	5.0	5.0	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
Чай каркаде	685	150	200	0.2	0.2	0.0	0.0	10.1	13.5	43.3	57.7
Бананы	пром.выпуск	100	100	0.0	0.0	0.0	0.0	21.0	21.0	96.0	96.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	0	15		1.0	0.0	0.0	0.0	10.6	0.0	36.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	15	0.7	0.7	0.2	0.2	8.0	8.0	30.7	30.7
	итого	425	525	13.9	20.5	12.8	13.8	58.1	81.4	415.8	536.6
Всего				40.0	52.9	44.4	52.2	178.1	224.6	1257.4	1620.2

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

9 день											
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный с маслом	340	100/5	105/5	11.2	11.2	14.2	17.8	2.6	2.7	175.7	212.0
Чай полусладкий	685	180	190	0.1	0.1	0.0	0.0	7.2	7.6	30.0	30.4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	35	1.0	4.3	0.0	0.0	5.6	19.8	48.0	84.0
Яблоко	пром.выпуск	45	65	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2	7.4	21.1	30.5
	итого	350	400	12.3	15.6	14.2	17.8	20.6	37.5	274.8	356.9
2 - ой ЗАВТРАК											
Компот консервированный	пром.выпуск	0	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30.6	0.0	88.0
Сок абрикосовый	пром.выпуск	130	0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	0.0	71.5	0.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	30.6	71.5	88.0
ОБЕД											
Салат из лука	488	30	50	0.4	0.6	1.5	2.5	0.9	1.5	21.5	35.8
Суп лапша домашняя с птицей	148	140/10	190/10	2.7	3.2	4.6	5.2	8.7	12.0	105.0	117.5
Фрикадельки, тушеные в соусе	471	50/25	70/30	8.2	10.1	7.7	11.9	0.7	1.3	80.5	109.6
Капуста тушеная	534	110	150	2.5	3.4	2.9	3.9	11.2	15.2	84.4	115.0
Компот из кураги	631	200	200	0.0	0.0	0.0	0.0	22.0	22.0	105.3	105.3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0.5	1.3	0.0	0.0	5.3	13.3	24.0	60.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	35	45	1.8	2.3	0.4	0.5	18.2	23.4	71.8	92.3
	итого	610	770	15.7	20.3	15.6	21.5	66.1	87.2	492.5	635.5
ПОЛДНИК											
Икра свекольная	78	40	60	0.7	1.1	3.2	4.8	4.6	6.9	50.5	75.8
Расстегаи с рыбой	743	120	150	4.4	6.8	4.6	6.6	22.2	30.6	185.7	231.8
Апельсин	пром.выпуск	80	90	0.0	0.0	0.0	0.0	15.0	19.0	34.4	38.7
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	100	140	2.7	3.7	2.6	3.7	8.8	15.1	81.0	111.6
Чай с молоком	507, С6-к 2012	150	200	1.2	1.6	1.2	1.6	14.5	19.4	65.2	87.0
	итого	490	640	6.3	9.5	9.0	16.7	65.1	75.9	416.8	544.9
Всего				34.3	45.4	38.8	56.0	168.3	231.2	1255.6	1625.3

10 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с крупой	161	150	200	3.8	5.1	4.5	6.0	12.9	17.2	102.5	140.0
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	180	200	2.7	2.7	2.9	2.9	20.5	20.5	106.2	118.0
Батон с маслом	1	20/ 4	25/ 6	1.6	2.0	3.0	4.4	10.6	14.2	64.4	100.0
	итого	354	431	8.1	9.8	10.4	13.3	44.0	51.9	273.1	358.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Груша	пром.выпуск	100	110	0.0	0.0	0.0	0.0	10.9	12.0	78.0	86.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	10.9	12.0	78.0	86.0
ОБЕД											
Помидоры свежие	пром.выпуск	40	60	0.5	0.7	0.0	0.0	1.5	2.3	9.6	14.4
Суп картофельный с крупой, рыбой	138	140/10	190/10	2.8	3.3	2.4	3.2	10.6	13.4	92.6	124.5
Курица в соусе с томатом	415, Сб- к 2012	50/30	70/50	11.3	14.3	13.4	18.8	2.1	3.5	133.4	212.6
Каша гречневая рассыпчатая	297	110	130	3.3	3.9	3.6	4.3	15.7	15.7	110.0	130.0
Напиток из шиповника	705	170	200	0.2	0.2	0.0	0.0	16.0	16.8	65.1	69.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	25	1.5	1.3	0.3	0.3	16.0	13.3	61.5	51.3
	итого	590	760	20.1	24.2	19.7	26.6	67.2	70.3	496.2	625.8
ПОЛДНИК											
Пудинг рыбный с соусом молочным	401/599	50/40	60/50	12.0	14.4	8.5	10.2	5.3	6.5	115.9	146.0
Картофельное пюре	520	110	140	2.3	2.9	5.0	6.3	11.4	15.5	107.2	136.0
Чай с вареньем	685	150	180	0.2	0.2	0.0	0.0	9.2	13.0	43.3	52.0
Мандарины	пром.выпуск	80	80	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	6.0	30.4	30.4
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	85	100	2.5	3.0	2.2	2.5	3.5	4.2	45.9	54.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30	1.0	1.5	0.0	0.0	10.6	16.0	48.0	72.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	25	0.8	1.2	0.2	0.2	8.0	13.2	30.8	51.2
	итого	540	665	18.8	23.2	15.9	19.2	43.4	74.4	421.5	541.6
Всего				47.0	57.2	46.0	59.1	165.5	208.6	1268.8	1611.4
Всего за 10 дней				378.7	486.6	422.6	539.3	1827.4	2349.4	12597.6	16200.4
Средняя за 10 дней				37.8	48.6	42.3	54.0	182.7	234.9	1260.0	1620.0
Норма				37.8	48.6	42.3	54.0	182.7	234.9	1260.0	1620.0

Использован " Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год.

При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.А.Прусакова

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩАЯ МДОУ ЦРР ДС № 46

_____ С.А.ЧИВТАЕВА

" ____ " _____ 2021 г.

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

Наименование блюд	рецептура	Выход в гр.		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		Калорийность в ккал.	
		1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет
1 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с вермишелью	160	150	180	3.8	4.5	4.6	6.0	14.6	19.5	115.0	141.5
Кофейный напиток на молоке	689	170	200	2.4	2.8	1.3	1.6	17.0	20.0	76.0	90.6
Батон маслом, сыром	8	20/ 6/ 4	30/ 8/ 6	2.8	3.7	7.0	9.2	13.3	17.0	89.6	127.4
	итого	350	424	9.0	11.0	12.9	16.8	44.9	56.5	280.6	359.5
2- ой ЗАВТРАК											
Сок сливовый	пром.выпуск	160	200	0.0	0.0	0.0	0.0	24.3	30.4	72.0	90.0
ОБЕД											
Помидоры свежие	пром.выпуск	30	50	0.3	0.5	0.0	0.0	1.1	1.9	7.2	12.0
Щи из свежей капусты с картофелем мясом	124	132/10/8	160/10/10	1.3	2.0	5.7	7.6	5.7	7.6	70.0	74.4
Плов из птицы	492	50/110	70/130	11.3	14.8	15.6	18.8	17.0	25.0	270.0	388.3
Компот из смеси сухофруктов	639	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	21.0	25.2	77.7	93.2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	20	1.0	1.0	0.2	0.2	10.6	10.6	41.0	41.0
	итого	520	640	15.4	19.8	21.7	26.8	70.7	85.6	530.9	673.9
ПОЛДНИК											
Икра свекольная	78	30	50	0.6	0.8	3.30	4.4	4.8	6.4	53.0	88.0
Картофель по-селянски	345	100	140	6.8	9.1	8.0	10.0	13.0	20.0	152.3	225.5
Чай с сахаром	685	150	180	0.1	0.2	0.0	0.0	11.0	13.5	43.5	27.1
Апельсины	пром.выпуск	100	120	0.0	0.0	0.0	0.0	8.0	9.6	43.0	51.6
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	80	90	2.1	2.4	2.0	2.3	8.6	9.7	63.2	71.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	25	1.0	1.0	0.2	0.2	10.6	12.5	41.0	51.2
	итого	490	615	11.1	14.0	13.5	16.9	61.3	77.0	420.0	538.4
Всего				35.5	44.8	48.1	60.5	201.2	249.5	1303.5	1661.8

2 день											
ЗАВТРАК											
Каша молочная "Дружба"	275, Сб-к 2012	150	180	3.9	4.7	5.3	6.4	19.0	25.3	140.9	178.7
Чай с молоком	507, Сб- к 2012	180	200	1.4	1.6	1.4	1.6	17.4	19.4	78.3	87.0
Бутерброд с маслом	1	20/ 4	25/ 6	1.6	2.0	3.0	4.4	10.6	14.2	64.4	100.0
	итого	354	411	6.9	8.3	9.7	12.4	47.0	58.9	283.6	365.7
2- ой ЗАВТРАК											
Компот персиковый	пром.выпуск	0	90	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.9	0.0	44.1
Сок виноградный	пром.выпуск	130	100	0.0	0.0	0.0	0.0	21.1	16.3	70.2	45.0
	итого	130	190	0.0	0.0	0.0	0.0	21.1	34.2	70.2	89.1
ОБЕД											
Винегрет овощной	71	30	50	0.2	0.7	3.0	5.0	2.3	3.9	49.0	74.0
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	142	125/25	155/25	2.8	3.3	2.4	3.2	10.3	14.1	80.0	96.0
Голубцы ленивые соусом сметанным	382/454, Сб-к2012	50/30	70/30	5.1	7.1	2.7	3.7	5.7	7.8	68.3	78.0
Картофель отварной	518	110	130	2.2	2.6	3.2	3.8	17.9	21.2	110.0	130.0
Кисель	648	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	21.8	21.8	91.0	109.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0.5	1.2	0.0	0.0	5.3	13.0	24.0	60.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	40	1.5	2.0	0.3	0.4	16.0	21.0	61.5	82.0
	итого	560	705	12.3	16.9	11.6	16.1	79.3	102.8	483.8	629.0
ПОЛДНИК											
Запеканка из творога со сметаной	366	110/20	150/20	12	16	11.3	14.3	17.4	26.5	275.0	366.0
Чай с вареньем	685	150	200	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	13.5	39.5	52.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	8.0	20.5	30.8
Ряженка 2,5 % жирности	пром.выпуск	80	80	2.4	2.4	2.0	2.0	2.4	2.4	43.2	43.2
Мандарины	пром.выпуск	100	120	0.0	0.0	0.0	0.0	7.5	9.0	38.0	45.6
	итого	470	585	14.90	18.9	13.30	16.30	43.60	59.40	416.22	537.60
Всего				34.1	44.1	34.6	44.8	191.0	255.3	1253.8	1621.4

3 день											
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный	340	105	105	11.2	11.2	14.1	14.1	2.6	2.6	175.7	175.7
Чай с сахаром	685	150	180	0.1	0.1	0.0	0.0	11.0	20.5	39.0	46.8
Бутерброд с сыром	3	20/ 5	30/ 10	1.1	3.7	1.1	3.0	8.5	16.0	44.4	97.9
Кефир 3,2% жирности	пром.выпуск	70	100	1.2	1.6	2.2	3.2	1.6	2.2	24.2	34.6
	итого	350	425	13.6	16.6	17.4	20.3	23.7	41.3	283.3	355.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок вишнёвый	пром.выпуск	160	200	0.0	0.0	0.0	0.0	16.3	16.3	72.0	90.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	16.3	16.3	72.0	90.0
ОБЕД											
Салат из капусты	43	40	50	0.5	0.7	1.5	2.5	3.2	4.0	9.6	12.0
Суп картофельный с бобовыми и гречками	139	140/10	190/10	1.4	2.2	2.2	3.0	9.5	15.5	80.0	110.7
Котлеты из говядины с соусом	451/587	50/30	70/30	8.7	11.7	5.7	7.5	7.4	10.4	107.0	143.0
Рис припущенный	512	110	130	2.7	3.2	5.5	6.5	28.6	33.8	154.0	182.0
Компот из кураги	638	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	20.0	95.0	114.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	0.5	0.7	0.0	0.0	5.3	8.0	24.0	36.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	20	0.5	1.0	0.1	0.2	5.3	10.6	20.5	41.0
	итого	550	695	14.3	19.5	15.0	19.7	75.8	102.3	490.1	638.7
ПОЛДНИК											
Салат из моркови с зелёным горошком	71, С6-к 2012	30	50	0.8	1.4	2.3	3.8	2.3	3.9	35.4	59.0
Сердце в соусе	413, С6-к 2012	50/30	80/50	8.9	13.7	12.3	13.4	4.1	6.7	175.2	232.4
Капуста тушеная	534	110	130	2.5	3.0	2.9	3.4	11.2	13.3	84.4	99.7
Чай с лимоном	685	180	180	0.2	0.2	0.0	0.0	13.5	13.5	54.0	54.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0.5	1.0	0.0	0.0	5.3	10.6	24.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	20	1.0	1.0	0.2	0.2	10.6	10.6	41.0	41.0
	итого	430	530	14.9	21.3	19.7	22.8	56.4	68.0	473.0	593.1
Всего				42.8	57.4	52.1	62.8	172.2	227.9	1318.4	1676.8

4 день											
ЗАВТРАК											
Каша гречневая молочная	311	150	170	5.5	6.6	7.1	7.9	25.7	29.2	157.0	201.3
Чай с молоком	507, С6-к 2012	180	200	1.4	1.6	1.4	1.6	17.4	19.4	78.2	87.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30	1.0	1.5	0.0	0.0	10.6	15.9	48.0	72.0
	итого	350	400	7.9	9.7	8.5	9.5	53.7	64.5	283.2	360.3
2 - ой ЗАВТРАК											
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	135	170	3.9	4.9	3.3	4.2	4.1	5.2	72.9	91.8
	итого			3.9	4.9	3.3	4.2	4.1	5.2	72.9	91.8
ОБЕД											
Огурчик солёный	пром.выпуск	35	50	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.7	7.0	10.0
Борщ с капустой и картофелем мясным бульоном	110	132/10/8	180/10/10	1.3	2.0	3.4	4.8	7.5	10.0	68.0	80.0
Гуляш из рыбы	375	50/40	70/40	8.5	10.1	12.5	14.6	4.3	5.2	148.8	230.5
Картофельное пюре	520	110	150	2.3	3.2	3.6	4.9	12.2	16.6	107.2	146.2
Напиток из плодов шиповника	705	180	180	0.2	0.2	0.0	0.0	16.5	16.5	69.0	69.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	35	1.5	1.8	0.3	0.4	16.0	18.2	61.5	71.8
	итого	605	735	14.3	17.8	19.8	24.7	63.0	73.5	485.5	631.5
ПОЛДНИК											
Лапшевник с творогом соусом молочным сладким	339/452, С6-к2012	100/20	130/25	8.0	13.6	8.0	9.0	18.7	28.0	183.0	253.4
Яйца вареные	337	40	40	5.0	5.0	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
Чай каркаде	685	150	200	0.2	0.2	0.0	0.0	10.1	13.5	43.3	57.7
Бананы	пром.выпуск	100	100	0.0	0.0	0.0	0.0	21.0	21.0	96.0	96.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	0	15	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	10.6	0.0	36.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	15	0.7	0.7	0.2	0.2	8.0	8.0	30.7	30.7
	итого	425	525	13.9	20.5	12.8	13.8	58.1	81.4	415.8	536.6
Всего				40.0	52.9	44.4	52.2	178.9	224.6	1257.4	1620.2

5 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с пшеном	161	150	180	3.3	4.0	4.5	5.4	12.9	15.5	102.4	128.9
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	150	180	2.3	2.7	3.0	3.2	18.3	22.0	88.5	106.2
Яблоки	пром.выпуск	45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.7	0.0	21.0	0.0
Батон с маслом, сыром	8	20/ 4/ 4	30/ 6/ 6	2.8	3.7	7.0	9.2	13.3	17.0	71.7	126.1
	итого	373	402	8.4	10.4	14.5	17.8	49.2	54.5	283.6	361.2
2 - ой ЗАВТРАК											
Компот черешневый	пром.выпуск	145	180	0.0	0.0	0.0	0.0	24.6	30.6	70.8	88.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	24.6	30.6	70.8	88.0
ОБЕД											
Икра морковная	78	40	50	1.0	1.3	1.4	1.7	1.9	2.4	25.2	28.0
Свекольник с мясом, сметаной	145, С6-к 2012	132/10/8	180/10/10	1.3	2.0	5.1	6.9	10.4	13.8	95.0	118.0
Запеканка картофельная с печенью	478	50/120	70/150	11.3	15.5	8.0	9.3	19.3	25.0	223.0	291.0
Компот из смеси сухофруктов	639	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	21.0	25.2	77.7	93.2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0.5	1.0	0.0	0.0	5.3	13.2	36.0	60.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	20	0.7	1.0	0.1	0.2	8.0	10.6	31.0	41.0
	итого	535	695	14.8	20.8	14.6	18.1	65.9	90.2	487.9	631.2
ПОЛДНИК											
Салат из картофеля с морской капустой	403	40	50	0.8	1.0	4.4	5.5	4.4	5.5	71.2	98.6
Рыба, запечённая в омлете	348, С6- к 2012	50/50	70/50	8.0	10.5	6.2	10.8	16.4	20.4	120.0	183.4
Чай зеленый	685	180	180	0.1	0.2	0.0	0.0	13.5	13.5	52.0	52.0
Апельсины	пром.выпуск	90	100	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	8.0	39.0	43.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	30	1.5	1.5	0.3	0.3	16.0	16.0	61.5	61.5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	1.0	1.0	0.0	0.0	2.0	2.8	24.0	24.0
Напиток " Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	70	100	1.9	2.7	1.8	2.5	7.5	16.4	53.9	77.0
	итого	520	590	13.3	16.9	12.7	19.1	59.8	74.6	382.6	496.5
Всего				36.5	48.1	41.8	55.0	199.5	249.9	1224.9	1576.9

6 день											
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная жидкая	311	150	180	4.1	4.9	5.4	6.5	24.2	29.0	151.0	182.0
Кофейный напиток на молоке	689	180	190	2.5	2.6	1.4	1.5	18.0	19.0	81.5	86.0
Хлеб с маслом	1	20/ 4	25/ 6	1.6	2.0	3.0	4.4	10.6	14.2	50.9	100.0
	итого	354	401	8.2	9.5	9.8	12.4	52.8	62.2	283.4	368.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок мультифрут	пром.выпуск	160	200	0.0	0.0	0.0	0.0	17.3	22.0	72.0	90.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	17.3	22.0	72.0	90.0
ОБЕД											
Огурцы свежие	пром.выпуск	40	50	0.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	5.5
Солянка из птицы со сметаной	158	150	200	3.0	3.5	6.5	8.7	5.6	7.5	102.4	114.5
Котлеты рыбные с молочным соусом	389/ 599	50/30	70/30	10.4	14.7	10.6	13.4	7.9	10.5	151.0	220.0
Картофель отварной	518	110	130	2.2	2.6	3.2	3.8	17.9	21.2	110.0	130.0
Напиток апельсиновый	699	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	13.8	16.6	57.3	69.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	30	1.0	1.5	0.2	0.3	8.0	16.0	41.0	61.5
	итого	560	700	17.5	23.3	20.5	26.2	58.5	77.1	490.1	624.5
ПОЛДНИК											
Макаронные изделия с сыром	333	130/15	150/20	5.2	8.0	6.0	7.0	30.0	40.0	250.0	295.0
Груша	пром.выпуск	55	55	0.0	0.0	0.0	0.0	5.6	5.6	43.0	43.0
Чай с вареньем	685	150	180	0.1	0.2	0.0	0.0	11.0	13.5	43.0	52.0
Бифидок	пром.выпуск	120	140	3.6	4.2	3.5	4.0	4.8	5.6	61.4	81.9
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0.5	1.0	0.0	0.0	5.3	10.6	24.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.1	0.1	5.3	5.3	20.5	20.5
	итого	490	575	9.4	12.9	9.6	11.1	56.7	70.0	417.9	492.4
Всего				35.1	45.7	39.9	49.7	185.3	231.3	1263.4	1574.9

7 день											
ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная жидкая	311	150	200	4.0	5.3	5.7	7.2	25.0	32.0	160.3	219.0
Чай с мёдом	685	170	180	0.2	0.2	0.0	0.0	12.7	13.5	49.0	52.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	40	1.5	2.0	0.3	0.4	23.0	30.6	72.0	96.0
	итого	350	420	5.7	7.5	6.0	7.6	60.7	76.1	281.3	367.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Кефир 3,2 % жирности	пром.выпуск	120	150	3.5	4.4	3.8	4.8	4.8	6.0	70.8	88.5
	итого			3.5	4.4	3.8	4.8	4.8	6.0	70.8	88.5
ОБЕД											
Салат из моркови	6, С6-к 2012	30	50	0.4	0.6	1.5	2.5	3.0	5.0	10.5	17.5
Суп овощной с мясом, сметаной	135	132/10/8	180/10/10	1.4	2.2	3.7	4.9	10.3	14.1	93.0	121.0
Тефтели (2 вариант)	462	60/30	70/40	8.0	10.0	8.6	11.0	11.0	13.3	170.0	210.3
Овощи припущенные	524	110	130	1.4	1.7	2.8	3.3	9.4	11.2	71.7	84.7
Кисель	648	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	21.8	26.1	91.0	109.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	20	0.8	1.0	0.0	0.0	8.0	10.6	36.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	20	0.5	1.0	0.1	0.2	5.3	10.6	20.5	41.0
	итого	555	710	12.5	16.5	16.7	21.9	68.8	90.9	492.7	631.5
ПОЛДНИК											
Сырники со сладким молочным соусом	358/ 596	120/30	150/40	10.0	11.8	10.0	13.0	14.5	21.0	231.0	296.5
Чай с сахаром	685	180	200	0.1	0.1	0.0	0.0	13.5	15.0	52.0	58.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.1	0.1	5.3	5.3	20.5	20.5
Печенье сливочное	пром.выпуск	10	20	0.6	1.2	1.0	2.0	5.0	10.0	41.3	82.6
Яблоки	пром.выпуск	100	110	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	10.7	47.0	52.0
	итого	460	540	11.7	14.1	11.1	15.1	53.4	67.3	415.8	533.6
Всего				33.4	42.5	37.6	49.4	187.7	240.3	1260.6	1620.6

8 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с рисом	161	150	200	3.8	5.1	4.5	6.0	10.9	17.2	106.5	150.0
Какао с молоком	693	180	180	2.3	2.3	2.9	2.9	23.4	23.4	106.2	106.2
Хлеб пшеничный с сыром	8	20/6	0	2.4	0.0	1.8	0.0	10.6	0.0	69.8	0.0
Хлеб пшеничный с сыром, маслом	8	0	25/ 7/ 6	0.0	3.5	0.0	6.5	0.0	17.0	0.0	108.7
итого		356	418	8.5	10.9	9.2	15.4	44.9	57.6	282.5	364.9
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок вишневый	пром.выпуск	160	200	0.0	0.0	0.0	0.0	18.2	22.8	72.0	90.0
итого				0.0	0.0	0.0	0.0	18.2	22.8	72.0	90.0
ОБЕД											
Зеленый горошек	пром.выпуск	30	50	0.9	1.5	0.0	0.0	2.0	3.3	12.0	20.0
Рассольник домашний с мясом, сметаной	131	132/10/8	180/10/10	1.5	2.3	5.6	7.5	7.2	9.7	105.0	127.0
Жаркое по -домашнему	436	60/120	70/150	12.7	15.0	11.0	13.0	16.0	21.4	225.0	304.5
Компот из смеси сухофруктов	639	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	21.0	25.2	77.7	93.2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	30	1.0	1.5	0.2	0.3	10.4	15.0	41.0	61.5
итого		540	690	16.6	20.8	16.8	20.8	61.9	79.9	484.7	630.2
ПОЛДНИК											
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	40	50	1.2	1.5	2.6	3.2	4.6	5.8	48.0	60.0
Рулет из говядины (паровой) с маслом	460	60/5	70/5	8.5	8.5	10.9	10.9	3.2	3.2	130.0	155.0
Чай с лимоном	685	150	200	0.2	0.2	0.0	0.0	11.0	15.0	45.0	60.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0.5	1.0	0.0	0.0	5.3	10.6	24.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	30	1.0	1.5	0.2	0.3	10.6	16.0	41.0	61.5
Биоюгurt	пром.выпуск	95	120	4.0	6.0	2.5	3.8	2.9	4.4	83.1	105.1
Мандарины	пром.выпуск	120	120	0.0	0.0	0.0	0.0	9.0	9.0	45.6	45.6
итого		500	615	15.4	18.7	16.2	18.2	54.1	71.5	454.7	573.2
Всего				40.5	50.4	42.2	54.4	179.1	231.8	1293.9	1658.3

9 день											
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный с маслом	340	100/5	105/5	11.2	11.2	14.2	17.8	2.6	2.7	175.7	212.0
Чай полусладкий	685	180	190	0.1	0.1	0.0	0.0	7.2	7.6	30.0	30.4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	35	1.0	4.3	0.0	0.0	5.6	19.8	48.0	84.0
Яблоко	пром.выпуск	45	65	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2	7.4	21.1	30.5
	итого	350	400	12.3	15.6	14.2	17.8	20.6	37.5	274.8	356.9
2 - ой ЗАВТРАК											
Компот консервированный	пром.выпуск	0	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30.6	0.0	88.0
Сок абрикосовый	пром.выпуск	130	0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	0.0	71.5	0.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	30.6	71.5	88.0
ОБЕД											
Салат из лука	488	30	50	0.4	0.6	1.5	2.5	0.9	1.5	21.5	35.8
Суп лапша домашняя с птицей	148	140/10	190/10	2.7	3.2	4.6	5.2	8.7	12.0	105.0	117.5
Фрикадельки, тушенные в соусе	471	50/25	70/30	8.2	10.1	7.7	11.9	0.7	1.3	80.5	109.6
Капуста тушеная	534	110	150	2.5	3.4	2.9	3.9	11.3	15.2	84.4	115.0
Компот из кураги	631	200	200	0.0	0.0	0.0	0.0	22.0	22.0	105.3	105.3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0.5	1.3	0.0	0.0	5.3	13.3	24.0	60.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	35	45	1.8	2.3	0.4	0.5	18.2	23.4	71.8	92.3
	итого	610	770	16.1	20.9	17.1	24.0	67.1	88.7	492.5	635.5
ПОЛДНИК											
Икра свекольная	78	40	60	0.7	1.1	3.2	4.8	4.6	6.9	50.5	75.8
Расстегаи с рыбой	743	120	150	4.4	6.8	4.6	6.6	22.2	31.6	185.7	231.8
Апельсин	пром.выпуск	80	90	0.0	0.0	0.0	0.0	15.0	19.0	34.4	38.7
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	100	140	2.7	3.7	2.6	3.7	8.8	15.1	81.0	111.6
Чай с молоком	507, С6-к 2012	150	200	1.2	1.6	1.2	1.6	14.5	19.4	65.2	87.0
	итого	490	640	9.0	13.2	11.6	16.7	65.1	92.0	416.8	544.9
Всего				37.4	49.7	42.9	58.5	169.3	248.8	1255.6	1625.3

10 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с гречкой	161	150	200	3.8	5.1	4.5	6.0	12.9	17.2	102.5	140.0
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	180	200	2.7	2.7	2.9	2.9	20.5	20.5	106.2	118.0
Батон с маслом	1	20/ 4	25/ 6	1.6	2.0	3.0	4.4	10.6	14.2	64.4	100.0
	итого	354	431	8.1	9.8	10.4	13.3	44.0	51.9	273.1	358.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Груша	пром.выпуск	100	110	0.0	0.0	0.0	0.0	10.9	12.0	78.0	86.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	10.9	12.0	78.0	86.0
ОБЕД											
Помидоры свежие	пром.выпуск	40	60	0.5	0.7	0.0	0.0	1.5	2.3	9.6	14.4
Суп картофельный с крупой, рыбой	138	140/10	190/10	2.8	3.3	2.4	3.2	10.6	14.1	92.6	124.5
Птица, тушённая в соусе с овощами	488	50/30	70/50	11.3	14.3	13.4	18.8	2.1	3.5	133.4	212.6
Каша гречневая рассыпчатая	297	110	130	3.3	3.9	3.6	4.3	15.7	15.7	110.0	130.0
Напиток из шиповника	705	170	200	0.2	0.2	0.0	0.0	16.0	16.8	65.1	69.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	25	1.5	1.3	0.3	0.3	16.0	13.3	61.5	51.3
	итого	590	760	20.1	24.2	19.7	26.6	67.2	71.0	496.2	625.8
ПОЛДНИК											
Пудинг рыбный с соусом молочным	401/599	50/40	60/50	12.0	14.4	8.5	10.2	5.6	7.5	115.9	146.0
Картофельное пюре	520	110	140	2.3	2.9	5.0	6.3	12.2	15.5	107.2	136.0
Чай с вареньем	685	150	180	0.2	0.2	0.0	0.0	9.2	13.0	43.3	52.0
Мандарины	пром.выпуск	80	80	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	6.0	30.4	30.4
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	85	100	2.5	3.0	2.2	2.5	3.5	4.2	45.9	54.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30	1.0	1.5	0.0	0.0	10.6	16.0	48.0	72.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	25	0.8	1.2	0.2	0.2	8.0	13.2	30.8	51.2
	итого	540	665	18.8	23.2	15.9	19.2	55.1	75.4	421.5	541.6
Всего				47.0	57.2	46.0	59.1	177.2	210.3	1268.8	1611.4
Всего за 10 дней				382.3	492.8	429.6	546.4	1841.4	2369.8	12700.3	16247.6
Средняя за 10 дней				38.2	49.3	43.0	54.6	184.1	237.0	1270.0	1624.8
Норма				37.8	48.6	42.3	54.0	182.7	234.9	1260.0	1620.0

Использован " Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год.

При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.А.Прусакова

20/20 *

5/5%

35/35% *

30/30% *
90/90%

20/20% *

5/5% *

35/35% *

30/30% *
90/90% *

20/20% *

5/5% *

35/35% *

30/30%
90/90%

20/20% *

5/5% *

35/35% *

20

30/30% *

91/90% *

20/20% *

5/5% *

35/35% *

30/30% *

90/90% *

20/20% *

5/5% *

35//35% *

30/ 30% *

91/90% *

20 /21% *

5/5% *

35/35% *

30/30% *

91/91% *

20/20% *

5/5% *

35/35% *

30/30% *
90/90% *

20/20% *

5/5% *

35/35% *

30/30%
91/90%

90/90%

2 день											
ЗАВТРАК											
Каша молочная "Дружба"	275, С6-к 2012	150	180	3.9	4.7	5.3	6.4	19.0	25.3	140.9	178.7
Чай с молоком	507, С6- к 2012	180	200	1.4	1.6	1.4	1.6	17.4	19.4	78.3	87.0
Бутерброд с маслом	1	20/ 4	25/ 6	1.6	2.0	3.0	4.4	10.6	14.2	64.4	100.0
	итого	354	411	6.9	8.3	9.7	12.4	47.0	58.9	283.6	365.7
2- ой ЗАВТРАК											
Компот персиковый	пром.выпуск	0	90	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.9	0.0	44.1
Сок виноградный	пром.выпуск	130	100	0.0	0.0	0.0	0.0	21.1	16.3	70.2	45.0
	итого	130	190	0.0	0.0	0.0	0.0	21.1	34.2	70.2	89.1
ОБЕД											
Винегрет овощной	71	30	50	0.2	0.7	3.0	5.0	2.3	3.9	49.0	74.0
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	142	125/25	155/25	2.8	3.3	2.4	3.2	10.3	14.1	80.0	96.0
Голубцы ленивые соусом сметанным	382/454,С6-к2012	50/30	70/30	5.1	7.1	2.7	3.7	5.7	7.8	68.3	78.0
Картофель отварной	518	110	130	2.2	2.6	3.2	3.8	17.9	21.2	110.0	130.0
Кисель	648	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	21.8	21.8	91.0	109.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	35	1.0	1.7	0.0	0.0	10.6	18.3	48.0	84.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	30	1.0	1.5	0.2	0.3	10.6	15.0	41.0	61.5
	итого	560	705	12.3	16.9	11.5	16.0	79.2	102.1	487.3	632.5
ПОЛДНИК											
Запеканка из творога со сметаной	366	110/20	150/20	12	16	11.3	14.3	17.4	26.5	275.0	366.0
Чай с вареньем	685	150	200	0	0	0.0	0.0	11.0	13.5	39.5	52.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	8.0	20.5	30.8
Ряженка 2,5 % жирности	пром.выпуск	80	80	2.4	2.4	2.0	2.0	2.4	2.4	43.2	43.2
Мандарины	пром.выпуск	100	120	0.0	0.0	0.0	0.0	7.5	9.0	38.0	45.6
	итого	470	585	15.0	19.1	13.3	16.3	43.6	59.4	416.2	537.6
Всего				34.2	44.3	34.5	44.7	190.9	254.6	1257.3	1624.9

3 день											
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный	340	105	105	11.2	11.2	14.1	14.1	2.6	2.6	175.7	175.7
Чай с сахаром	685	150	180	0.1	0.1	0.0	0.0	11.0	20.5	39.0	46.8
Бутерброд с сыром	3	20/ 5	30/ 10	1.1	3.7	1.1	3.0	8.5	16.0	44.4	97.9
Кефир 3,2% жирности	пром.выпуск	70	100	1.2	1.6	2.2	3.2	1.6	2.2	24.2	34.6
	итого	350	425	13.6	16.6	17.4	20.3	23.7	41.3	283.3	355.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок вишнёвый	пром.выпуск	160	200	0.0	0.0	0.0	0.0	16.3	16.3	72.0	90.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	16.3	16.3	72.0	90.0
ОБЕД											
Салат из капусты	43	40	50	0.5	0.7	1.5	2.5	3.2	4.0	9.6	12.0
Суп картофельный с бобовыми и гречками	139	140/10	190/10	1.4	2.2	2.2	3.0	9.5	15.5	80.0	110.7
Котлеты из говядины с соусом	451/587	50/30	70/30	8.7	11.7	5.7	7.5	9.2	10.4	107.0	143.0
Рис припущенный	512	110	130	2.7	3.2	5.5	6.5	28.6	33.8	154.0	182.0
Компот из кураги	638	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	20.0	95.0	114.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	0.5	0.7	0.0	0.0	5.3	8.0	24.0	36.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	20	0.5	1.0	0.1	0.2	5.3	10.6	20.5	41.0
	итого	550	695	14.3	19.5	15.0	19.7	77.6	102.3	490.1	638.7
ПОЛДНИК											
Салат из моркови с зелёным горошком	71, С6-к 2012	30	50	0.8	1.4	2.3	3.8	2.3	3.9	35.4	59.0
Сердце в соусе	413, С6-к 2012	50/30	80/50	8.9	13.7	12.3	13.4	4.1	6.7	175.2	232.4
Капуста тушеная	534	110	130	2.5	3.0	2.9	3.4	11.2	13.3	84.4	99.7
Чай с лимоном	685	180	180	0.2	0.2	0.0	0.0	13.5	13.5	54.0	54.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	20	0.7	1.0	0.0	0.0	8.0	10.6	36.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	20	0.7	1.0	0.2	0.2	8.0	10.6	30.7	41.0
	итого	430	530	14.0	19.9	17.4	19.0	54.2	64.1	415.7	534.1
Всего				41.9	56.0	49.8	59.0	171.8	224.0	1261.1	1617.8

4 день											
ЗАВТРАК											
Каша гречневая молочная	311	150	170	5.5	6.6	7.1	7.9	25.7	29.2	157.0	201.3
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	180	200	1.4	1.6	1.4	1.6	17.4	19.4	78.2	87.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30	1.0	1.5	0.0	0.0	10.6	15.9	48.0	72.0
	итого	350	400	7.9	9.7	8.5	9.5	53.7	64.5	283.2	360.3
2 - ой ЗАВТРАК											
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	135	170	3.9	4.9	3.3	4.2	4.1	5.2	72.9	91.8
	итого			3.9	4.9	3.3	4.2	4.1	5.2	72.9	91.8
ОБЕД											
Огурчик солёный	пром.выпуск	35	50	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.7	7.0	10.0
Борщ с капустой и картофелем мясным бульоном	110	132/10/8	180/10/10	1.3	2.0	3.4	4.8	7.5	10.0	68.0	80.0
Гуляш из рыбы	375	50/40	70/40	8.5	10.1	12.5	14.6	4.3	5.2	148.8	230.5
Картофельное пюре	520	110	150	2.3	3.2	3.6	4.9	12.2	16.6	107.2	146.2
Напиток из плодов шиповника	705	180	180	0.2	0.2	0.0	0.0	16.5	16.5	69.0	69.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	20	1.0	1.0	0.0	0.0	10.6	10.6	48.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	25	1.0	1.3	0.2	0.3	10.6	13.2	41.0	51.2
	итого	605	735	14.3	17.8	19.7	24.6	62.9	73.8	489.0	634.9
ПОЛДНИК											
Лапшевник с творогом соусом молочным сладким	339/452, Сб-к2012	100/20	130/25	8.0	13.6	8.0	9.0	18.7	28.0	177.0	253.4
Яйца вареные	337	40	40	5.0	5.0	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
Чай каркаде	685	150	200	0.2	0.2	0.0	0.0	10.1	13.5	43.3	57.7
Бананы	пром.выпуск	100	100	0.0	0.0	0.0	0.0	21.0	21.0	96.0	96.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	15	1.0	1.0	0.0	0.0	10.6	10.6	36.0	36.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	0	15	0.0	0.7	0.0	0.2	0.0	8.0	0.0	30.7
	итого	425	525	14.2	20.5	12.6	13.8	60.7	81.4	415.1	536.6
Всего				40.3	52.9	44.1	52.1	181.4	224.9	1260.2	1623.6

5 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с пшеном	161	150	180	3.3	4.0	4.5	5.4	12.9	15.5	102.4	128.9
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	150	180	2.3	2.7	3.0	3.2	18.3	22.0	88.5	106.2
Яблоки	пром.выпуск	45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.7	0.0	21.0	0.0
Батон с маслом, сыром	8	20/ 4/ 4	30/ 6/ 6	2.8	3.7	7.0	9.2	13.3	17.0	71.7	126.1
	итого	373	402	8.4	10.4	14.5	17.8	49.2	54.5	283.6	361.2
2 - ой ЗАВТРАК											
Компот черешневый	пром.выпуск	145	180	0.0	0.0	0.0	0.0	24.6	30.6	70.8	88.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	24.6	30.6	70.8	88.0
ОБЕД											
Салат из картофеля с морской капустой	403	40	50	1.0	1.3	1.4	1.7	1.9	2.4	25.2	28.0
Свекольник с мясом, сметаной	145, С6-к 2012	132/10/8	180/10/10	1.3	2.0	5.1	6.9	10.4	13.8	95.0	118.0
Запеканка картофельная с печенью	478	50/120	70/150	11.3	15.5	8.0	9.3	19.3	25.0	229.0	301.1
Компот из смеси сухофруктов	639	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	21.0	25.2	77.7	93.2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0.5	1.0	0.0	0.0	5.3	13.2	36.0	60.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	20	0.7	1.0	0.1	0.2	8.0	10.6	31.0	41.0
	итого	535	695	14.8	20.8	14.6	18.1	65.9	90.2	493.9	641.3
ПОЛДНИК											
Икра морковная	78	40	50	0.8	1.0	4.4	5.5	4.4	5.5	71.2	88.6
Рыба, запечённая в омлете	348, С6- к 2012	50/50	70/50	8.0	10.5	6.2	10.8	20.4	20.4	107.0	183.4
Чай зеленый	685	180	180	0.1	0.2	0.0	0.0	13.5	13.5	52.0	52.0
Апельсины	пром.выпуск	90	100	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	8.0	39.0	43.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	20	1.0	1.0	0.2	0.2	10.6	10.6	41.0	41.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	20	2.0	2.0	0.0	0.0	5.6	5.6	48.0	48.0
Напиток " Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	70	100	1.9	2.7	1.8	2.5	7.5	16.4	53.9	77.0
	итого	520	590	13.8	17.4	12.6	19.0	69.2	80.0	412.1	533.0
Всего				37.0	48.6	41.7	54.9	208.9	255.3	1260.4	1623.5

6 день											
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная жидкая	311	150	180	4.1	4.9	5.4	6.5	24.2	29.0	155.7	182.0
Кофейный напиток на молоке	689	180	190	2.5	2.6	1.4	1.5	18.0	19.0	81.5	86.0
Хлеб с маслом	1	20/ 4	25/ 6	1.6	2.0	3.0	4.4	10.6	14.2	50.9	100.0
	итого	354	401	8.2	9.5	9.8	12.4	52.8	62.2	288.1	368.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок мультифрут	пром.выпуск	160	200	0.0	0.0	0.0	0.0	17.3	22.0	72.0	90.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	17.3	22.0	72.0	90.0
ОБЕД											
Огурцы свежие	пром.выпуск	40	50	0.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	5.5
Солянка из птицы со сметаной	158	150	200	3.0	3.5	6.5	8.7	5.6	7.5	102.4	114.5
Котлеты рыбные с молочным соусом	389/ 599	50/30	70/30	10.4	14.7	10.6	13.4	7.9	10.5	164.5	220.0
Картофель отварной	518	110	130	2.2	2.6	3.2	3.8	17.9	21.2	110.0	130.0
Напиток апельсиновый	699	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	13.8	16.6	57.3	69.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0.5	1.0	0.0	0.0	5.3	10.6	24.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	20	1.0	1.0	0.2	0.2	8.0	8.0	41.0	41.0
	итого	560	700	17.5	23.3	20.5	26.1	58.5	74.4	503.6	628.0
ПОЛДНИК											
Макаронные изделия с сыром	333	130/15	150/20	5.2	8.0	6.0	7.0	30.0	40.0	229.2	289.0
Груша	пром.выпуск	55	55	0.0	0.0	0.0	0.0	5.6	5.6	43.0	43.0
Чай с вареньем	685	150	180	0.1	0.2	0.0	0.0	11.0	13.5	43.0	52.0
Бифидок	пром.выпуск	120	140	3.6	4.2	3.5	4.0	4.8	5.6	61.4	81.9
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0.5	1.0	0.0	0.0	5.3	10.6	24.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0.5	0.5	0.1	0.1	5.3	5.3	20.5	20.5
	итого	490	575	9.4	12.9	9.6	11.1	62.0	80.6	397.1	534.4
Всего				35.1	45.7	39.9	49.6	190.6	239.2	1260.8	1620.4

7 день											
ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная жидкая	311	150	200	4.0	5.3	5.7	7.2	25.0	32.0	160.3	219.0
Чай с мёдом	685	170	180	0.2	0.2	0.0	0.0	12.7	13.5	49.0	52.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	40	1.5	2.0	0.3	0.4	23.0	30.6	72.0	96.0
	итого	350	420	5.7	7.5	6.0	7.6	60.7	76.1	281.3	367.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Кефир 3,2 % жирности	пром.выпуск	120	150	3.5	4.4	3.8	4.8	4.8	6.0	70.8	88.5
	итого			3.5	4.4	3.8	4.8	4.8	6.0	70.8	88.5
ОБЕД											
Салат из моркови	6, С6-к 2012	30	50	0.4	0.6	1.5	2.5	3.0	5.0	10.5	17.5
Суп овощной с мясом, сметаной	135	132/10/8	180/10/10	1.4	2.2	3.7	4.9	10.3	14.1	93.0	121.0
Тефтели (2 вариант)	462	60/30	70/40	8.0	10.0	8.6	11.0	11.0	13.3	170.0	210.3
Овощи припущенные	524	110	130	1.4	1.7	2.8	3.3	9.4	11.2	71.7	84.7
Кисель	648	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	21.8	26.1	91.0	109.0
Хлеб пшеничный	пром,выпуск	15	20	0.8	1.0	0.0	0.0	8.0	10.6	36.0	48.0
Хлеб ржаной	пром,выпуск	10	20	0.5	1.0	0.1	0.2	5.3	10.6	20.5	41.0
	итого	555	710	12.5	16.5	16.7	21.9	68.8	90.9	492.7	631.5
ПОЛДНИК											
Сырники со сладким молочным соусом	358/ 596	120/30	150/40	10.0	11.8	10.0	13.0	14.5	21.0	231.0	296.5
Чай с сахаром	685	180	200	0.1	0.1	0.0	0.0	13.5	15.0	52.0	58.0
Хлеб пшеничный	пром,выпуск	10	10	0.5	0.5	0.0	0.0	5.3	5.3	24.0	24.0
Хлеб ржаной	пром,выпуск	10	10	0.5	0.5	0.1	0.1	5.3	5.3	20.5	20.5
Печенье сливочное	пром,выпуск	10	20	0.6	1.2	1.0	2.0	5.0	10.0	41.3	82.6
Яблоки	пром.выпуск	100	110	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	10.7	47.0	52.0
	итого	460	540	11.7	14.1	11.1	15.1	53.4	67.3	415.8	533.6
Всего				33.4	42.5	37.6	49.4	187.7	240.3	1260.6	1620.6

8 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с рисом	161	150	200	3.8	5.1	4.5	6.0	10.9	17.2	106.5	150.0
Какао с молоком	693	180	180	2.3	2.3	2.9	2.9	23.4	23.4	106.2	106.2
Хлеб пшеничный с сыром	8	20/6	0	2.4	0.0	1.8	0.0	10.6	0.0	69.8	0.0
Хлеб пшеничный с сыром, маслом	8	0	25/ 7/ 6	0.0	3.5	0.0	6.5	0.0	17.0	68.6	108.7
итого	356	418	8.5	10.9	9.2	15.4	44.9	57.6	281.3	364.9	
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок вишневый	пром.выпуск	160	200	0.0	0.0	0.0	0.0	18.2	22.8	72.0	90.0
итого			0.0	0.0	0.0	0.0	18.2	22.8	72.0	90.0	
ОБЕД											
Зеленый горошек	пром.выпуск	30	50	0.9	1.5	0.0	0.0	2.0	3.3	12.0	20.0
Рассольник домашний с мясом, сметаной	131	132/10/8	180/10/10	1.5	2.3	5.6	7.5	7.2	9.7	105.0	127.0
Жаркое по -домашнему	436	60/120	70/150	12.7	15.0	11.0	13.0	16.0	21.4	225.0	304.5
Компот из смеси сухофруктов	639	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	21.0	25.2	77.7	93.2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	20	1.0	1.0	0.0	0.0	10.6	10.6	48.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	20	0.5	1.0	0.1	0.2	5.3	10.6	20.5	41.0
итого	540	690	16.6	20.8	16.7	20.7	62.1	80.8	488.2	633.7	
ПОЛДНИК											
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	40	50	1.2	1.5	2.6	3.2	4.6	5.8	48.0	60.0
Рулет из говядины (паровой) с маслом	460	60/5	70/5	8.5	8.5	10.9	10.9	3.2	3.2	130.0	150.0
Чай с лимоном	685	150	200	0.2	0.2	0.0	0.0	11.0	15.0	45.0	60.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	30	0.7	1.5	0.0	0.0	8.0	16.0	36.0	72.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	20	0.7	1.0	0.2	0.2	8.0	10.6	30.0	41.0
Биоогурт	пром.выпуск	95	120	4.0	6.0	2.5	3.8	2.9	4.4	83.1	105.1
Мандарины	пром.выпуск	120	120	0.0	0.0	0.0	0.0	9.0	9.0	45.6	45.6
итого	500	615	14.6	17.2	16.2	18.1	38.7	48.0	417.7	533.7	
Всего			39.7	48.9	42.1	54.2	163.9	209.2	1259.2	1622.3	

9 день											
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный с маслом	340	100/5	105/5	11.2	11.2	14.2	17.8	2.6	2.7	175.7	212.0
Чай полусладкий	685	180	190	0.1	0.1	0.0	0.0	7.2	7.6	30.0	30.4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	35	1.0	4.3	0.0	0.0	5.6	19.8	48.0	84.0
Яблоко	пром.выпуск	45	65	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2	7.4	21.1	30.5
	итого	350	400	12.3	15.6	14.2	17.8	20.6	37.5	274.8	356.9
2 - ой ЗАВТРАК											
Компот консервированный	пром.выпуск	0	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30.6	0.0	88.0
Сок абрикосовый	пром.выпуск	130	0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	0.0	71.5	0.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	30.6	71.5	88.0
ОБЕД											
Салат из лука	488	30	50	0.4	0.6	1.5	2.5	0.9	1.5	21.5	28.0
Суп лапша домашняя с птицей	148	140/10	190/10	2.7	3.2	4.6	5.2	8.7	12.0	105.0	117.5
Фрикадельки, тушенные в соусе	471	50/25	70/30	8.2	10.1	7.7	11.9	0.7	1.3	80.5	108.6
Капуста тушеная	534	110	150	2.5	3.4	2.9	3.9	11.3	15.2	84.4	115.0
Компот из кураги	631	200	200	0.0	0.0	0.0	0.0	22.0	22.0	105.3	105.3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	25	40	1.3	2.0	0.0	0.0	13.5	21.2	60.0	96.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	30	1.0	1.5	0.2	0.3	10.6	16.0	41.0	61.5
	итого	610	770	15.7	20.2	15.4	21.3	66.8	87.7	497.7	631.9
ПОЛДНИК											
Икра свекольная	78	40	60	0.7	1.1	3.2	4.8	4.6	6.9	50.5	75.8
Расстегаи с рыбой	743	120	150	4.4	6.8	4.6	6.6	22.2	31.6	185.7	231.8
Апельсин	пром.выпуск	80	90	0.0	0.0	0.0	0.0	15.0	19.0	34.4	38.7
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	100	140	2.7	3.7	2.6	3.7	8.8	15.1	81.0	111.6
Чай с молоком	507, СБ-к 2012	150	200	1.2	1.6	1.2	1.6	14.5	19.4	65.2	87.0
	итого	490	640	6.3	9.5	9.0	16.7	65.1	76.9	416.8	544.9
Всего				34.3	45.3	38.6	55.8	169.0	232.7	1260.8	1621.7

10 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с гречкой	161	150	200	3.8	5.1	4.5	6.0	12.9	17.2	102.5	140.0
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	180	200	2.7	2.7	2.9	2.9	20.5	20.5	106.2	118.0
Батон с маслом	1	20/ 4	25/ 6	1.6	2.0	3.0	4.4	10.6	14.2	64.4	100.0
	итого	354	431	8.1	9.8	10.4	13.3	44.0	51.9	273.1	358.0
2 - ой ЗАВТРАК											
Груша	пром.выпуск	100	110	0.0	0.0	0.0	0.0	10.9	12.0	78.0	86.0
	итого			0.0	0.0	0.0	0.0	10.9	12.0	78.0	86.0
ОБЕД											
Помидоры свежие	пром.выпуск	40	60	0.5	0.7	0.0	0.0	1.5	2.3	9.6	14.4
Суп картофельный с крупой, рыбой	138	140/10	190/10	2.8	3.3	2.4	3.2	10.6	14.1	92.6	113.0
Птица, тушённая в соусе с овощами	488	50/30	70/50	8.7	12.0	11.3	16.9	2.1	3.5	133.4	212.6
Каша гречневая рассыпчатая	297	110	130	3.3	3.9	3.6	4.3	15.7	15.7	110.0	130.0
Напиток из шиповника	705	170	180	0.2	0.2	0.0	0.0	16.0	16.8	65.1	69.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	20	1.0	1.0	0.0	0.0	5.6	10.6	48.0	48.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	25	1.0	1.3	0.2	0.2	10.6	13.2	41.0	51.2
	итого	590	735	17.5	22.4	17.5	24.6	62.1	76.2	499.7	638.2
ПОЛДНИК											
Пудинг рыбный с соусом молочным	401/599	50/40	60/50	10.0	13.0	8.5	10.2	5.6	7.5	125.9	146.0
Картофельное пюре	520	110	140	2.3	2.9	5.0	6.3	12.2	15.5	107.2	136.0
Чай с вареньем	685	150	180	0.2	0.2	0.0	0.0	9.2	13.5	43.3	52.0
Мандарины	пром.выпуск	80	65	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	4.8	30.4	24.7
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	85	100	2.5	3.0	2.2	2.5	3.5	4.2	45.9	54.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	30	0.7	1.5	0.0	0.0	8.0	16.0	36.0	72.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	25	0.5	1.2	0.1	0.2	5.3	13.2	20.5	51.2
	итого	540	650	16.2	21.8	15.8	19.2	41.8	74.7	409.2	535.9
Всего				41.8	54.0	43.7	57.1	158.8	214.8	1260.0	1618.1
Всего за 10 дней				372.7	483.0	420.0	537.3	1829.8	2351.0	12602.3	16213.7
Средняя за 10 дней				37.8	48.6	42.3	54.0	182.7	234.9	1260.0	1620.0
Норма				37.8	48.6	42.3	54.0	182.7	234.9	1260.0	1620.0

Использован " Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных

учреждений", выпуск 2012 год.

При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.А.Прусакова

20/20% *

5/5%

35/35% *

30/30%
90/90% *

20/20 *

5/5%

35/35% *

30/30% *
90/90%

20/20% *

5/5% *

35/35% *

30/30% *
90/90% *

20/20% *

5/5% *

35/35% *

29,6/29,6
90/90%

20/20% *

5/5% *

35/35% *

30/30% *

91/90% *

20,8/20% *

5/5% *

35/35% *

29,5/30% *

93/90% *

20/20% *

5/5% *

35//35% *

30/ 30% *

91/90% *

20 /21% *

5/5% *

35/35% *

30/30% *

91/91% *

20/20% *

5/5% *

35/35% *

30/30% *
90/90% *

20/20% *

5/5% *

35/35% *

29,5/30%
91/90%

91/90%

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МКДОУ ДС № 23

_____ В.В.Смыкова
"_____" _____ 2021 г.

Примерное 10 - ти дневное меню для МДОУ УО УКМО для детей в возрасте с 1 года до 2 лет

(осень - зима)

Наименование блюд	рецептура	Выход в гр.	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в ккал.	Витамин С, мг
		1 - 2 г.	1 - 2 г.	1 - 2 г.	1 - 2 г.	1 - 2 г.	1 - 2 г.
1 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью	160	150	4.5	4.6	15.0	119.4	0.53
Чай с молоком	630	180	1.2	1.2	13.0	65.0	0.5
Батон с сыром	3	20/4	2.4	2.2	10.6	63.1	0
	итого		8.1	8.0	38.6	247.5	1,03
2 - ой завтрак - Сок персиковый	пром.выпуск	140	0.0	0.0	19.7	58.5	8,4
ОБЕД							
Томаты солёные	пром.выпуск	25	0.2	0.0	0.8	5.0	0.75
Щи на мясном бульоне со сметаной	124	132/10/8	2.3	3.4	5.7	70.0	3.2
Плов из птицы (филе)	492	50/80	12.0	14.6	20.4	195.0	0.2
Компот из сухофруктов	639	150	0.0	0.0	12.8	58.5	0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.0	5.3	24.0	0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	0
			15.3	18.1	49.5	367.5	4,15
ПОЛДНИК							
Икра морковная	78	40	0.8	3.2	4.8	50.4	3.9
Картофель по-селянски	345	100	7.0	9.0	13.0	175.2	3.1
Чай с сахаром	685	180	0.1	0.0	11.0	43.5	0.1
Фрукты	бананы	95	0.0	0.0	16.2	73.0	15.5
Печенье	пром.выпуск	15	1.0	2.2	10.0	63.0	0
Хлеб ржано-пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.2	10.6	48.0	0
	итого		9.9	14.6	65.6	453.1	22,6
Всего			33.3	40.7	173.4	1126.6	31,18

2 день							
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная	311	150	4.0	6.3	27.5	173.0	0.38
Молоко пастеризованное	пром.выпуск	100	2.9	2.5	4.8	54.0	0
Бутерброд с маслом	1	20/4	1.6	3.0	10.6	74.4	0
	итого		8.5	11.8	42.9	301.4	0,38
2 -ой завтрак: Ряженка	пром.выпуск	150	3.0	6.0	4.0	62.4	0
ОБЕД							
Винегрет овощной	71	30	0.4	3.0	2.2	53.0	4
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	142	125/25	4.3	2.2	10.3	82.0	0.75
Голубцы ленивые соусом сметанным	14/ 602	60/30	5.7	2.7	6.7	70.0	8
Кисель	648	150	0.0	0.0	24.0	96.0	0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.2	10.6	48.0	0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	0
	итого		11.9	8.2	59.1	369.0	12,75
ПОЛДНИК							
Запеканка из творога со сметаной	366	100/20	12.7	8.4	20.0	304.0	0.3
Чай с вареньем	685	200	0.1	0.0	13.0	52.0	0.1
Фрукты	мандарины	100	0.0	0.0	7.5	38.0	38
	итого		12.8	8.4	40.5	394.0	38,4
Всего			36.2	34.4	146.5	1126.8	51,53

3 день							
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная	311	150	6.8	7.0	25.8	175.8	0.3
Чай каркаде	685	180	0.1	0.0	11.0	43.5	0.1
Батон с маслом	8	20/4	1.6	3.0	10.6	74.4	0
	итого		8.5	10.0	47.4	293.7	0,4
2 -ой завтрак - Кефир	пром.выпуск	150	2.9	3.2	4.0	59.0	0
ОБЕД							
Борщ с мясом, сметаной	110	132/10/8	2.3	3.4	7.7	68.0	3.5
Суфле рыбное с маслом	400	50/5	8.8	9.4	1.7	128.6	0.5
Картофельное пюре	520	100	2.0	3.3	14.7	96.4	4
Напиток из плодов шиповника	705	150	0.1	0.0	14.0	57.3	8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	0
	итого		14.2	16.3	50.4	394.3	16
ПОЛДНИК							
Лапшевник с творогом							
с соусом	278/ 600	110/20	10.5	5.6	28.8	205.0	0.4
Молоко пастеризованное	пром.выпуск	150	4.4	3.8	7.2	81.0	0
Хлеб ржано-пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	0
Фрукты	яблоки	100	0.0	0.0	10.8	51.7	10
	итого		15.4	9.5	52.1	361.7	10,4
Всего			41.0	39.0	153.9	1108.7	26,8

4 день							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный зеленым горош	340	60/10	6.3	7.6	2.3	102.6	3.5
Чай с молоком	630	150	1.2	1.2	13.0	65.0	0.5
Бутерброд с маслом,сыром	3	20/6/4	2.4	6.7	10.6	89.6	0
	итого		9.9	15.5	25.9	257.2	4
2-ой завтрак - Йогурт питьевой	пром.выпуск	150	3.6	2.8	4.8	58.3	0
ОБЕД							
Суп гороховый с мясом	139	140/10	2.0	1.8	8.2	73.0	3
Биточки паровые с соусом	451/468	50/30	8.7	5.7	9.2	113.0	0.3
Рис припущенный	512	100	4.9	5.0	26.0	119.0	0
Компот из кураги	638	100	0.0	0.0	11.0	47.0	0.3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	0
	итого		16.6	12.7	65.0	396.0	3,6
ПОЛДНИК							
Сельдь с маслом	89	30	3.8	3.0	0.0	66.0	0.9
Запеканка картофельная с овощами	264	120/10	0.6	10.0	5.1	122.0	3.9
Фрукты	бананы	100	0.0	0.0	17.0	77.0	15.5
Чай с мёдом	485	180	0.1	0.0	11.0	43.5	0.1
Хлеб ржано - пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.2	10.6	48.0	0
	итого		5.5	13.2	43.7	356.5	20,4
Всего			35.6	44.2	139.4	1068.0	28

5 день							
ЗАВТРАК							
Каша " Дружба "	311	150	3.9	5.6	21.0	140.0	1
Молоко пастеризованное	пром.выпуск	180	4.4	3.8	7.2	97.2	0
Батон с сыром	8	20/4	2.4	2.2	10.6	63.1	0
	итого		10.7	11.6	38.8	300.3	1
2-ой завтрак: Сок яблочный	пром.выпуск	140	0.0	0.0	14.0	57.2	2,8
ОБЕД							
Свекольник с мясом, сметаной	145	112/10/8	2.0	4.0	9.0	82.0	2.6
Суфле из печени соусом молочным	476/597	50/20	10.0	10.0	7.4	130.0	2.8
Картофель отварной	518	100	2.0	2.9	16.3	100.0	4
Компот из сухофруктов	639	150	0.0	0.0	12.8	58.5	0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	0
	итого		15.0	17.1	56.1	414.5	9,4
ПОЛДНИК							
Икра морковная	78	30	0.4	2.4	2.3	37.7	2.6
Рыба под омлетом	382	30/30	8.0	6.2	0.5	110.0	0.72
Чай с лимоном	685	150	0.1	0.0	11.0	45.0	0.1
Фрукты	апельсины	90	0.0	0.0	7.2	39.0	30
Хлеб ржано - пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.2	10.6	48.0	0
	итого		9.5	8.8	39.6	322.7	33,42
Всего			35.2	37.5	148.5	1094.7	46,62

6 день							
ЗАВТРАК							
Каша манная жидкая	311	150	4.1	5.7	24.2	160.3	1
Чай зелёный	685	180	0.1	0.0	11.0	43.5	0.1
Хлеб с маслом	1	20/4	1.6	3.0	10.6	74.4	0
	итого		5.8	8.7	45.8	278.2	1,1
2 - ой завтрак: Сок мультифрут	пром.выпуск	140	0.0	0.0	11.0	60.0	1,4
ОБЕД							
Салат картофельный с капустой	52	30	0.5	3.0	3.0	41.0	2.45
Солянка домашняя со сметаной	157	130	2.6	5.5	5.0	88.0	1.1
Пудинг рыбный с соусом	401	50/30	10.0	6.7	5.0	128.0	1.4
Напиток из шиповника	705	150	0.1	0.0	14.0	57.3	8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	0
	итого		14.2	15.4	37.6	358.3	13
ПОЛДНИК							
Макаронные изделия с сыром	333	130/10	7.0	6.0	31.0	204.0	0
Фрукты	груша	80	0.8	0.0	8.0	44.6	5
Молоко пастеризованное	пром.выпуск	180	5.4	5.8	8.5	97.0	0
Хлеб ржано - пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	0
	итого		13.7	11.9	52.8	365.6	5
Всего			33.7	36.0	147.2	1062.1	20,5

7 день							
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	311	150	4.0	5.7	25.0	167.3	1
Чай с молоком	630	180	1.2	1.2	13.0	65.0	0.5
Батон с сыром	3	20/4	2.4	2.2	10.6	63.1	0
	итого		7.6	9.1	48.6	295.4	1,5
2 - ой завтрак - Кефир	пром.выпуск	150	2.9	3.2	4.0	59.0	0
ОБЕД							
Суп картофельный с клецками	229	120/10	2.0	2.6	9.0	87.5	0.9
Пудинг из говядины маслом	472	60/5	3.8	5.2	5.2	92.0	0
Овощное пюре	528	100	0.6	2.5	2.3	40.0	9.6
Кисель	648	150	0.0	0.0	24.0	96.0	0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	0
	итого		7.4	10.5	51.1	359.5	10,5
ПОЛДНИК							
Сырники со сладким соусом	358/596	100/30	11.0	5.6	30.4	236.0	0.2
Чай каркаде	685	180	0.1	0.0	13.5	54.0	0.1
Хлеб ржано - пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	0
Фрукты	яблоки	90	0.0	0.0	9.7	46.5	9
	итого		11.6	5.7	58.9	360.5	9,3
Всего			29.5	28.5	162.6	1074.4	21,3

8 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	161	150	4.5	4.6	15.0	119.4	0.7
Чай с сахаром	685	180	0.0	0.0	11.0	43.5	0.1
Бутерброд с маслом, сыром	8	20/6/4	2.4	6.7	10.6	89.6	0
	итого		6.9	11.3	36.6	252.5	0,8
2-ой завтрак: Йогурт	пром.выпуск	150	3.6	2.8	4.8	58.3	0
ОБЕД							
Рассольник мясом, сметаной	132	112/10/8	2.0	3.0	7.0	79.0	4.8
Тефтели паровые с соусом	463	50/25	6.7	8.0	9.0	137.0	0
Овощи припущенные с маслом	524	100	1.8	3.5	10.0	82.0	9.6
Сок вишневый	пром.выпуск	150	0.0	0.0	17.3	66.9	1.5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	0
	итого		11.5	14.7	53.9	408.9	15,9
ПОЛДНИК							
Салат из капусты	45	50	0.5	2.5	5.0	37.0	7.4
Рулет из рыбы с маслом	395	70/5	8.0	14.0	8.6	232.4	0
Чай с вареньем	685	180	0.1	0.0	13.5	40.5	0.1
Хлеб ржано - пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.3	16.0	48.0	0
Фрукты	мандарины	100	0.0	0.0	7.5	38.0	38
	итого		9.6	16.8	50.6	395.9	45,5
Всего			31.6	45.6	145.9	1115.6	62,2

9 день							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный с маслом	340	60/5	5.8	8.0	1.5	130.2	0
Молоко пастеризованное	пром.выпуск	150	5.4	5.8	8.5	90.0	0
Батон с сыром	3	20/4	2.4	2.2	10.6	63.1	0
	итого		13.6	16.0	20.6	283.3	0
2 - ой завтрак - Сок яблочный	пром.выпуск	140	0.0	0.0	14.0	57.2	2,8
ОБЕД							
Суп лапша домашняя птицей	148	140/10	5.3	4.6	8.7	99.0	1.1
Фрикадельки мясные с капустой	470	50/80	9.3	6.4	10.4	123.0	4
Компот из кураги	631	150	0.0	0.0	16.6	70.0	0.6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.2	10.6	48.0	0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	0
	итого		16.1	11.3	51.6	360.0	5,7
ПОЛДНИК							
Икра свекольная	78	50	0.8	3.5	5.0	55.4	7.15
Расстегаи с рыбой	743	70	7.0	3.5	35.0	193.0	0
Чай с сахаром	685	180	0.1	0.0	13.5	43.5	0.1
Фрукты	бананы	100	1.2	0.0	17.0	77.0	15.5
	итого		9.1	7.0	70.5	368.9	22,75
Всего			38.8	34.3	156.7	1069.4	31,25

10 день							
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	311	150	4.1	7.7	20.0	160.2	1.1
Чай с молоком	690	180	1.4	1.4	13.0	78.0	0.5
Батон с маслом	1	20/4	1.6	3.0	10.6	63.1	0
	итого		7.1	12.1	43.6	301.3	1,6
2 - ой завтрак - Фрукты	груша	90	0.0	0.0	9.3	63.0	5
ОБЕД							
Борщ с мясом, сметаной	110	112/10/8	2.0	3.0	6.5	59.0	4.5
Суфле из кур с рисом (паровое)	506	55/5	8.5	12.0	4.3	148.0	0.6
Картофельное пюре	520	100	2.5	3.9	17.6	96.4	2.3
Напиток из шиповника	705	150	0.1	0.0	14.0	57.3	8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	4.5	20.0	0
	итого		14.1	19.1	52.2	404.7	15,4
ПОЛДНИК							
Рыба припущенная с маслом	371	50/5	11.0	7.7	0.0	124.5	0.12
Суфле картофельно - морковное	195	150	4.9	5.0	26.0	119.0	3.45
Молоко пастеризованное	пром.выпуск	180	5.4	5.8	8.5	97.0	0
Хлеб ржано - пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.2	10.6	48.0	0
	итого		22.3	18.7	45.1	388.5	3,57
Всего			43.5	49.9	150.2	1157.5	25,57
Средняя за 10 дней			36.2	39.2	151.7	1102.0	35

Использован " Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.
При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.В.Антипина

УТВЕРЖДАЮ:

ЗАВЕДУЮЩАЯ МДОУ Д/С № 63

_____ В.Н.СЕМЕНОВА
" ____ " _____ 2018 г.

Примерное 10 - ти дневное меню для МДОУ УО УКМО для детей в возрасте с 1 года до 2 лет

(осень - зима)

Наименование блюд	рецептура	Выход в гр.	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в ккал.	Витамин С
		1 - 2 г.	1 - 2 г.	1 - 2 г.	1 - 2 г.	1 - 2 г.	1 - 2 г.
1 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью	160	150	4.5	4.6	15.0	119.4	
Чай с молоком	630	180	1.2	1.2	13.0	65.0	
Батон с сыром	3	20/4	2.4	2.2	10.6	63.1	
	итого	354*	8.1	8.0	38.6	247.5	21%
2 - ой завтрак - Сок персиковый	пром.выпуск	140	0.0	0.0	19.7	58.5	5%
ОБЕД							
Щи на мясном бульоне со сметаной	124	132/10/8	2.3	3.4	5.7	70.0	
Плов из птицы	492	50/80	12.0	14.6	20.4	195.0	
Компот из сухофруктов	639	150	0.0	0.0	12.8	58.5	35
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.0	5.3	24.0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	
		450*	15.3	18.1	49.5	367.5	31%
ПОЛДНИК							
Икра морковная	78	40	0.8	3.2	4.8	50.4	
Картофель по-селянски	345	100	7.0	9.0	13.0	175.2	
Чай с сахаром	685	180	0.1	0.0	11.0	43.5	
Фрукты	бананы	95	0.0	0.0	16.1	73.0	
Печенье	пром.выпуск	15	1.0	2.2	10.0	63.0	
Хлеб ржано-пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.2	10.6	48.0	
	итого	450*	9.9	14.6	65.5	453.1	35%
Всего			33.3	40.7	173.3	1126.6	91%

2 день							
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная	311	150	4.0	6.3	27.5	173.0	
Молоко пастеризованное	пром.выпуск	100	2.9	2.5	4.8	54.0	
Бутерброд с маслом	1	20/4	1.6	3.0	10.6	74.4	
	итого	274	8.5	11.8	42.9	301.4	25%
2 -ой завтрак: Ряженка	пром.выпуск	150	3.0	6.0	4.0	62.4	5%
ОБЕД							
Винегрет овощной	71	30	0.4	3.0	2.2	53.0	
Суп картофельный с рыбой	138	140/10	4.3	2.2	10.3	82.0	
Голубцы ленивые соусом сметанным	14/ 602	60/30	5.7	2.7	6.7	70.0	
Кисель	648	150	0.0	0.0	24.0	96.0	35
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.2	10.6	48.0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	
	итого	450*	11.9	8.2	59.1	369.0	31%
ПОЛДНИК							
Царская ватрушка с соусом молочн	358	100/20	12.7	8.4	20.0	304.0	
Чай с вареньем	685	200	0.1	0.0	13.0	52.0	
Фрукты	мандарины	100	0.0	0.0	7.5	38.0	
	итого	420*	12.8	8.4	40.5	394.0	33%
Всего			36.2	34.4	146.5	1126.8	94%

3 день							
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная	311	150	6.8	7.0	25.8	175.8	
Чай каркаде	685	180	0.1	0.0	11.0	43.5	
Батон с маслом	8	20/4	1.6	3.0	10.6	74.4	
	итого	354*	8.5	10.0	47.4	293.7	24%
2 -ой завтрак - Кефир	пром.выпуск	150	2.9	3.2	4.0	59.0	5%
ОБЕД							
Борщ с мясом, сметаной	110	132/10/8	2.3	3.4	7.7	68.0	
Суфле рыбное с маслом	400	50/5	8.8	9.4	1.7	128.6	
Картофельное пюре	520	100	2.0	3.3	14.7	96.4	
Напиток из плодов шиповника	705	150	0.1	0.0	14.0	57.3	35
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	
	итого	475*	14.2	16.3	50.4	394.3	33%
ПОЛДНИК							
Лапшевник с творогом							
с соусом	278/ 600	110/20	10.5	5.6	28.8	205.0	
Молоко пастеризованное	пром.выпуск	150	4.4	3.8	7.2	81.0	
Хлеб ржано-пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	
Фрукты	яблоки	100	0.0	0.0	10.8	51.7	
	итого	400*	15.4	9.5	52.1	361.7	30%
Всего			41.0	39.0	153.9	1108.7	92%

4 день							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный зеленым горош	340	60/10	6.3	7.6	2.3	102.6	
Чай с молоком	630	150	1.2	1.2	13.0	65.0	
Бутерброд с маслом,сыром	3	20/6/4	2.4	6.7	10.6	89.6	
	итого	250	9.9	15.5	25.9	257.2	21%
2-ой завтрак - Йогурт питьевой	пром.выпуск	150	3.6	2.8	4.8	58.3	5%
ОБЕД							
Суп гороховый с мясом	139	150/10	2.0	1.8	8.2	73.0	
Биточки паровые с соусом	451/468	50/30	8.7	5.7	9.2	113.0	
Рис припущенный	512	100	4.9	5.0	26.0	119.0	
Компот из кураги	638	100	0.0	0.0	11.0	47.0	35
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	
	итого	450*	16.6	12.7	65.0	396.0	33%
ПОЛДНИК							
Сельдь с маслом	89	30	3.8	3.0	0.0	66.0	
Запеканка картофельная с овощами	264	120/10	0.6	10.0	5.1	122.0	
Фрукты	бананы	100	1.2	0.0	17.0	77.0	
Чай с мёдом	485	180	0.1	0.0	11.0	43.5	
Хлеб ржано - пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.2	10.6	48.0	
	итого	460*	6.7	13.2	43.7	356.5	30%
Всего			36.8	44.2	139.4	1068.0	89%

5 день							
ЗАВТРАК							
Каша " Дружба "	311	150	3.9	5.6	21.0	140.0	
Молоко пастеризованное	пром.выпуск	180	4.4	3.8	7.2	97.2	
Батон с сыром	8	20/4	2.4	2.2	10.6	63.1	
	итого	354*	10.7	11.6	38.8	300.3	25.00%
2-ой завтрак: Сок яблочный	пром.выпуск	140	0.0	0.0	14.0	57.2	5%
ОБЕД							
Свекольник с мясом, сметаной	145	112/10/8	2.0	4.0	9.0	82.0	
Суфле из печени соусом молочным	476/597	50/20	10.0	10.0	7.4	130.0	
Картофель отварной	518	100	2.0	2.9	16.3	100.0	
Компот из сухофруктов	639	150	0.0	0.0	12.8	58.5	35
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	
	итого	470*	15.0	17.1	56.1	414.5	35%
ПОЛДНИК							
Икра морковная	78	30	0.4	2.4	2.3	37.7	
Рыба под омлетом	382	50/50	10.3	8.5	0.8	154.0	
Чай с лимоном	685	150	0.1	0.0	11.0	45.0	
Фрукты	апельсины	100	0.0	0.0	7.8	43.0	
Хлеб ржано - пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.2	10.6	48.0	
	итого	400*	11.8	11.1	40.5	370.7	31%
Всего			37.5	39.8	149.4	1142.7	95%

6 день							
ЗАВТРАК							
Каша манная жидкая	311	150	4.1	5.7	24.2	160.3	
Чай зелёный	685	180	0.1	0.0	11.0	43.5	
Хлеб с маслом	1	20/4	1.6	3.0	10.6	74.4	
	итого	354*	5.8	8.7	45.8	278.2	23%
2 - ой завтрак: Сок мультифрут	пром.выпуск	140	0.0	0.0	11.0	60.0	5%
ОБЕД							
Салат картофельный с капустой	52	30	0.5	3.0	3.0	41.0	
Солянка домашняя со сметаной	157	130	2.6	5.5	5.0	88.0	
Пудинг рыбный с соусом	401	50/30	10.0	6.7	5.0	128.0	
Напиток из шиповника	705	150	0.1	0.0	14.0	57.3	35
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	
	итого	410*	14.2	15.4	37.6	358.3	30%
ПОЛДНИК							
Макаронные изделия с сыром	333	130/10	7.0	6.0	31.0	204.0	
Фрукты	груша	80	0.8	0.0	8.0	44.6	
Молоко пастеризованное	пром.выпуск	180	5.4	5.8	8.5	97.0	
Хлеб ржано - пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	
	итого	410*	13.7	11.9	52.8	365.6	30%
Всего			33.7	36.0	147.2	1062.1	89%

7 день							
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	311	150	4.0	5.7	25.0	167.3	
Чай с молоком	630	180	1.2	1.2	13.0	65.0	
Батон с сыром	3	20/4	2.4	2.2	10.6	63.1	
	итого	354*	7.6	9.1	48.6	295.4	25.00%
2 - ой завтрак - Кефир	пром.выпуск	150	2.9	3.2	4.0	59.0	5%
ОБЕД							
Суп картофельный с клецками	229	120/10	2.0	2.6	9.0	87.5	
Пудинг из говядины маслом	472	60/5	3.8	5.2	5.2	92.0	
Овощное пюре	528	100	0.6	2.5	2.3	40.0	
Кисель	648	150	0.0	0.0	24.0	96.0	35
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	
	итого	465*	7.4	10.5	51.1	359.5	30%
ПОЛДНИК							
Сырники со сладким соусом	358/596	100/30	11.0	5.6	30.4	236.0	
Чай каркаде	686	180	0.1	0.0	13.5	54.0	
Хлеб ржано - пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	
Фрукты	яблоки	90	0.0	0.0	9.7	46.5	
	итого	410*	11.6	5.7	58.9	360.5	30%
Всего			29.5	28.5	162.6	1074.4	90%

8 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный вермишелью	160	150	4.5	4.6	15.0	119.4	
Чай с сахаром	685	180	0.0	0.0	11.0	43.5	
Бутерброд с маслом, сыром	8	20/6/4	2.4	6.7	10.6	89.6	
	итого	360*	6.9	11.3	36.6	252.5	21%
2-ой завтрак: Йогурт	пром.выпуск	150	3.6	2.8	4.8	58.3	5%
ОБЕД							
Рассольник мясом, сметаной	132	112/10/8	2.0	3.0	7.0	79.0	
Тефтели паровые с соусом	463	50/25	6.7	8.0	9.0	137.0	
Овощи припущенные с маслом	524	100	1.8	3.5	10.0	82.0	
Сок вишневый	пром.выпуск	150	0.0	0.0	17.3	66.9	35
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	
	итого	475*	11.5	14.7	53.9	408.9	34.00%
ПОЛДНИК							
Салат из капусты	45	50	0.5	2.5	5.0	37.0	
Рулет из рыбы с маслом	395	70/5	8.0	14.0	8.6	232.4	
Чай с вареньем	685	180	0.1	0.0	13.5	40.5	
Хлеб ржано - пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.3	16.0	48.0	
Фрукты	мандарины	100	0.0	0.0	7.5	38.0	
	итого	425*	9.6	16.8	50.6	395.9	33%
Всего			31.6	45.6	145.9	1115.6	93%

9 день							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный с маслом	340	60/5	5.8	8.0	1.5	130.2	
Молоко пастеризованное	пром.выпуск	150	5.4	5.8	8.5	90.0	
Батон с сыром	3	20/4	2.4	2.2	10.6	63.1	
	итого	239	13.6	16.0	20.6	283.3	24%
2 - ой завтрак - Сок яблочный	пром.выпуск	140	0.0	0.0	14.0	57.2	5%
ОБЕД							
Суп лапша домашняя птицей	148	140/10	5.3	4.6	8.7	99.0	
Фрикадельки мясные с капустой	470	50/80	9.3	6.4	10.4	123.0	
Компот из кураги	631	150	0.0	0.0	16.6	70.0	35
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.2	10.6	48.0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	20.0	
	итого	460*	16.1	11.3	51.6	360.0	30%
ПОЛДНИК							
Икра свекольная	78	50	0.8	3.5	5.0	55.4	
Расстегаи с рыбой	743	70	7.0	3.5	35.0	193.0	
Чай с сахаром	685	180	0.1	0.0	13.5	43.5	
Фрукты	бананы	100	1.2	0.0	17.0	77.0	
	итого	400*	9.1	7.0	70.5	368.9	30.50%
Всего			38.8	34.3	156.7	1069.4	89%

10 день							
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	311	150	4.1	7.7	20.0	160.2	
Чай с молоком	690	180	1.4	1.4	13.0	78.0	
Батон с маслом	1	20/4	1.6	3.0	10.6	63.1	
	итого	354*	7.1	12.1	43.6	301.3	25%
2 - ой завтрак - Фрукты	груша	90	0.0	0.0	9.3	63.0	
ОБЕД							
Борщ с мясом, сметаной	110	130	2.0	3.0	6.5	59.0	
Суфле из кур с рисом (паровое)	506	55/5	8.5	12.0	4.3	148.0	
Картофельное пюре	520	100	2.5	3.9	17.6	96.4	
Напиток из шиповника	705	150	0.1	0.0	14.0	57.3	35
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.5	0.1	5.3	24.0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.5	0.1	4.5	20.0	
	итого	460*	14.1	19.1	52.2	404.7	34%
ПОЛДНИК							
Рыба припущенная с маслом	371	50/5	11.0	7.7	0.0	124.5	
Суфле картофельно - морковное	195	150	4.9	5.0	26.0	119.0	
Молоко пастеризованное	пром.выпуск	180	5.4	5.8	8.5	97.0	
Хлеб ржано - пшеничный	пром.выпуск	20	1.0	0.2	10.6	48.0	
	итого	405*	22.3	18.7	45.1	388.5	32%
Всего			43.5	49.9	150.2	1157.5	96%
				392.4			
Средняя за 10 дней			36.2	39.2	151.7	1102.0	92%

Использован " Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.
При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.В.Антипина