

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 181

620017 Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 34.

Тел. (343) 300-19-59, mdou181@educb.ru



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
МАДОУ детский сад №181**

ЕКАТЕРИНБУРГ

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее примерное десятидневное меню разработано для МАДОУ детского сада №181, расположенного по адресу:

Свердловская область, город Екатеринбург, ул.Корепина, дом 34,
на основании:

- постановления от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказа Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений";
- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
- МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год

для детей в возрасте с 3 до 7 лет с целью обеспечения физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии с учетом их возраста

Нормы физиологических потребностей

в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

(утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26)

	Показатели (в сутки)	От 1,5 лет до 3 лет	3-7 лет
1	Энергия (ккал)	1400	1800
2	Белок, г	42	54
	В т.ч. животный	65	60
3	Жиры, г	47	60
4	Углеводы, г	203	261

При организации питания детей и составления примерного десятидневного меню учтены рекомендуемые суточные наборы продуктов питания СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Приложение 10), с учетом возраста детей и временем их пребывания в дошкольной организации.

Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
		3 - 7 лет		3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%		450		450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%		40		40
Сметана с м.д.ж. не более 15%		11		11
Сыр твердый		6,4		6
Мясо (бескостное/на кости)		60,5/75		55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)		27/27/26		24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое		39		37
Колбасные изделия		7		6,9
Яйцо куриное столовое		0,6 шт.		24
Картофель: с 01.09 по 31.10		187		140
с 31.10 по 31.12		200		140
с 31.12 по 28.02		215		140
с 29.02 по 01.09		234		140
Овощи, зелень		325		260
Фрукты (плоды) свежие		114		100
Фрукты (плоды) сухие		11		11
Соки фруктовые (овощные)		100		100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)		50		50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		50		50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой		80		80
Крупы (злаки), бобовые		43		43
Макаронные изделия		12		12
Мука пшеничная хлебопекарная		29		29
Масло коровье сладкосливочное		21		21
Масло растительное		11		11
Кондитерские изделия		20		20
Чай, включая фиточай		0,6		0,6
Какао-порошок		0,6		0,6
Кофейный напиток		1,2		1,2
Сахар		47		47
Дрожжи хлебопекарные		0,5		0,5
Мука картофельная (крахмал)		3		3
Соль пищевая поваренная		6		6
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г				73
Жир, г				69
Углеводы, г				275

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%;
 Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%;
 При составлении меню учитывается рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях.

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях
 (Приложение N 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

При составлении примерного меню учитывается распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи. Кратность приема пищи определяется временем пребывания и режимом работы групп. Детский сад работает в режиме 10.5 часов, таким образом:

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в % и режим питания по отдельным приемам пищи
(СанПиН 2.4.1.3049-13, таблица 4, таблица 5)

Для детей с дневным пребыванием 10,5 часов		
Время приема пищи	Режим питания	Распределение калорийности
8.30-9.00	завтрак	20-25%
12.00-13.00	обед	30-35%
15.30-16.00	полдник	10-15%

Примерное меню содержит информацию в соответствии с требованиями Приложения № 12 СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Примерное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного

питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам
(Приложение №14 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло + 4 г

Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло - 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло - 11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло - 6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло - 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло - 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло - 13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло - 3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло + 9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло - 5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

На каждое блюдо разработана технологическая карта в соответствии с требованиями санитарных норм и правил. (Приложение № 7, СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).

Объем порций варьируется в зависимости от возраста детей.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13:

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
(Приложение N 13 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 3-х до 7-ми лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600

Организация питания в МАДОУ детском саду №181 осуществляется на основе принципов "щадящего питания". При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару.

При приготовлении блюд не применяется жарка.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Витаминизация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем

медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации.

Технология приготовления витаминизированных напитков соответствует технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации. Витаминизированные напитки готовят непосредственно перед раздачей.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в МАДОУ детском саду №181 осуществляется из расчета для детей от для детей 3 - 6 лет - 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии - иным ответственным лицом).

Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд, который хранится один год.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции.

Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции (все готовые блюда). Суточная проба отбирается в объеме: порционные блюда - в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) - в количестве не менее 100 г.; порционные вторые блюда, биточки, котлеты, колбаса, бутерброды и т.д. оставляют поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Пробы отбираются стерильными или прокипяченными ложками в стерильную или прокипяченную посуду (банки, контейнеры) с плотно закрывающимися крышками, все блюда помещаются в отдельную посуду и сохраняются в течение не менее 48 часов при температуре +2 - +6 °С. Посуда с пробами маркируется с указанием наименования приема пищи и датой отбора. Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы осуществляется ответственным лицом.

Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводятся 1 раз в десять дней.

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводится ежемесячно.

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в МАДОУ детском саду №181 и дома родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом.

Технологические карты приготовления блюд к разработанному примерному десятидневному циклическому меню для организации питания детей в МАДОУ детском саду №181 указаны в приложении 1.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МАДОУ детский сад№181
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетичес кая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 1								
Завтрак								
	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С СЫРОМ	150\200	9,29\11,17	10,01/10,28	22,71\31,78	218\264	0,14	206
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150\180	0,05\0,06	0,01/0,02	8,46\9,46	35,1\37,89	0,02/0,03	392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	105/170	0	1
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150\30/250\30	3,12\5,2	4,26/7,1	11,45\19,09	11,45/19,09	3,21/5,35	37
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150\200	14,29\19,7	11,71/15	9,73/13,65	201/269	3,27\4,72	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150\180	0,33\0,44	0,015/0,02	20,82\27,76	84,75/113	0,30\0,4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	0	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	0	1
Полдник								
	ПЛЮШКА	60\80	3,88/5,82	2,36\3,54	26,14\39,21	142\213	0	466
	КИСЕЛЬ	150\180	0,3\0,4	0,015\0,018	21\25,24	85,6\102,72	0,3\0,36	376
	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
Итого за 1 день:			36,55 51,89	34,47 46,4	162,89 230,44	1033,4 1403,3	17,24 21	
ДЕНЬ 2								
Завтрак								
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150\4/200\5	4,27/5,67	4,86\5,28	24,48/32,55	159\200	0	168
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150\180	2,34\2,85	2,0\2,41	10,63\14,36	70\91	0,98\1,17	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	105/170	0	1
Обед								
	КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ	150/25\250\40	4,68/7,56	4,06/6,51	15,7/25,1	117,85/188,96	0,32/0,54	/117

	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	60\80	9,49\12,66	6,1\8,16	0	93\124	0	300
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/150	2,04\3,06	3,2\4,8	13,62\20,43	92\138	12,1\18,15	321
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150\180	0,33\0,44	0,015/0,02	20,82\27,76	84,75/113	0,30\0,4	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	0	1
Полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	65/160	7,1/17,54	4,8\12,05	6,9\17,15	100/247	0,09\0,24	237
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150\180	2,65\2,67	2,33\2,34	11,31\14,31	77\89	1,19\1,20	394
	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
Итого за 2 день:			37,02 59,39	33,27 51,66	137,49 201,33	1010 1507,96	30,98 31,7	
ДЕНЬ 3								
Завтрак								
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150\4/200\5	4,05\5,39	5,69\6,38	20,36\27,13	149\187	0	168
	КАКАО С МОЛОКОМ	150\180	3,15\3,67	2,72\3,19	12,96\15,82	89\107	1,2\1,43	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/50	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07/0,11	3
Обед								
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	20	0,18	0,94	1,18	13,92	1,1	53
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/250	1,04/1,73	2,94/4,9	7,32/12,2	60/100	4,82/8,04	57
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60\80	4,43/5,91	0,18\0,25	1,89\2,54	27/36	0,61/0,84	244
	РИС ОТВАРНОЙ	100/150	2,43\3,64	3,58/5,37	24,45\36,67	140/210	0	315
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150\180	0,33\0,44	0,015/0,02	20,82\27,76	84,75/113	0,30\0,4	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	0	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	0	1
Полдник								
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60\80	7,9\10,5	4,69/6,26	25\33,3	173\230	0,03\0,04	458
	СОК	150\180	0,75/0,9	0	15,15\18,18	64\76	3\3,6	399
Итого за 3 день:			32,17 44,68	28,05 36,36	166,24 230,35	1046,17 1423,52	11,13 15,56	
ДЕНЬ 4								
Завтрак								
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	150\250	4,3\7,18	3,5\6,5	14,12\23,54	108\181	0,66\1,13	93

	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150\180	2,34\2,85	2,0\2,41	10,63\14,36	70\91	0,98\1,17	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	105/170	0	1
Обед								
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/250	1,04/1,73	2,94/4,9	7,32\12,2	60\100	4,82\8,04	76
	БИТОЧКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	65\75	8,93\11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	132\173	0	282
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/150	2,04\3,06	3,2\4,8	13,62\20,43	92\138	12,1\18,15	321
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150\180	0,33\0,44	0,015/0,02	20,82\27,76	84,75/113	0,30\0,4	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	0	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	0	1
Полдник								
	ОМЛЕТ	130\155	15,1/18,1	25,8/30,8	2,0/2,4	224/268	0,28/0,34	216
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150\180	0,07\0,12	0,01\0,02	7,1\10,2	29\41	1,42\2,83	393
Итого за 4 день:			39,04 54,1	49,9 68,28	117,36 176,98	1011,25 1445,6	20,56 32,06	
ДЕНЬ 5								
Завтрак								
	КАША РИСОВАЯ	150/4/200/5	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	14,2/17,7	0	168
	КАКАО С МОЛОКОМ	150\180	3,15\3,67	2,72\3,19	12,96\15,82	89\107	1,2\1,43	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	105/170	0	1
Обед								
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150\250	1,61\2,68	1,7\2,83	10,2\17,14	62,8\104,7	4,45\8,25	233
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60\5/70\5	9,88\10,15	10,4\13,03	1,84\2,14	140\166	0,12\0,13	310
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40/60	1,19/1,78	2,07/3,11	1,27/1,91	33/50	4,4/6,6	10
	КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	150\180	0,14\0,14	10,9/10,9	21,7\21,89	88,72\89,09	0,87\1,56	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	0	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	0	1
Полдник								
	ВИНЕГРЕТ (ДО 01.01)	130/180	2,45/2,77	8,02/11,11	10,9/15,19	123,2/170,6	13,3/18,4	45
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (С 01.01)	150\200	2,40\3,24	11,33/17,36	13,59\18,26	166\242	8,27/11,06	137
	СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	25	4,25	2,13	0	36	0	8
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150\180	0,05\0,06	0,01/0,02	8,46\9,46	35,1\37,89	0,02/0,03	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	0	1

Итого за 5 день:			33,86 43,53	59,09 77,98	150,28 208,45	1058,52 1456,18	32,63 47,46	
ДЕНЬ 6								
Завтрак								
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100\150	5,73\8,59	4,06\6,09	25,76\38,64	162\243	0	313
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150\180	0,05\0,06	0,01\0,02	8,46\9,46	35,1\37,89	0,02\0,03	392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	105/170	0	1
Обед								
	СУП РЫБНЫЙ	150\250	5,16\8,6	5,04\8,4	8,6\14,33	100\167	5,47\9,11	87
	КОТЛЕТА	65\75	8,93\11,92	6,74\8,8	8,97\11,64	132\173	0	282
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100/150	2,04\3,06	3,2\4,8	13,62\20,43	92\138	12,1\18,15	321
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150\180	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,75\113	0,30\0,4	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	0	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	0	1
Полдник								
	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	100\15\130\15	11,5\12,2	14,5\10,29	62,8\70,7	429\431	0,56\0,71	449
	КИСЕЛЬ	150\180	0,3\0,4	0,015\0,018	21\25,24	85,6\102,72	0,3\0,36	376
	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
Итого за 6 день:			39,33 54,37	39,67 48,87	212,61 282,45	1375,95 1790,21	28,75 38,76	
ДЕНЬ 7								
Завтрак								
	КАША ПШЕННАЯ	150\4/200\5	4,27/5,67	4,86\5,28	24,48/32,55	159\200	0	168
	КАКАО С МОЛОКОМ	150\180	3,15\3,67	2,72\3,19	12,96\15,82	89\107	1,2\1,43	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	105/170	0	1
Обед								
	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/250	1,04/1,74	2,93/4,88	5,09/9,21	35/85	11,07/18,45	67
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	60\80	9,49\12,66	6,1\8,16	0	93\124	0	300
	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	38,42	5,49	207,62	1034	0	204
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40/60	0,74/0,83	2,08/4,54	3,73/4,09	38,55/61	4,0/4,9	21
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150\180	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,75\113	0,30\0,4	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	0	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	0	1

Полдник								
	ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	65\130	4,7\11,66	5,1\10,29	11,89\23,78	117\234	0,35\0,71	238
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150\180	2,65\2,67	2,33\2,34	11,31\14,31	77\89	1,19\1,20	394
Итого за 7 день:			69,68 86,46	37,32 54,22	330,68 389,59	1938,8 2387,6	18,11 27,09	
ДЕНЬ 8								
Завтрак								
	КАША РИСОВАЯ	150/4/200/5	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	14,2/17,7	0	168
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150\180	2,34\2,85	2,0\2,41	10,63\14,36	70\91	0,98\1,17	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/50	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07/0,11	3
Обед								
	СВЕКОЛЬНИК СОС МЕТАНОЙ	150\250	1,22\2,04	2,5\4,2	3,0\5,0	65,82\109,7	8,46\14,1	58
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60\70	5,94\7,04	3,42\3,56	1,54\1,92	61\70	1,13/2,26	247
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150\180	0,33\0,44	0,015/0,02	20,82\27,76	84,75/113	0,30\0,4	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	0	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	0	1
Полдник								
	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/16\120\16	12,75\15,3	15,5/18,6	33,5\40,2	415\498	0,35/0,43	130
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150\180	0,05\0,06	0,01/0,02	8,46\9,46	35,1\37,89	0,02/0,03	392
	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
Итого за 8 день:			33,26 43,54	35,1 42,33	148,94 196,16	1035,37 1331,89	21,31 28,5	
ДЕНЬ 9								
Завтрак								
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150\4/200\5	4,05\5,39	5,69\6,38	20,36\27,13	149\187	0	168
	КАКАО С МОЛОКОМ	150\180	3,15\3,67	2,72\3,19	12,96\15,82	89\107	1,2\1,43	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	105/170	0	1
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150/250	1,4\2,34	1,69\2,82	9,98\16,71	61\101	7,2\12,0	77
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	150\200	10,61\14,12	6,81/9,04	15,09\20,26	164\219	15,03/20,03	298

	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150\180	0,14\0,14	10,9\10,9	21,7\21,89	88,72\89,09	0,87\1,56	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	0	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	0	1
Полдник								
	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60\80	3,85\3,96	2,45\2,48	31,2\33,3	168\178,3	0,13\0,16	294
	СОК	150\180	0,75/0,9	0	15,15\18,18	64\76	3\3,6	399
Итого за 9 день:			28,84 39,22	35,95 44,84	159,22 207,74	995,22 1297,99	27,43 38,78	
ДЕНЬ 10								
Завтрак								
	КАША МАННАЯ	150\4/200/5	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	0	168
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150\180	2,34\2,85	2,0\2,41	10,63\14,36	70\91	0,98\1,17	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	105/170	0	1
Обед								
	СУП ГОРОХОВЫЙ	150\250	3,29/5,49	3,07\5,27	9,79/16,32	81\135	3,48\5,81	81
	ТЕФТЕЛИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ГРЕЧЕЙ	60\80	11,78	12,91	14,9	223	1,13	286
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150\180	0,33\0,44	0,015/0,02	20,82\27,76	84,75/113	0,30\0,4	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	0	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	0	1
Полдник								
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/150	2,04\3,06	3,2\4,8	13,62\20,43	92\138	12,1\18,15	321
	СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	25	4,25	2,13	0	36	0	8
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150\180	0,07\0,12	0,01\0,02	7,1\10,2	29\41	1,42\2,83	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	0	1
Итого за 10 день:			33,92 44,21	33,15 41,86	145,08 209,09	1027,25 1389,2	19,41 29,49	
Итого за весь период			383,67 521,39	385,97 512,8	1730,79 2332,58	11531,93 15433,45	227,55 310,4	
Среднее значение за период			38,37 52,14	38,6 51,28	173,08 233,26	1153,19 1543,35	22,76 31,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню								

за период в % от калорийности								
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--