

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель *МБДОУ детской сад №1 с. Юрьево-Честы (Чережкова И.В.)*
«15» *августа* 2022 года. *Де Велле*



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(5-ти разовое на 15 дней)

питание детей от 3 лет до 7 лет (12-часовой режим пребывания)
согласно нормы СанПиН 2.32.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Приложение № 7)

Основание:

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательский институт питания РАМН Ред. Тутельян В.А. сборник № 299, 2016 г.;
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательский институт питания РАМН Ред. Тутельян В.А. сборник издание, 2015 г.

ПРИМЕРНОЕ 15-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20- организация горячего питания детей с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 1 (Понедельник)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	4,50	4,10	31,00	182,00	0,00	199
	Какао с молоком	180	3,80	3,30	15,50	106,00	1,44	416
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	96,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	11,50	15,00	66,60	450,00	1,40	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте промышленного производства	180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	50	0,60	3,00	4,20	47,00	5,00	34
	Щи из свежей белокочанной капусты со сметаной на курином бульоне с картофелем	200	1,40	4,00	6,70	69,00	14,80	73
	<i>Сметана 15% для (супа) щей</i>	10	0,20	1,50	1,80	21,00	0,00	
	Плов из птицы отварной	160	16,00	15,00	26,00	304,00	0,41	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,33	394
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		645	21,40	23,90	84,70	643,00	0,70	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Печенье промышленного производства	30	2,00	4,20	21,00	131,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	7,00	9,90	28,20	232,00	1,20	
Ужин	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	50	0,60	2,50	6,00	50,00	2,50	42
	Картофельная запеканка с печенью	160	10,00	6,00	27,00	206,00	5,40	164
	<i>Соус белый основной</i>	30	0,20	1,00	1,00	14,00	0,00	365
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		465	13,70	9,90	67,00	417,00	7,90	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		1935	54,50	58,80	264,50	1824,00	14,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 2 (Вторник)								
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом сливочным	200/5	5,00	6,00	28,00	187,00	0,00	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,10	414
	<i>Сыр твёрдых сортов</i>	15	3,90	4,00	0,00	51,00	0,40	
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	72,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	14,20	19,90	57,50	467,00	1,50	
Завтрак 2	Фрукты	140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
Обед	Салат из свежих овощей с маслом растительным	50	0,50	3,10	1,70	37,00	12,60	15
	Борщ со сметаной на бульоне со свежей капустой и картофелем	200	1,40	4,00	8,00	83,00	9,00	63
	<i>Сметана 15% для (супа) борща</i>	10	0,20	1,50	1,80	21,00	0,00	
	Бефстроганов из отварной свинины постной	50/30	10,00	8,00	2,00	125,00	0,00	294
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,20	4,50	26,00	163,00	0,00	330
	Сок фруктовый в ассортименте промышленного производства	180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675	22,00	21,70	78,50	610,00	25,20	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Сырники запеченные	70	13,00	9,00	3,50	161,00	0,10	245
	<i>Джем промышленного производства</i>	10	0,10	0,00	7,00	28,00	1,60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	18,10	14,70	17,70	290,00	2,90	
Ужин	Томат свежий	50	0,70	0,10	2,20	13,60	9,00	
	Котлета из рыбы "Любительская"	80	11,00	3,70	8,70	112,00	3,00	272
	Пюре картофельное	120	2,40	3,80	16,60	109,00	14,00	339
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	72,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		485	17,80	8,10	65,50	405,60	26,00	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		2000	72,70	64,90	234,20	1841,60	79,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 3 (Среда)								
Завтрак 1	Омлет натуральный запечённый без масла	80	7,50	10,00	1,00	127,00	0,10	229
	Горошек зеленый отварной	30	0,20	0,03	1,20	6,00	1,50	
	Чай черный с молоком и сахаром	180	2,70	2,30	14,00	89,00	1,20	413
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	96,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	13,60	20,00	36,30	384,00	2,80	
Завтрак 2	Фрукты	140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом и морковью	50	0,70	2,50	4,60	44,00	16,20	21
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,40	2,40	13,00	89,00	9,00	90
	Рыбные фрикадельки	50	7,40	0,50	0,90	38,00	0,40	132
	Биточки из говядины без масла запечённые	80	12,00	9,00	12,00	173,00	0,00	299
	Макароны отварные	110	4,30	3,30	19,00	123,20	0,00	218
	<i>Соус белый основной</i>	30	0,20	1,00	1,00	14,00	0,00	365
	Компот из кураги	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,03	394
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	5,00	24,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		735	31,50	19,00	91,50	659,20	25,60	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Булочка сдобная печеная	75	5,00	4,00	36,00	212,00	0,00	449
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	10,00	9,70	43,20	313,00	1,20	
Ужин	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,00	6,00	2,45	
	Жаркое по-домашнему из свинины постной	170	21,00	5,00	18,00	205,00	7,00	292
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	72,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	25,00	5,50	57,00	382,00	9,50	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		1915	80,70	54,70	242,90	1807,20	63,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 4 (Четверг)								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	2,00	4,00	27,00	154,00	0,00	199
	Какао с молоком	180	3,80	3,30	15,50	106,00	1,44	416
	<i>Сыр твердых сортов</i>	15	3,90	4,00	0,00	51,00	0,40	
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	96,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	12,90	18,90	62,60	473,00	1,80	
Завтрак 2	Фрукты	140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
Обед	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком с маслом растительным	50	0,70	2,00	4,20	38,00	5,00	35
	Рассольник вегетарианский со сметаной ленинградский с крупой	200	1,60	4,00	13,20	97,00	6,00	82
	<i>Сметана 15% для (супа) рассольника</i>	10	0,20	1,50	1,80	21,00	0,00	
	Сосиска отварная без масла	50	8,00	11,00	0,06	130,00	0,00	
	Пюре картофельно-морковное	150	3,00	4,80	18,20	125,00	18,00	339
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,33	394
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		685	16,70	23,70	83,50	613,00	29,30	
Полдник	Сок фруктовый в ассортименте промышленного производства	180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60	
	Запеканка творожная	150	25,00	18,00	25,00	367,00	0,40	251
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	25,90	18,20	43,00	449,00	4,00	
Ужин	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	50	0,60	2,50	6,00	50,00	2,50	42
	Котлета из рыбы запеченная	80	11,00	3,30	7,00	97,00	0,20	271
	Рагу из овощей	170	4,50	5,20	17,00	142,00	12,00	148
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		525	19,00	11,40	63,00	436,00	14,70	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		2130	75,10	72,70	267,00	2040,00	73,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 5 (Пятница)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	4,50	4,10	31,00	182,00	0,00	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,10	414
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	9,84	14,00	60,50	417,00	1,10	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте промышленного производства	180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	50	0,60	3,00	4,50	46,00	5,00	34
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,20	2,30	14,10	84,00	6,60	88
	Суфле из отварной курицы	55	10,00	5,40	1,80	96,00	0,02	327
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,20	4,50	26,00	163,00	0,00	330
	<i>Соус белый основной</i>	15	0,10	0,50	0,50	7,00	0,00	365
	Кисель плодово-ягодный в брикетах	150	0,10	0,00	20,00	82,50	3,00	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		625	22,10	16,10	87,90	577,50	14,60	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Оладьи запеченные	120	9,00	8,00	49,00	302,00	0,44	431
	<i>Джем промышленного производства</i>	10	0,10	0,00	7,00	28,00	1,60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	14,10	13,70	63,20	431,00	3,20	
Ужин	Томат свежий	50	0,70	0,10	2,20	13,60	9,00	
	Голубцы ленивые мясные	160	14,00	9,00	20,00	219,00	20,00	315
	Чай черный с сахаром и лимоном	180	0,00	0,00	12,00	48,00	2,50	412
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	18,40	9,60	60,20	409,60	31,50	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		1985	65,20	53,50	289,80	1917,10	54,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 6 (Понедельник)								
Завтрак	Омлет натуральный запеченный без масла	80	7,50	10,00	1,00	127,00	0,10	229
	Горошек зеленый отварной	30	0,20	0,03	1,20	6,00	1,50	
	Чай черный с молоком и сахаром	180	2,70	2,30	14,00	89,00	1,20	413
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	96,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	13,60	20,00	36,30	384,00	2,80	
Завтрак 2	Фрукты	140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
Обед	Салат из моркови с яблоком и курагой с маслом растительным	50	0,60	2,50	5,40	48,00	2,40	40
	Щи из свежей белокочанной капусты со сметаной на бульоне с картофелем	200	1,40	4,00	6,70	69,00	14,80	73
	<i>Сметана 15% для (супа) щей</i>	10	0,20	1,50	1,80	21,00	0,00	
	Гуляш из отварной постной свинины	40/40	10,00	8,00	2,40	125,00	0,56	293
	Макароны отварные	110	4,30	3,30	19,00	123,20	0,00	218
	Компот из кураги	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		685	20,50	19,80	86,30	618,20	18,10	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Булочка сдобная печеная	75	5,00	4,00	36,00	212,00	0,00	119
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	10,00	9,70	43,20	313,00	1,20	
Ужин	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,00	6,00	2,45	
	Плов из птицы отварной	160	16,00	15,00	26,00	304,00	0,41	321
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	5,00	24,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	18,40	15,30	55,00	433,00	2,90	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		1845	63,10	65,30	235,70	1817,20	49,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 7 (Вторник)								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	3,20	3,90	26,00	153,00	0,00	199
	Какао с молоком	180	3,80	3,30	15,50	106,00	1,44	416
	<i>Сыр твердых сортов</i>	15	3,90	4,00	0,00	51,00	0,40	
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	13,30	18,70	56,60	454,00	1,84	
Завтрак 2	Фрукты	140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом и морковью	50	0,70	2,50	4,60	44,00	16,20	21
	Рассольник на бульоне со сметаной ленинградский с крупой	200	1,60	4,00	13,20	97,00	6,00	82
	<i>Сметана 15% для (супа) рассольника</i>	10	0,20	1,50	1,80	21,00	0,00	
	Котлета куриная запеченная	60	9,00	9,00	9,00	157,00	0,00	322
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	155	3,70	4,20	38,00	207,00	0,00	332
	<i>Соус белый основной</i>	30	0,20	1,00	1,00	14,00	0,00	365
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	18,70	20,20	114,00	728,00	6,30	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Печенье промышленного производства	30	2,00	4,20	21,00	131,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	7,00	9,90	28,20	232,00	1,20	
Ужин	Огурец консервированный без уксуса	50	0,40	0,80	1,00	8,00	4,00	
	Сосиска отварная без масла	50	8,00	11,00	0,06	130,00	0,00	
	Пюре картофельно-морковное	150	3,00	4,80	18,20	125,00	18,00	322
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	14,30	17,00	52,30	410,00	22,00	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		2005	53,90	66,30	266,00	1893,00	55,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 8 (Среда)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	4,50	5,00	31,00	187,00	0,00	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,10	414
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	9,80	14,90	60,50	422,00	1,10	
Завтрак 2	Фрукты	140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
Обед	Томат свежий	50	0,70	0,10	2,20	13,60	9,00	
	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,00	4,00	12,00	108,00	8,80	89
	<i>Фрикадельки мясные</i>	30	6,00	3,40	0,10	57,00	0,20	129
	Котлета из рыбы запеченная	80	11,00	3,30	7,00	97,00	0,20	271
	Капуста тушеная	200	4,00	6,00	18,00	160,00	34,00	143
	Кисель плодово-ягодный в брикетах	150	0,10	0,00	20,00	82,50	3,00	б/н
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,40	20,00	96,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		775	31,30	17,40	90,30	665,10	55,20	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Вафли промышленного производства	30	1,20	9,00	18,60	162,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	6,20	14,70	25,80	263,00	1,20	
	Запеканка творожная	150	25,00	18,00	25,00	367,00	0,40	251
	<i>Сгущенное молоко</i>	20	1,30	1,60	12,00	64,00	1,20	
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	5,00	24,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	28,40	19,90	65,00	554,00	1,60	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		1935	76,20	67,40	256,60	1973,10	83,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 9 (Четверг)								
Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	200/5	4,50	5,00	31,00	187,00	0,00	182
	Чай черный с молоком и сахаром	180	2,70	2,30	14,00	89,00	1,20	413
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	96,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	10,40	14,90	65,10	438,00	1,20	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте промышленного производства	180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60	
Обед	Салат из свежих овощей с маслом растительным	50	0,50	3,10	1,70	37,00	12,60	15
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,40	2,40	13,00	89,00	9,00	90
	<i>Рыбные фрикадельки</i>	50	7,40	0,50	0,90	38,00	0,40	132
	Картофельная запеканка с печенью	160	10,00	6,00	27,00	206,00	5,40	164
	<i>Соус белый основной</i>	30	0,20	1,00	1,00	14,00	0,00	365
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,00	25,00	103,00	9,00	390
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		715	25,50	13,40	89,60	586,00	36,40	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Печенье промышленного производства	30	2,00	4,20	21,00	131,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	7,00	9,90	28,20	232,00	1,20	
	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	50	0,60	2,50	6,00	50,00	2,50	41
	Котлета из рыбы "Любительская"	80	11,00	3,70	8,70	112,00	3,00	272
	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,00	5,00	15,00	147,00	8,00	350
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		505	17,50	11,60	62,70	456,00	13,50	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		2045	61,20	50,00	263,60	1794,00	55,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 10 (Пятница)								
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	200/5	5,00	6,00	28,00	187,00	0,00	199
	Какао с молоком	180	3,80	3,30	15,50	106,00	1,44	416
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	<i>Сыр твердых сортов</i>	15	3,90	4,00	0,00	51,00	0,40	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	96,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	15,90	20,90	63,60	506,00	1,80	
Завтрак 2	Фрукты	140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
Обед	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	0,70	3,00	4,20	46,00	5,00	34
	Суп овощной на бульоне	200	3,60	4,00	8,00	60,00	14,00	99
	<i>Сметана 15% для супа</i>	10	0,20	1,50	1,80	21,00	0,00	
	Жаркое по-домашнему из отварной свинины	170	21,00	5,00	18,00	205,00	7,00	292
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,33	394
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		655	28,70	13,90	78,00	534,00	26,30	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Оладьи запеченные	120	9,00	8,00	49,00	302,00	0,44	431
	<i>Джем промышленного производства</i>	10	0,10	0,00	7,00	28,00	1,60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	14,10	13,70	63,20	431,00	3,20	
Ужин	Голубцы ленивые мясные	160	14,00	9,00	20,00	219,00	20,00	315
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	16,90	9,40	53,00	366,00	20,00	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		1940	76,20	58,40	272,80	1906,00	75,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 11 (Понедельник)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	4,50	5,00	31,00	187,00	0,00	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,10	414
	Яйцо вареное вкрутую	1шт.	5,10	4,60	0,30	62,80	0,00	
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	96,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		485	15,74	19,60	65,80	502,80	1,10	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте промышленного производства	180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным и морковью	50	0,70	2,50	4,60	44,00	16,20	21
	Борщ со сметаной на бульоне со свежей капустой и картофелем	200	1,40	4,00	8,00	83,00	9,00	63
	<i>Сметана 15% для (супа) борща</i>	10	0,20	1,50	1,80	21,00	0,00	
	Бефстроганов из отварной говядины	55/25	10,00	8,00	2,00	125,00	0,00	294
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,20	4,50	26,00	163,00	0,00	330
	Компот из кураги	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		685	21,80	18,50	88,80	624,00	9,30	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Печенье промышленного производства	30	2,00	4,20	21,00	131,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	7,00	9,90	28,20	232,00	1,20	
Ужин	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	50	0,60	2,50	6,00	50,00	2,50	42
	Пудинг рисовый	150	5,00	8,50	48,00	296,00	0,08	209
	<i>Сгущенное молоко</i>	20	1,30	1,60	12,00	64,00	1,20	
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	5,00	24,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	9,00	12,90	94,00	533,00	3,80	
Итого за 11 день:		1995	54,40	61,00	294,80	1973,80	19,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 12 (Вторник)								
Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	200/5	4,50	5,00	31,00	187,00	0,00	182
	Чай черный с молоком и сахаром	180	2,70	2,30	14,00	89,00	1,20	413
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	96,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	10,40	14,90	65,10	438,00	1,20	
Завтрак 2	Фрукты	140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	50	0,30	3,50	3,20	45,00	8,50	13
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,20	2,30	14,10	84,00	6,60	88
	Тушеная отварная курица с овощами	230	12,00	9,00	21,00	212,00	9,00	319
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,00	25,00	103,00	9,00	390
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		715	18,30	15,30	89,30	573,00	33,10	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Булочка сдобная печеная	75	5,00	4,00	36,00	212,00	0,00	449
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	10,00	9,70	43,20	313,00	1,20	
Ужин	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	2,40	3,15	4,00	45,00	4,50	41
	Запеканка творожная	150	25,00	18,00	25,00	367,00	0,40	251
	<i>Сгущенное молоко</i>	20	1,30	1,60	12,00	64,00	1,20	
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	5,00	24,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	30,80	23,00	69,00	599,00	6,10	
Итого за 12 день:		1990	70,00	63,50	281,60	1992,00	65,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 13 (Среда)								
Завтрак 1	Омлет натуральный запеченный б/масла	80	7,50	10,00	1,00	127,00	0,10	229
	Горошек зеленый отварной	30	0,20	0,03	1,20	6,00	1,50	
	Какао с молоком	180	3,80	3,30	15,50	106,00	1,44	416
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	96,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	14,74	20,90	37,80	401,00	3,00	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте промышленного производства	180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60
Обед	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,00	6,00	2,45	
	Щи из свежей белокачанной капусты со сметаной	200	1,40	4,00	6,70	69,00	14,80	73
	<i>Сметана 15% для (супа) щей</i>	10	0,20	1,50	1,80	21,00	0,00	
	Рагу овощное с постной свининой	170	11,00	30,00	17,00	378,00	6,00	290
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,33	394
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		655	16,20	35,90	72,50	676,00	23,60	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Печенье промышленного производства	30	2,00	4,20	21,00	131,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	7,00	9,90	28,20	232,00	1,20	
Ужин	Салат из свежих овощей с маслом растительным	50	0,50	3,10	1,70	37,00	12,60	15
	Котлета из рыбы "Любительская"	80	11,00	3,70	8,70	112,00	3,00	272
	Пюре картофельное	120	2,40	3,80	16,60	109,00	14,00	339
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	16,80	11,00	60,00	405,00	29,60	
Итого за 13 день:		1860	55,50	77,90	216,40	1796,00	61,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 14 (Четверг)								
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	3,20	3,90	26,00	153,00	0,00	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,10	414
	<i>Сыр твердых сортов</i>	15	3,90	4,00	0,00	51,00	0,40	
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	12,40	17,80	55,50	439,00	1,50	
Завтрак 2	Фрукты	140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	0,60	0,60	15,00	69,00	24,00	
Обед	Салат из свеклы отварной с маслом растительным и чесноком	50	0,70	3,00	4,20	47,00	3,00	34
	Борщ со сметаной на курином бульоне со свежей капустой и картофелем	200	1,40	4,00	8,00	83,00	9,00	63
	Котлета куриная запеченная	10	0,20	1,50	1,80	21,00	0,00	
	Каша гречневая рассыпчатая	30	0,20	1,00	1,00	14,00	0,00	365
	<i>Соус белый основной</i>	60	9,00	9,00	9,00	157,00	0,00	322
	Кисель плодово-ягодный в брикетах	110	6,20	4,50	26,00	163,00	0,00	330
	Хлеб пшеничный	150	0,10	0,00	20,00	82,50	3,00	б/н
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,10	5,00	24,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	19,80	23,30	86,00	642,50	15,00	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	
	Сырники, запеченные	70	13,00	9,00	3,50	161,00	0,10	245
	<i>Джем промышленного производства</i>	10	0,10	0,00	7,00	28,00	1,60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	18,10	14,70	17,70	290,00	2,90	
Ужин	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	50	0,60	2,50	6,00	50,00	2,50	42
	Голубцы ленивые мясные	160	14,00	9,00	20,00	219,00	20,00	315
	Чай черный с сахаром и лимоном	180	0,00	0,00	12,00	50,00	2,50	412
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	96,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	19,10	12,10	69,00	466,00	25,00	
Итого за 14 день:		1915	70,00	68,40	243,20	1906,50	68,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры (Технологической карты)
			Б	Ж	У			
День 15 (Пятница)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	4,50	5,00	31,00	187,00	0,00	199
	Чай черный с сахаром и молоком	180	2,70	2,30	14,00	89,00	1,20	413
	<i>Масло сливочное промышленного производства</i>	10	0,04	7,20	0,072	66,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	20,00	96,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	10,40	14,90	65,10	438,00	1,20	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте промышленного производства	180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,90	0,20	18,00	82,00	3,60	
Обед	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным и морковью	50	0,70	2,50	4,60	44,00	16,20	21
	Суп гороховый вегетарианский	200	4,40	4,20	13,20	120,00	4,50	87
	<i>Гренки для супа</i>	10	1,50	0,20	9,00	47,00	0,00	
	Биточки из мяса	80	11,00	9,00	11,00	173,00	0,00	299
	Макароны отварные	110	4,30	3,30	19,00	123,20	0,00	218
	<i>Соус белый основной</i>	30	0,20	1,00	1,00	14,00	0,00	365
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,00	25,00	103,00	9,00	390
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	5,00	24,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		695	23,60	17,90	94,20	655,20	13,50	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,70	7,20	103,00	1,20	
	Печенье промышленного производства	30	2,00	4,20	21,00	131,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	7,00	9,90	28,20	234,00	1,20	
Ужин	Томат свежий	50	0,70	0,10	2,20	13,60	9,00	
	Тефтели из рыбы	60/20	10,00	2,90	10,00	103,00	0,25	277
	Капуста тушеная	200	4,00	6,00	18,00	160,00	34,00	143
	Чай черный с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00	0,00	
Хлеб ржаной	25	1,30	0,20	11,00	51,00	0,00		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		555	17,60	9,40	63,20	423,60	43,30	
Итого за 15 день:		2075	59,40	52,30	268,70	1832,80	62,80	

Для составления технологических карт блюд, использовались рецептуры сборников рецептур:

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательский институт питания РАМН Ред. Тутельян В.А. сборник издание, 2015 г.;
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательский институт питания РАМН Ред. Тутельян В.А. сборник № 299, 2016 г..

**АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ПО БЕЛКАМ, ЖИРАМ, УГЛЕВОДАМ
В ПРИМЕРНОМ МЕНЮ ЗА 15 ДНЕЙ
Питание детей 3 – 7 лет (12-часовой режим пребывания)**

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
	Б	Ж	У		
1 день	54,50	58,80	264,50	1824,00	14,90
2 день	72,70	64,90	234,20	1841,60	79,60
3 день	80,70	54,70	242,90	1807,20	63,10
4 день	75,10	72,70	267,00	2040,00	73,90
5 день	65,20	53,50	289,80	1917,10	54,10
6 день	63,10	65,30	235,70	1817,20	49,00
7 день	53,90	66,30	266,00	1893,00	55,40
8 день	76,20	67,40	256,60	1973,10	83,10
9 день	61,20	50,00	263,60	1794,00	55,90
10 день	76,20	58,40	272,80	1906,00	75,40
11 день	54,40	61,00	294,80	1973,80	19,00
12 день	70,00	63,50	281,60	1992,00	65,60
13 день	55,50	77,90	216,40	1796,00	61,00
14 день	70,00	68,40	243,20	1906,50	68,40
15 день	59,40	52,30	268,70	1832,80	62,80
Итого за 15 дней:	988,10	935,10	3897,80	28314,30	881,20
Среднее значение за 1 день:	65,87	62,84	259,85	1887,62	58,75
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для детей от 3-х лет до 7-х лет	54,00	60,00	261,00	1800,00	

Ведомость контроля за рационом питания (дети 3-7 лет) с 12 часовым пребыванием, согласно 15-ти дневного примерного меню с закладкой продуктов для блюд на основании технологических карт (Приложение № 7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве приёмов пищи (всего), г на одного человека															Всего выдано на одного человека за 15 дней (нетто) в граммах	В среднем на одного человека в день (нетто) в граммах	Норма продукта в граммах (нетто) на одного чел. в день
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день			
<i>Мука пшеничная</i>	2	12	51	14	11	54	8	12	4	45	12	51	5	10	10	301	20,067	29
<i>Крупы</i>	55	71	0	29	81	35	60	15	20	30	107	40	0	96	20	659	43,933	43
<i>Макароны</i>	0	0	41	0	16	41	0	0	0	0	0	16	0	0	41	155	11	12
<i>Овощи до 1/1</i>	268	207	147	187	226	177	137	304	127	250	174	237	170	226	368	3205	213,67	260
<i>Картофель до 31/10</i>	214	160	196	236	60	40	170	60	270	160	40	40	270	40	40	1996	133,07	140
<i>Фрукты</i>	0	140	140	140	0	140	160	140	30	190	0	170	0	140	40	1430	95,333	100
<i>Сухофрукты</i>	18	0	18	18	0	18	18	0	0	18	18	18	18	0	0	162	10,8	11
<i>Сок фруктовый</i>	180	180	0	180	180	0	0	0	180	0	180	0	180	0	180	1440	96	100
<i>Молоко</i>	200	200	150	270	305	150	250	230	200	305	310	200	200	200	200	3370	268	450
<i>Молоко сгущенное</i>	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	20	0	0	0	0	60	4	
<i>Кисломолочные продукты</i>	180	180	180	0	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	2520	168	
<i>Сметана</i>	10	18	0	10	0	10	10	5	0	10	18	10	16	10	10	137	9,1333	11
<i>Творог</i>	0	69	0	138	0	0	0	138	0	0	0	138	0	69	0	552	36,8	40
<i>Сыр</i>	0	15	0	15	0	0	15	0	0	15	0	0	0	15	0	75	5	6
<i>Масло сливочное</i>	23	22	19	21	21	25	24	16	17	19	19	20	20	21	24	311	20,733	21
<i>Масло растительное</i>	6	10	7	14	7	7	7	15	12	7	10	10	7	10	7	136	9,0667	11
<i>Сахар*</i>	40	27	39	42	39	37	39	40	35	40	48	48	32	40	42	588	39,2	47
<i>Кондитерские изделия</i>	30	10	20	20	0	0	30	30	30	10	30	0	30	10	30	280	18,667	20
<i>Готовый напиток</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50
<i>Мясо 1 кат. бескостное</i>	41	65	157	0	45	64	0	25	0	135	65	0	96	45	65	803	53,533	55
<i>Птица 1 кат. потрошёная</i>	82	0	0	0	38	82	37	0	37	0	0	56	0	37	0	369	24,6	24
<i>Рыба(филе)</i>	0	60	48	85	0	0	0	60	108	25	0	0	60	0	57	503	33,533	37
<i>Колбасные изделия</i>	0	0	0	50	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	100	6,6	6,9
<i>Яйца</i>	0	3	77	5	25	74	9	8	8	3	45	8	74	8	8	355	23,667	24
<i>Чай</i>	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	9	0,6	0,6
<i>Какао</i>	3	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	15	1	0,6
<i>Кофейный напиток</i>	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	15	1	1,2г
<i>Хлеб пшеничный</i>	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	1200	80	80г
<i>Хлеб ржаной</i>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	750	50	50
<i>Дрожжи</i>	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	6	0,4	0,5
<i>Соль</i>	4	5	3,8	5,2	3,7	4,4	4	4,5	5	7	4	5	3,8	5,2	3,7	68,3	4,5533	6
<i>Мука картофельная</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3

<*> В том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции.