

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ ДС № 27 УКМО

Е.А. Белоусова

" " 2022 г.

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

с 1 года до 3-х лет

Наименование блюд	Рецептура	Масса порции,г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			D	A(рети.экв.)	B1	B2	C	K	I	Se	F	Ca	P	Mg	Fe
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Суп молочный с вермишелью	160	150	0.024	15.0	0.045	0.06	0.019	41.4	0.0083	0.00008	0.022	121.50	75.0	6.0	0.6
Кофейный напиток на молоке	689	170	0.0	8.5	0.17	0.03	0.34	39.1	0.0038	0.0004	0.085	120.0	38.25	8.5	0.51
Батон с маслом, сыром	8	20/6/5	0.13	45.8	0.02	0.022	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	78.76	32.96	2.90	0.50
	Итого		0.154	69.3	0.235	0.112	0.359	88.5	0.0121	0.00048	0.107	320.26	146.21	17.40	1.61
					2-ой завтрак										
Сок сливовый	пром.выпуск	160	0.0	0.0	0.013	0.013	1.74	80	0.0	0.0	0.0	8.96	15.36	2.56	0.51
	Итого		0.0	0.0	0.013	0.013	1.74	80	0.0	0.0	0.0	8.96	15.36	2.56	0.51
ОБЕД															
Помидоры свежие	120,Сб-к 2012	30	0.0	0.0	0	0.0	0.85	21.54	0.0	0.00012	0.0	10.42	10.5	1.75	0.2
Щи из свежей капусты с картофелем,мясом	124	132/10/8	0.024	11.25	0.012	0.03	0.15	9.72	0.002	0.00025	0.06	33.0	52.7	4.90	0.6
Плов из птицы	492	50/110	0.16	27.71	0.128	0.0096	1.89	8.2	0.04	0.00048	0.2	81.6	90.56	5.80	0.336
Компот из сухофруктов	639	150	0.0	0.0	0	0.0	0.38	4.6	0.0	0.0	0.0	8.49	21.9	1.96	0.3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0.0	0.0	0.046	0.016	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.4	21.2	2.8	0.2
	Итого		0.184	38.96	0.197	0.0606	3.27	44.01	0.042	0.00085	0.26	158.71	203.36	18.61	1.736
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Икра свекольная	78	30	0.0	0.0	0.02	0.02	0.85	0.0	0.0	0.0	0.0	21.09	15.1	2.8	0.2
Картофель по-селянски	345	100	7.926	11.18	0.012	0.161	5.32	52.3	0.0129	0.00014	0.42	100.0	71.43	1.16	0.014
Чай с сахаром	685	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.4	0	0.52	0.0825

Яблоки	пром.выпуск	100	0.126	0.0	0.00	0.02	3.36	91.3	0.0	0.0	0.0	16	11.00	2.54	2.29
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	90	0.0	16.0	0.024	0.178	0.71	37.33	0.0	0.0	0.0	61.07	60.06	12.0	0.071
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0.0	0.0	0.046	0.016	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.4	21.2	2.8	0.2
	Итого		8.052	27.18	0.113	0.4	10.24	180.93	0.0129	0.00014	0.42	228.76	185.29	23.22	3.0075
Всего			8.390	135.44	0.558	0.5856	15.609	393.44	0.067	0.00147	0.787	716.69	550.22	61.79	6.8635
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша молочная "Дружба"	275,С6-к 2012	150	2.11	49.5	0.042	0.063	0.025	45.5	0.005	0.00049	0.017	121.5	68.0	2.23	0.4
Чай с молоком	507,С6-к 2012	180	0.0	9.0	0.06	0.063	0.18	21.9	0.0045	0.00014	0.0	126.0	40.5	7.70	0.045
Бутерброд с маслом	1	20/4	0.1	27.4	0.022	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.62	13.51	2.71	0.38
	Итого		2.21	85.9	0.124	0.136	0.205	67.4	0.0095	0.00063	0.017	273.12	122.01	12.64	0.825
						2-ой завтрак									
Сок виноградный	пром.выпуск	130	0.0	0.0	0.0	0.026	1.76	32.5	0.0	0.0	0.0	5.53	30.0	2.0	1.56
Компот персиковый	пром.выпуск	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Итого		0.0	0.0	0.0	0.026	1.76	32.5	0.0	0.0	0.0	5.53	30	2.0	1.56
ОБЕД															
Винегрет овощной	71	30	0.0	0.0	0.006	0.027	1.8	20.0	0.001	0.0	0.027	11.770	6.33	2.66	0.2
Суп картофельный с рыбными фрикад	142	125/25	5.43	8.75	0.075	0.05	0.088	12.23	0.0092	0.00008	0.924	22.16	31.8	5.0	0.42
Голубцы ленивые со сметанным соусом	382/454,С6 2012	50/30	0.105	2.1	0.0176	0.0073	9.34	7.146	0.0032	0.00016	0.0053	45.89	73.06	8.0	0.88
Картофель отварной	518	120	0.0	0.0	0.0	0.068	6.51	94.82	0.007	0.0	0.338	0.0	59.4	12.1	0.0
Кисель из кураги	643	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	2.9	0.2	0.8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	0.0	0.0	0.069	0.024	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	21.6	31.8	4.2	0.3
	Итого		5.535	10.85	0.1786	0.1813	17.738	134.196	0.0204	0.00024	1.2943	112.820	211.790	33.56	2.750
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Запеканка из творога со сметаной	366	110/20	1.31	28.68	0.0	0.29	0.18	49.31	0.0076	0.00023	0.033	170.76	138.0	13.88	0.543
Чай с вареньем	685	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.00	0.0	0.60	0.083
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	80	0.0	12.0	0.04	0.08	1.0	28.0	0.0056	0.000006	0.0	99.2	99.2	5.6	0.24
Мандарины	пром.выпуск	100	0.0	0.0	0.06	0.0283	38.0	87.27	0.0	0.0	0.0	35.05	10.76	7.33	0.133
	Итого		1.31	40.68	0.111	0.4033	39.18	164.58	0.0132	0.000236	0.033	321.81	254.46	28.81	1.149
Всего			9.055	137.43	0.4136	0.7466	58.883	398.676	0.0431	0.001106	1.3443	713.280	618.260	77.01	6.284
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный	340	105	1.81	152.8	0.0	0.39	0.26	33.6	0.035	0.0011	0.39	102.38	118.06	1.57	2.0
Чай полусладкий	685	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.4	0.0	0.6	0.082
Бутерброд с сыром	3	20/5	0.0	16.25	0.021	0.028	0.0	12.5	0.0	0.0	0.0	142.9	43.44	2.62	0.47
Кефир	пром.выпуск	50	0.0	10.5	0.035	0.007	0.875	24.5	0.0049	0.000046	0.0	84.0	110.83	9.8	0.21

	Итого		1.81	179.55	0.056	0.425	1.135	70.6	0.0399	0.001146	0.39	334.68	272.33	14.59	2.762
					2-ой завтрак										
Сок вишневый	пром.выпуск	160	0.0	0.0	0.0	0.032	21.6	40.00	0.0	0.0	0.0	6.8	32.0	2.48	1.92
	Итого		0.0	0.0	0.0	0.032	21.6	40.0	0.0	0.0	0.0	6.8	32	2.48	1.92
ОБЕД															
Салат "Степной"	25	50	0.0	0.0	0.0	0.0	2.08	0.0	0.0	0.0016	0.0	12.5	10.0	2.91	0.25
Суп картофельный с макаронными изд.	140	140/10	0.029	4.5	0.045	0.045	0.2	10.65	0.0015	0.000075	0.105	32.6	44.63	0.93	0.6
Котлеты из говядины с соусом	451/587	50/25	0.0225	1.31	0.00	0.0066	2.1	5.94	0.0128	0.000136	0.088	13.61	73.06	8.0	0.872
Капуста тушеная	534	130	0.07	21.6	0.0	0.011	0.14	12.83	0.0003	0.00025	0.14	5.625	58.96	9.64	0.04
Компот из кураги	638	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.588	0.0	0.0	0.0	0.64	10.95	0.112	0.75
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.023	0.008	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	10.6	1.4	0.1
	Итого		0.1215	27.41	0.079	0.0756	4.52	38.008	0.0146	0.002061	0.333	82.975	214.700	24.392	2.012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Помидоры соленые	121,Сб-к 2012	30	0.0	6.0	0.09	0.009	0.84	26.1	0.0006	0.0	0.009	10.4	31.59	1.74	0.2
Печень по-строгановски	431	50/20	0.013	0.003	0.0246	0.047	2.93	9.253	0.0	0.00006	0.2	93.33	88.0	8.0	1.4
Рис припущенный	512	110	5.31	1.96	0.0	0.033	1.87	11.144	0.004	0.00004	0.015	63.44	40.3	10.5	0.8
Чай с лимоном	685	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	5.4	0.0	1.4	0.1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0.0	0.0	0.046	0.016	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.4	21.2	2.8	0.2
	Итого		5.323	7.963	0.1716	0.11	5.64	46.497	0.0046	0.0001	0.224	197.77	187.59	25.84	2.89
Всего			7.2545	214.923	0.3066	0.6426	32.9	195.105	0.0591	0.003307	0.947	622.225	706.620	67.302	9.584
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша гречневая молочная	311	150	0.068	37.13	0.04	0.106	0.026	74.48	0.0018	0.0004	0.075	121.50	108.0	2.07	0.68
Чай с молоком	507,Сб-к 2012	180	0.0	9.0	0.06	0.063	0.18	21.9	0.0045	0.000144	0.0	126.0	40.5	7.7	0.045
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0.0	0.0	0.022	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	32.4	13.0	2.8	0.3
	Итого		0.068	46.13	0.122	0.179	0.206	96.38	0.0063	0.000544	0.075	279.90	161.50	12.570	1.025
					2-ой завтрак										
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	135	0.0	20.25	0.068	0.135	1.69	47.25	0.009	0.000087	0.0	167.4	124.2	9.45	0.41
	Итого		0.0	20.25	0.068	0.135	1.69	47.25	0.009	0.000087	0.0	167.4	124.2	9.45	0.41
ОБЕД															
Огурчик соленый	121,Сб-к 2012	35	0.0	0.0	0.0077	0.0049	0.69	0.0	0.0	0.00007	0.0	14.76	7.35	3.16	0.16
Борщ с капустой и картофелем, мясом	110	132/10/8	0.029	4.5	0.02	0.045	0.11	7.83	0.003	0.00011	0.05	39.47	50.7	4.88	0.6
Гуляш из рыбы	375	50/40	8.7	15.77	0.184	0.006	1.46	7.33	0.004	0.00004	0.93	32.43	13.44	6.63	0.245
Картофельное пюре	520	120	0.079	21.63	0.081	0.081	6.52	94.82	0.006	0.0	0.029	36.70	36.34	11.0	0.07
Напиток из плодов шиповника	705	180	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	1.16	0.0	0.0	0.0	10.2	1.26	2.7	0.45
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15

Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	0.0	0.0	0.069	0.024	0.0	0.0	0.000	0.0	0.0	21.6	31.8	4.2	0.3
	Итого		8.808	41.9	0.3677	0.1659	19.58	111.14	0.013	0.00022	1.009	165.96	147.39	33.970	1.975
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Лапшевник с творогом и сметанным соус	339/452,С62012	100/20	0.19	42.86	0.0	0.16	0.2	86.6	0.016	0.0	0.22	58.17	19.1	6.03	0.74
Яйца варёные	337	40	0.9	100.0	0.07	0.18	0.0	18.7	0.0009	0.0	0.22	55.0	76.8	1.2	1.0
Чай каркаде	685	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.5	0.0	0.60	0.0825
Бананы	пром.выпуск	100	0.0	0.0	0.06	0.05	25.3	139.2	0.0	0.0	0.0	35.0	28.0	5.5	0.1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	0.0	0.0	0.0345	0.012	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	15.9	2.1	0.15
	Итого		1.09	142.86	0.1645	0.402	25.5	244.5	0.0169	0.0	0.44	163.47	139.8	15.43	2.0725
Всего			9.966	251.14	0.7222	0.8819	46.976	499.27	0.0447	0.000851	1.524	776.73	572.89	71.420	5.4825

5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Суп молочный с крупой	161	150	2.11	27.0	0.042	0.067	0.025	45.5	0.0045	0.000045	0.167	121.50	68.0	15.65	1.08
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	180	0.0	9.0	0.18	0.032	0.36	41.4	0.040	0.00005	0.090	108.0	40.5	9.0	0.54
Батон с маслом, сыром	8	20/4/4	0.1	34.0	0.022	0.022	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	85.76	40.17	2.8	0.51
	Итого		2.21	70.0	0.244	0.121	0.385	94.9	0.0445	0.000095	0.257	315.26	148.67	27.45	2.13
					2-ой завтрак										
Компот черешневый	пром.выпуск	145	0.0	0.0	0.0	0.029	0.0	60.39	0.0	0.0	0.0	6.16	26.1	1.13	0.45
	Итого		0.0	0.0	0.0	0.029	0.0	60.39	0.0	0.0	0.0	6.16	26.1	1.13	0.45
ОБЕД															
Салат из морской капусты с яйцом	404	40	0.16	0.053	0.088	0.008	1.53	5.13	0.0664	0.0001	0.0666	12.5	21.33	0.68	0.962
Свекольник с мясом, сметаной	145,С6-к 2012	132/10/8	0.06	14.63	0.015	0.045	1.0	10.96	0.0042	0.0	0.09	37.8	63.45	3.38	0.4
Запеканка картофельная с печенью	478	50/120	1.18	2358.78	0.085	0.07	9.69	32.78	0.007	0.00004	0.067	94.97	68.75	4.03	7.37
Кисель из кураги	643	170	0.0	0.0	0.0	0.0	0.38	4.6	0.0	0.0	0.0	10.2	21.9	1.96	0.25
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	0.0	0.0	0.035	0.012	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	15.9	2.1	0.15
	Итого		1.4	2373.463	0.234	0.14	12.6	53.42	0.0776	0.00014	0.2236	177.06	197.83	13.55	9.282
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Икра морковная	78	40	0.0	0.0	0.014	0.014	2.33	3.726	0.002	0.00096	0.0064	11.67	20.0	0.56	0.136
Суфле рыбное с соусом молочным	400/599	50/20	5.37	9.88	0.114	0.045	0.49	4.472	0.0058	0.00025	0.62	37.22	37.74	6.35	0.24
Чай зеленый	685	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.00	0.0	0.72	0.099
Апельсин	пром.выпуск	95	0.0	0.0	0.057	0.0285	42.75	82.90	0.0	0.0	0.0	32.3	10.78	6.96	0.123
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	0.0	0.0	0.069	0.024	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	21.6	31.8	4.2	0.3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	10.6	1.4	0.1
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	80	0.0	14.0	0.021	0.154	0.623	32.66	0.0	0.0	0.0	53.4	171.68	10.5	0.0623
	Итого		5.37	23.88	0.286	0.2705	46.193	123.758	0.0078	0.00121	0.6264	169.400	282.6	30.7	1.0603
Всего			8.98	2467.343	0.764	0.5605	59.178	332.468	0.13	0.001445	1.107	667.880	655.20	72.82	12.9223

[illegible]

Каша манная молочная жидкая	311	150	0.072	37.12	0.042	0.058	0.023	48.75	0.007	0.00024	0.0	121.50	97.9	16.7	0.8
Яйца вареные	337	40	0.9	100.0	0.07	0.18	0	18.7	0.0009	0.0	0.22	55.00	76.8	1.2	1.0
Чай с сахаром	685	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.4	0.0	0.6	0.008
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15 гр	0.0	0.0	0.0165	0.0075	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.2	9.75	2.1	0.225
	Итого		0.972	137.12	0.1285	0.2455	0.023	67.45	0.0079	0.00024	0.22	198.10	184.45	20.6	2.033
					2-ой завтрак										
Сок мультифруктовый	пром.выпуск	160	0.0	0.0	0.0	0.032	2.13	40.0	0.0	0.0	0.0	6.8	32.0	2.48	1.92
	Итого		0.0	0.0	0.0	0.032	2.13	40	0.0	0.0	0.0	6.8	32	2.48	1.92
ОБЕД															
Огурцы свежие	120, Сб-к 2012	40	0.0	0.0	0.012	0.008	1.13	78.4	0.0	0.00008	0.0	21.09	12	5.160	0.27
Суп картофельный с бобовыми, гречкам	139	150	0.06	4.5	0.0135	0.036	0.113	7.29	0.0011	0.00027	0.105	31.6	31.8	6.52	1.05
Котлеты рыбные с молочным соусом	389/602	50/20	8.57	18.46	0.148	0.062	1.97	5.575	0.00	0.0008	1.048	12.76	37.66	6.92	0.08
Картофель отварной	518	110	0.0	0.0	0.0	0.068	6.52	94.82	0.0068	0.0	0.338	0.0	59.4	12.10	0.0
Напиток апельсиновый	699	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	37.5	0.0	0.0	0.0	7.65	30.0	1.15	0.135
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0.0	0.0	0.046	0.016	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.4	21.2	2.8	0.2
	Итого		8.63	22.96	0.2305	0.195	9.733	223.585	0.0119	0.00115	1.491	98.30	198.56	36.050	1.885
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Макаронные изделия с сыром	333	130/15	0.08	35.4	0.128	0.222	0.17	51.94	0.0008	0.0	0.0938	170.58	124.53	4.5	1.02
Груша	пром.выпуск	95	0.058	0.0	0.0	0.011	3.16	2.5	0.0	0.0	0.0	9.93	5.75	3.13	1.20
Чай с вареньем	685	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.40	0.0	0.60	0.083
Бифидок	пром.выпуск	110	0.0	18.0	0.06	0.12	1.5	42.0	0.0085	0.00009	0.0	148.8	148.8	8.4	0.36
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.023	0.008	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	10.6	1.4	0.1
	Итого		0.138	53.4	0.222	0.366	4.83	96.44	0.0093	0.00009	0.0938	352.71	296.18	19.38	2.913
Всего			9.740	213.48	0.581	0.8385	16.716	427.475	0.0291	0.00148	1.8048	655.91	711.19	78.460	8.751
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша рисовая молочная жидкая	311	150	0.07	27.68	0.038	0.062	0.02	51.0	0.023	0.00045	0.75	121.5	111.03	6.75	0.3
Чай с мёдом	685	170	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	5.4	0.0	0.68	0.094
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	0.0	0.0	0.033	0.015	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	32.4	19.5	4.2	0.45
	Итого		0.07	27.68	0.071	0.077	0.02	51.0	0.023	0.00045	0.75	159.3	130.53	11.63	0.844
					2-ой завтрак										
Кефир 3,2% жирности	пром.выпуск	120	0.0	18.0	0.06	0.012	1.5	42.0	0.0088	0.0008	0.0	144.0	94.0	16.8	0.36
	Итого		0.0	18	0.06	0.012	1.5	42.0	0.0088	0.0008	0.0	144.0	94.0	16.8	0.36
ОБЕД															
Зеленый горошек	пром.выпуск	30	0.0	0.0	0.054	0.0036	1.41	15.6	0.006	0.00006	0.009	6.25	8.25	0.006	0.15
Суп картофельный с клецками, мясом	160	140/10	0.25	10.13	0.015	0.03	0.068	9.712	0.0025	0.000017	0.105	27.92	58.5	3.75	0.6

Тефтели (2 вариант)	462	60/30	0.0275	0.0	0.15	0.0068	4.08	4.58	0.0009	0.000016	0.09	93.3	82.630	5.72	0.882
Овощи припущенные	524	110	0.079	21.6	0.08	0.08	6.52	94.82	0.0	0.00008	0.029	36.7	36.34	11.0	0.07
Кисель из кураги	643	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	2.89	0.115	0.83
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.023	0.008	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	10.6	1.4	0.1
	Итого		0.3565	31.73	0.333	0.1334	12.078	124.709	0.0154	0.000173	0.233	182.77	205.710	23.391	2.782
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Сырники со сладким молочным соус	358/596	120/30	1.46	33.09	0.0	0.280	0.21	56.88	0.0008	0.000026	0.03	206.32	151.89	17.75	0.62
Чай полусладкий	685	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.72	0.099
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.45
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.023	0.008	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	10.6	1.4	0.1
Печенье сахарное	пром.выпуск	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Яблоки	пром.выпуск	100	0.115	0.0	0.0	0.02	3.36	87.27	0.0	0.0	0.0	16.0	11.0	2.54	2.29
	Итого		1.575	33.09	0.034	0.313	3.57	144.15	0.0008	0.000026	0.03	246.32	179.99	23.81	3.559
Всего			2.0015	110.5	0.498	0.5354	17.168	361.859	0.048	0.001449	1.013	732.39	610.230	75.631	7.545
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Суп молочный с крупой	161	150	2.35	27.0	0.038	0.062	20.522	45.50	0.0045	0.00045	0.165	121.50	68.02	6.75	0.98
Какао с молоком	693	180	0.0	13.95	0.18	0.189	0.252	41.4	0.0027	0.00045	0.099	108.0	40.5	4.5	0.54
Хлеб пшеничный с сыром	8	20/7	0.09	15.6	0.02	0.028	0.0	7.72	0.0	0.0	0.0	98.09	38.73	2.49	0.49
	Итого		2.44	56.55	0.238	0.279	20.7740	94.62	0.0072	0.0009	#####	327.59	147.25	13.74	2.01
					2-ой завтрак										
Сок вишневый	пром.выпуск	160	0.0	0.0	0.0	0.032	2.16	40.0	0.0	0.0	0.0	8.5	32.0	1.24	1.92
	Итого		0.0	0.0	0.0	0.032	2.16	40	0.0	0.0	0.0	8.5	32	1.24	1.92
ОБЕД															
Салат из моркови	6,С6-к 2012 г.	30	0.0	6.0	0.0054	0.0054	0.504	15.66	0.00036	0.0	0.0054	6.240	18.954	1.044	0.09
Рассольник домашний с мясом, сметаной	131	132/10/8	0.064	6.075	0.06	0.030	0.202	10.13	0.0024	0.000075	0.150	20.8	53.76	0.774	1.125
Жаркое по-домашнему	436	60/120	0.0	0.0	0.144	0.164	8.28	69.366	0.045	0.00003	1.747	27.05	23.65	11.83	8.75
Компот из смеси сухофруктов	639	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.375	4.60	0.0	0.0	0.0	10.19	21.9	1.23	0.25
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0.0	0.0	0.046	0.016	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.4	21.2	2.8	0.2
	Итого		0.064	12.075	0.2664	0.2204	9.361	99.756	0.04776	0.000105	1.9024	89.480	145.964	19.078	10.565
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Фрикадельки, тушенные в соусе	471	50/25	6.1	0.052	0.12	0.08	1.536	5.136	0.0016	0.00024	0.066	12.5	21.336	0.68	0.066
Капуста тушеная	534	130	0.08	25.57	0.139	0.147	5.89	26.58	0.0	0.0	0.0	98.41	78.26	8.19	0.98
Чай с лимоном	685	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	1.17	0.083
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.50	1.4	0.15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0.0	0.0	0.046	0.016	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.4	21.2	2.8	0.2

Биоiogурт	пром.выпуск	95	0.0	14.25	0.048	0.095	1.18	33.25	0.0126	0.0001	0.0	114.0	114.00	13.3	0.24
Мандарины	пром.выпуск	120	0.0	0.0	0.072	0.034	45.60	104.72	0.0	0.0	0.0	42.06	12.91	8.81	0.156
	Итого		6.180	39.872	0.436	0.377	54.206	169.686	0.0142	0.000340	0.066	298.17	254.206	36.35	1.875
Всего			8.684	108.497	0.9404	0.9084	86.5010	404.062	0.06916	0.001345	#####	723.740	579.420	70.408	16.37
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный с маслом	340	100/3	1.88	166.69	0.0	0.368	0.245	31.75	0.033	0.00011	0.368	100.58	112.32	0.75	2.0
Чай полусладкий	685	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.38	0.052
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0.0	0.0	0.022	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	21.6	13.0	2.8	0.3
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	70	0.0	10.5	0.035	0.07	0.88	24.5	0.0048	0.00005	0.0	86.8	86.8	4.90	0.21
	Итого		1.88	177.19	0.057	0.448	1.125	56.25	0.0378	0.00016	0.368	211.98	212.12	8.83	2.562
						2-ой завтрак									
Сок абрикосовый	пром.выпуск	130	0.0	0.0	0.0	0.026	0.0	32.5	0.0	0.0	0.0	5.53	26.0	1.005	1.17
Компот консервированный	пром.выпуск	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Итого		0.0	0.0	0.0	0.026	0.0	32.5	0.0	0.00	0.0	5.53	26.0	1.005	1.17
ОБЕД															
Суп лапша домашняя с птицей	148	140/10	0.0225	8.78	0.056	0.0225	0.068	1.52	0.00018	0.000225	0.0394	14.4	29.81	5.35	0.45
Рулет из говядины (паровой) с маслом	459	60/5	0.37	5.39	0.135	0.0075	4.58	29.7	0.0	0.000075	0.00075	93.33	88.68	6.646	0.758
Картофельное пюре	520	110	6.12	1.97	0.0	0.033	1.87	11.146	0.0044	0.00044	0.0154	73.2	40.3	10.5	0.8
Напиток апельсиновый	699	160	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.145	0.0	0.0	0.0	0.71	14.6	0.2	1.0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.022	0.010	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	21.6	13.0	2.8	0.3
Хлеб ржаной	пром.выпуск	35	0.0	0.0	0.081	0.028	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.2	37.1	4.9	0.35
	Итого		6.5125	16.14	0.294	0.101	6.518	43.511	0.00458	0.00074	0.05555	228.44	223.49	30.346	3.658
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	40	0.0	0.0	0.027	0.027	1.13	0.0	0.0	0.0	0.0	25.31	20.13	3.84	0.27
Расстегай с рыбой	743	120	6.91	0.0	0.02	0.002	0.5	1.845	0.0164	0.00016	0.0	28.71	12.975	1.177	0.2
Груша	пром.выпуск	95	0.058	0.0	0.0	0.011	3.16	2.5	0.0	0.0	0.0	9.93	5.75	3.135	1.2
Напиток "Снежок" 2,5 % жирности	пром.выпуск	90	0.0	18.0	0.027	0.2	0.8	42.0	0.0	0.0	0.0	68.67	68.68	2.38	0.91
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	150	0.0	7.5	0.05	0.0525	0.15	18.25	0.0039	0.00001	0.0	126.0	33.75	6.42	0.038
	Итого		6.968	25.5	0.124	0.2925	5.74	64.595	0.0203	0.00017	0.0	258.62	141.285	16.952	2.578
Всего			15.3605	218.83	0.475	0.8675	13.383	196.856	0.06268	0.00107	0.42355	704.57	602.895	57.133	9.968
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Суп молочный с крупой	161	150	1.76	27.0	0.038	0.062	0.0225	45.5	0.0038	0.000045	0.165	121.5	68.02	1.562	0.98
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	190	0.0	9.5	0.19	0.033	0.38	43.7	0.042	0.000047	0.095	114.0	42.75	9.5	0.57
Батон с маслом	1	20/4	0.1	31.41	0.02	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.2	32.24	2.4	0.42
	Итого		1.86	67.91	0.248	0.105	0.4025	89.2	0.0458	0.000092	0.26	274.70	143.01	13.462	1.97
						2-ой завтрак									

Кефир	пром.выпуск	120	0.0	18.0	0.06	0.012	1.50	42.0	0.0084	0.00008	0.0	144.0	190.0	16.8	0.36
	Итого		0.0	18.0	0.06	0.012	1.5	42	0.0084	0.00008	0.0	144	190	16.8	0.36
ОБЕД															
Помидоры свежие	120,С6-к 2012 г	40	0.0	0.0	0.0	0.0	1.13	28.8	0.0	0.00013	0.0	12.50	14.0	2.33	0.27
Суп крестьянский с крупой	134	140/10	2.21	7.88	0.068	0.075	0.0833	1.185	0.0009	0.000187	0.0825	27.70	35.78	3.76	0.375
Курица в соусе с томатом	415,С6-к 2012 г	50/25	0.066	18.06	0.11	0.08	0.0	4.05	0.0022	0.000006	0.028	48.17	32.623	3.5	0.346
Каша гречневая рассыпчатая	297	110	0.104	32.45	0.22	0.176	0.0	9.56	0.00029	0.000012	0.22	79.04	22.803	2.32	0.77
Напиток из шиповника	705	170	0.0	0.0	0.0	0.0	10.2	1.1	0.0	0.0	0.0	11.33	1.19	2.55	0.425
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	0.0	0.0	0.011	0.005	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	6.5	1.4	0.15
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	0.0	0.0	0.069	0.024	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	21.6	31.8	4.2	0.3
	Итого		2.38	58.39	0.478	0.36	11.4133	44.695	0.00339	0.000335	0.3305	211.14	144.696	20.06	2.6360
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Пудинг рыбный с соусом молочным	401/599	50/20	6.25	12.99	0.140	0.055	0.63	5.712	0.008	0.0	0.80	39.75	48.52	8.18	0.3
Картофельное пюре	520	110	0	21.63	0.86	0.86	6.52	94.78	0.0055	0.0	0.029	36.7	36.33	11.0	0.07
Чай зеленый полусладкий	685	180	0.074	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.36	0.05
Мандарины	пром.выпуск	95	0.0	0.0	0.057	0.026	36.10	82.9	0.0	0.0	0.0	33.29	10.22	6.97	0.123
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	90	0.0	13.5	0.045	0.09	1.125	31.5	0.0062	0.000006	0.0	111.6	82.8	6.3	0.27
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0.0	0.0	0.022	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	21.6	21.6	2.8	0.3
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	0.0	0.0	0.035	0.012	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	15.9	2.1	0.15
	Итого		6.324	48.12	1.159	1.053	44.375	214.892	0.0197	0.000006	0.829	256.74	215.37	37.71	1.263
Всего			10.564	192.42	1.945	1.53	57.6908	390.787	0.07729	0.000513	1.4195	886.6	693.076	88.032	6.229
Всего за 10 дней			90.0	4050.0	7.20	8.10	405.0	3600.0	0.63	0.014036	#####	7200.0	6300.0	720.0	90.0
Всего			9.0	405	0.72	0.81	40.5	360.0	0.063	0.0014	1.26	720.0	630.0	72.0	9.0

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

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

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Инженер-технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.А.Прусакова

6+++++

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 682768779688288186169736104892121856203377658481

Владелец Белоусова Елена Анатольевна

Действителен с 24.05.2024 по 24.05.2025