

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

**<\*> 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.**