-

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 3-х до 7 лет

Наименование блюд	Рецептура	Масса порции,г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			D	A(рет.экв.)	B1	B2	C	K	I	Se	F	Ca	P	Mg	Fe
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Суп молочный с вермишелью	160	180	0.024	18.0	0.054	0.070	0.02	49.68	0.01	0.001	0.026	121.5	90.0	14.4	0.72
Кофейный напиток на молоке	689	200	0.0	10.0	0.2	0.035	0.4	46.0	0.044	0.0005	0.1	120.0	45.0	20.0	0.6
Батон с маслом, сыром	8	30/8/7 гр	0.13	62.8	0.03	0.033	0.0	12.00	0.0	0.0	0.0	114.34	47.85	4.2	0.72
	Итого		**0.154**	**90.8**	**0.284**	**0.138**	**0.42**	**107.68**	**0.054**	**0.0015**	**0.126**	**355.84**	**182.85**	**38.6**	**2.04**
					2-ой завтрак										
Сок сливовый	пром.выпуск	200	0.0	0.0	0.016	0.016	2.17	100	0.0	0.0	0.0	11.2	19.2	6.4	0.64
	Итого		**0.0**	**0.0**	**0.016**	**0.016**	**2.17**	**100**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**11.2**	**19.2**	**6.4**	**0.64**
ОБЕД															
Помидоры свежие	120,Сб-к 2012	50	0.0	0.0	0.0	0.0	1.42	35.9	0.0	0.02	0.0	10.42	17.5	5.83	0.33
Щи из свежей капусты с картофелем	124	160/10/10	0.024	13.5	0.014	0.036	0.18	11.66	0.0024	0.003	0.072	33.0	63.24	13.0	0.72
Плов из птицы	492	70/130	0.16	34.64	0.16	0.012	2.36	10.25	0.05	0.0060	0.25	102.0	113.2	16.50	0.42
Компот из сухофруктов	639	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.45	5.52	0.0	0.0	0.0	10.20	26.28	4.7	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**	**48.14**	**0.231**	**0.069**	**4.41**	**63.33**	**0.0524**	**0.029**	**0.322**	**180.82**	**247.92**	**44.23**	**2.12**
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК															
Икра свекольная	78	50	0.0	0.0	0.033	0.033	1.41	0.0	0.0	0.0	0.0	21.09	25.16	9.59	0.34
Картофель по-селянски	345	140	7.926	15.652	0.0164	0.226	7.45	73.2	0.018	0.002	0.59	100.0	100.0	4.98	0.019
Чай с сахаром	685	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.40	0.0	1.44	0.099
Яблоки	пром.выпуск	120	0.126	0.0	0.0	0.024	4.03	109.56	0.0	0.0	0.0	19.20	13.20	6.1	2.75
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	110	0.0	18.0	0.027	0.2	0.80	42.00	0.0	0.0	0.0	68.7	68.7	27.0	0.08
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	25	0.0	0.0	0.058	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.0	26.5	3.5	0.25
	Итого		**8.052**	**33.652**	**0.1454**	**0.508**	**13.69**	**224.76**	**0.018**	**0.002**	**0.59**	**243.19**	**240.06**	**54.01**	**3.688**
Всего			**8.39**	**172.592**	**0.676**	**0.731**	**20.690**	**495.770**	**0.124**	**0.033**	**1.038**	**791.05**	**690.03**	**143.24**	**8.488**
2ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша молочная "Дружба"	275, Сб-к 2012	180	2.11	51.4	0.05	0.076	0.03	54.6	0.006	0.006	0.02	121.5	81.6	5.37	0.48
Чай с молоком	507,Сб-к 2012	200	0.0	10.0	0.067	0.07	0.2	24.33	0.005	0.00016	0.0	126.0	45.0	17.12	0.05
Бутерброд с маслом	1	25/6	0.1	35.40	0.028	0.013	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.10	17.45	3.50	0.48
	Итого		**2.21**	**96.8**	**0.145**	**0.159**	**0.23**	**78.93**	**0.011**	**0.00616**	**0.02**	**280.6**	**144.05**	**25.99**	**1.01**
					2-ой завтрак										
Сок виноградный	пром.выпуск	100	0.0	0.0	0.0	0.02	1.35	25.0	0.0	0.0	0.0	4.25	20.0	3.1	1.2
Компот персиковый	пром.выпуск	90	0.0	0.0	0.0	0.018	0.0	37.5	0.0	0.0	0.0	3.83	16.20	1.40	0.28
	Итого		**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.038**	**1.35**	**62.49**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**8.08**	**36.2**	**4.5**	**1.48**
ОБЕД															
Винегрет овощной	71	50	0.0	0.0	0.01	0.045	3.0	33.33	0.0016	0.0	0.045	11.77	10.55	8.88	0.33
Суп картофельный с рыбными фрикад	142	155/25	5.43	10.5	0.09	0.06	0.106	14.67	0.011	0.001	1.11	22.16	38.16	12.0	0.05
Голубцы ленивые со сметанным соусом	382/454,Сб 2012	70/30	0.105	2.63	0.022	0.0092	11.68	89.33	0.004	0.002	0.0066	57.36	9.1	20.0	1.097
Картофель отварной	518	130	0.0	0.0	0.0	0.08	7.7	112.06	0.008	0.0	0.4	0.0	70.2	28.6	0.0
Кисель из кураги	643	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.60	3.47	0.48	0.01
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	25	0.0	0.0	0.028	0.013	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	27.0	16.25	3.5	0.38
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	0.0	0.0	0.092	0.032	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	28.8	42.40	5.6	0.4
	Итого		**5.535**	**13.13**	**0.242**	**0.2392**	**22.49**	**249.39**	**0.0246**	**0.003**	**1.5616**	**147.69**	**190.16**	**79.06**	**2.267**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Запеканка из творога со сметаной	366	150/20	1.31	37.5	0.0	0.38	0.24	64.48	0.0010	0.003	0.043	223.3	180.46	36.3	0.71
Чай с вареньем	685	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	1.6	0.11
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	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
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	80	0.0	12.0	0.04	0.08	1.0	28.0	0.00560	0.00006	0.0	99.2	99.2	11.2	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	12.61	17.6	0.156
	Итого		**1.31**	**49.50**	**0.1285**	**0.5015**	**46.84**	**197.20**	**0.0066**	**0.00306**	**0.043**	**386.76**	**302.02**	**68.80**	**1.441**
Всего			**9.055**	**159.43**	**0.5155**	**0.9377**	**70.91**	**588.01**	**0.0422**	**0.01222**	**1.6246**	**823.13**	**672.43**	**178.35**	**6.198**
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный	340	105	1.81	152.80	0.0	0.39	0.26	33.6	0.035	0.011	0.39	102.38	118.06	3.15	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	1.44	0.099
Бутерброд с сыром	3	30/10	0.0	26.0	0.033	0.045	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	142.9	69.5	4.2	0.75
Кефир	пром.выпуск	110	0.0	15.0	0.05	0.01	1.25	35.0	0.007	0.00066	0.0	120.0	78.33	28.0	0.3
	Итого		**1.81**	**193.80**	**0.083**	**0.445**	**1.51**	**88.6**	**0.042**	**0.01166**	**0.39**	**370.68**	**265.89**	**36.79**	**3.149**
					2-ой завтрак										

Сок вишневый	пром.выпуск	200	0.0	0.0	0.0	0.04	27	50.0	0.0	0.0	0.0	8.5	40.0	6.2	2.4
	Итого		**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**27.0**	**50.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**8.5**	**40.0**	**6.2**	**2.4**
ОБЕД															
Салат "Степной"	25	50	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.02	0.0	12.5	12.0	7.0	0.3
Суп картофельн. с макаронными изд.	140	190/10	0.029	6.0	0.06	0.06	0.27	14.2	0.002	0.001	0.14	32.6	59.51	2.49	0.8
Котлеты из говядины с соусом	451/587	70/30	0.0225	1.64	0.0	0.0083	2.63	7.43	0.016	0.0017	0.11	13.61	9.132	20.0	1.09
Капуста тушеная	534	140	0.07	25.53	0.0	0.013	0.165	15.16	0.0004	0.003	0.165	5.625	69.68	22.79	0.047
Компот из кураги	638	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	103.06	0.0	0.0	0.0	0.64	13.14	0.27	0.09
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	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
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		**0.1215**	**33.17**	**0.1225**	**0.1048**	**5.565**	**139.85**	**0.0184**	**0.0257**	**0.415**	**95.575**	**194.412**	**57.45**	**2.752**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Помидоры соленые	121, Сб-к 2012	60	0.0	10	0.15	0.0	1.4	43.5	0.001	0.0	0.015	10.4	52.65	5.8	0.33
Печень по-строгановски	431	70/30	0.013	0.0048	0.04	0.076	4.76	150.36	0.0	0.0001	0.33	93.33	14.3	26.0	2.34
Рис припущенный	512	130	5.310	2.32	0.0	0.039	2.21	13.17	0.005	0.0005	0.018	63.44	47.63	24.82	0.95
Чай с лимоном	685	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.4	0.0	2.8	0.1
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
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		**5.3230**	**12.3248**	**0.258**	**0.156**	**8.370**	**207.03**	**0.006**	**0.0006**	**0.363**	**208.6**	**148.78**	**65.02**	**4.22**
Всего			**7.2545**	**239.2948**	**0.4635**	**0.7458**	**42.445**	**485.48**	**0.0664**	**0.038**	**1.168**	**683.325**	**649.08**	**165.46**	**12.521**
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша гречневая молочная	311	170	0.068	42.08	0.045	0.12	0.03	84.41	0.002	0.0050	0.085	121.5	122.40	4.709	0.77
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	200	0.0	10.0	0.067	0.07	0.2	24.33	0.005	0.00016	0.0	126.0	45.0	17.12	0.05
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		**0.068**	**52.08**	**0.145**	**0.205**	**0.23**	**108.74**	**0.007**	**0.00516**	**0.085**	**279.9**	**186.9**	**26.029**	**1.27**
					2-ой завтрак										
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	170	0.0	25.5	0.085	0.17	2.13	59.5	0.011	0.00011	0.0	210.80	210.8	23.8	0.51
	Итого		**0.0**	**25.5**	**0.085**	**0.17**	**2.13**	**59.5**	**0.011**	**0.00011**	**0.0**	**210.8**	**210.8**	**23.8**	**0.51**
ОБЕД															
Огурчик соленый	121, Сб-к 2012	50	0.0	0.0	0.011	0.007	0.99	0.0	0.0	0.001	0.0	14.76	10.5	9.04	0.23
Борщ с капустой и картофелем, мясом	110	180/10/10	0.029	6.0	0.02	0.06	0.15	10.44	0.004	0.002	0.067	39.47	67.6	13.0	0.8
Гуляш из рыбы	375	70/40	8.70	19.28	0.225	0.007	1.79	8.96	0.043	0.00045	2.36	32.43	16.43	16.22	0.3
Картофельное пюре	520	150	0.079	29.5	0.11	0.11	8.89	129.3	0.008	0.0	0.04	50.05	49.55	30.0	0.1
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	5.40	0.45
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	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	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		**8.808**	**54.78**	**0.458**	**0.217**	**22.62**	**149.86**	**0.055**	**0.00295**	**2.467**	**182.91**	**188.94**	**79.96**	**2.375**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															

Лапшевник с творогом, молочный соус	339/452,Сб 2012	130/25	0.19	55.36	0.0	0.208	0.26	111.86	0.0209	0.0	0.2842	75.14	24.671	15.6	0.96
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	12.0	1.0
Чай каркаде	685	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	1.6	0.11
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	11.0	0.1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	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
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**	**155.36**	**0.181**	**0.4575**	**25.56**	**269.76**	**0.0218**	**0.0**	**0.5042**	**198.14**	**155.121**	**44.40**	**2.545**
Всего			**9.966**	**287.72**	**0.869**	**1.0495**	**50.54**	**587.86**	**0.0948**	**0.00822**	**3.0562**	**871.75**	**741.761**	**174.189**	**6.7**
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Суп молочный с пшеном	161	180	2.11	32.4	0.05	0.08	0.03	54.6	0.0054	0.0054	0.2	121.5	81.6	37.56	1.3
Кофейный напиток сгущенным молоком	690	180	0.0	9.0	0.18	0.032	0.36	41.4	0.0400	0.0	0.09	108.0	40.50	18.00	0.54
Батон с маслом, сыром	8	30/6/6	0.1	51.0	0.033	0.033	0.0	12.0	0.0	0.0	0.0	85.76	60.26	4.20	0.76
	Итого		**2.21**	**92.4**	**0.263**	**0.147**	**0.39**	**108.0**	**0.0454**	**0.00585**	**0.29**	**315.26**	**182.36**	**59.76**	**2.6**
					2-ой завтрак										
Компот черешневый	пром.выпуск	180	0.0	0.0	0.0	0.036	0.0	74.97	0.0	0.0	0.0	7.65	32.4	2.79	0.56
	Итого		**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.036**	**0.0**	**74.97**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**7.65**	**32.4**	**2.79**	**0.56**
ОБЕД															
Салат из морской капусты с яйцом	404	50	0.16	0.066	0.11	0.01	1.91	6.41	0.083	0.002	0.0832	12.5	26.66	1.7	0.0825
Свекольник с мясом, сметаной	145, Сб-к 2012	180/10/10	0.06	19.5	0.02	0.06	0.13	14.61	0.0056	0.0	0.12	37.8	84.6	9.0	0.53
Запеканка картофельная с печенью	478	70/150	1.18	2449.7	0.11	0.09	12.54	42.42	0.009	0.0	0.089	122.9	88.98	52.1	2.66
Кисель из кураги	643	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.45	5.52	0.0	0.0	0.0	10.19	26.28	4.7	0.3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	25	0.0	0.0	0.0275	0.0125	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	27.0	16.25	3.5	0.375
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		**1.40**	**2469.266**	**0.3115**	**0.1915**	**15.03**	**68.96**	**0.0976**	**0.002**	**0.2922**	**224.79**	**263.97**	**73.8**	**4.1515**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Икра морковная	78	50	0.0	0.0	0.017	0.017	2.92	46.58	0.0025	0.00016	0.008	11.67	25	1.53	0.17
Суфле рыбное с соусом молочным	400/599 Сб 2004г	70/40	5.37	15.52	0.179	0.07	0.77	69.81	0.0091	0.00	0.98	37.22	59.31	19.98	0.37
Чай зеленый	685	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	1.6	0.11
Апельсины	пром.выпуск	100	0.0	0.0	0.06	0.03	45.0	87.27	0.0	0.0	0.0	34.0	11.35	14.66	0.13
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	110	0.0	20.0	0.03	0.22	0.89	46.66	0.0	0.0	0.0	76.30	76.3	30.0	0.089
	Итого		**5.37**	**35.52**	**0.366**	**0.366**	**49.58**	**250.32**	**0.0116**	**0.00016**	**0.988**	**193.99**	**214.36**	**73.37**	**1.269**
Всего			**8.98**	**2597.186**	**0.9405**	**0.7405**	**65.0**	**502.25**	**0.1546**	**0.00801**	**1.5702**	**741.69**	**693.09**	**209.71**	**8.5805**
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша манная молочная жидкая	311	180	0.072	44.54	0.05	0.070	0.028	58.5	0.008	0.003	0.0	121.5	117.48	39.96	0.96
Яйца вареные	337	40	0.9	100.0	0.07	0.18	0.0	18.7	0.0009	0.0	0.22	55	76.8	12.0	1.0
Чай с сахаром	685	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.4	0.0	1.44	0.01

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		**0.972**	**144.54**	**0.153**	**0.265**	**0.028**	**77.2**	**0.0089**	**0.003**	**0.22**	**214.30**	**213.78**	**57.6**	**2.42**
					2-ой завтрак										
Сок мультифруктовый	пром.выпуск	200	0.0	0.0	0.0	0.04	2.66	50	0.0	0.0	0.0	8.5	40	6.2	2.4
	Итого		**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.04**	**2.66**	**50**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**8.5**	**40**	**6.2**	**2.4**
ОБЕД															
Огурцы свежие	120, Сб-к 2012	50	0.0	0.0	0.015	0.01	1.41	98.0	0.0	0.001	0.0	21.09	15.0	12.91	0.337
Суп картофельный с бобовыми,гренкам	158	200	0.06	6.0	0.018	0.048	0.153	9.72	0.0015	0.0036	0.140	31.6	42.4	17.4	1.4
Котлеты рыбные с молочным соусом	389/602	70/25	8.57	23.08	0.186	0.078	2.46	69.46	0.05	0.01	1.31	12.76	47.07	17.31	0.1
Картофель отварной	518	130	0.0	0.0	0	0.08	7.7	112.06	0.008	0.0	0.4	0.0	70.2	28.6	0.0
Напиток апельсиновый	699	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	45.00	0.0	0.0	0.0	7.65	36.0	2.78	0.162
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		**8.63**	**29.08**	**0.2990**	**0.245**	**11.723**	**334.24**	**0.0595**	**0.0146**	**1.85**	**105.50**	**248.97**	**84.60**	**2.449**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Макаронные изделия с сыром	333	150/20	0.08	41.5	0.15	0.26	0.2	60.9	0.001	0.0	0.11	200.0	146.0	10.43	1.2
Груша	пром.выпуск	100	0.058	0.0	0.0	0.012	3.33	2.63	0.0	0.0	0.0	10.45	6.05	6.6	0.13
Чай с вареньем	685	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	5.40	0.0	1.44	0.099
Бифидок	пром.выпуск	140	0.0	21.0	0.07	0.14	1.75	49.0	0.010	0.0001	0.0	173.6	173.60	19.6	0.42
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
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**	**62.50**	**0.265**	**0.43**	**5.28**	**112.53**	**0.011**	**0.0001**	**0.11**	**418.25**	**349.25**	**42.27**	**2.245**
Всего			**9.74**	**236.12**	**0.7170**	**0.980**	**19.691**	**573.97**	**0.0794**	**0.0177**	**2.18**	**746.55**	**852.0**	**190.67**	**9.514**
					7 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК															
Каша рисовая молочная жидкая	311	200	0.07	36.91	0.05	0.083	0.027	68.0	0.031	0.006	1.0	121.5	148.04	18	0.4
Чай с мёдом	685	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.4	0.0	1.44	0.099
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0.0	0.0	0.044	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	43.2	26	5.6	0.6
	Итого		**0.07**	**36.91**	**0.094**	**0.10**	**0.03**	**68.00**	**0.031**	**0.006**	**1.0**	**170.1**	**174.04**	**25.04**	**1.099**
					2-ой завтрак										
Кефир 3,2% жирности	пром.выпуск	150	0.0	22.5	0.075	0.015	1.88	52.5	0.011	0.00099	0.0	180	117.5	42	0.45
	Итого		**0.0**	**22.5**	**0.075**	**0.015**	**1.88**	**52.5**	**0.011**	**0.00099**	**0.0**	**180**	**117.5**	**42**	**0.45**
ОБЕД															
Зеленый горошек	пром.выпуск	50	0.0	0.0	0.09	0.006	2.35	26.0	0.01	0.001	0.015	6.25	13.75	0.01	0.25
Суп картофельный с клецками, мясом	160	190/10	0.25	13.5	0.02	0.04	0.09	12.949	0.0033	0.0022	0.14	27.92	78.0	10.0	0.8
Тефтели (2 вариант)	462	70/40	0.0275	0.0	0.183	0.0083	4.99	55.94	0.0012	0.002	0.11	93.3	10.1	14.0	1.078
Овощи припущенные	524	130	0.079	29.5	0.11	0.11	8.89	129.3	0.008	0.0	0.04	5.005	49.55	30.0	0.095
Кисель из кураги	643	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.60	3.47	0.477	0.099

Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	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
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		**0.3565**	**43.0**	**0.4635**	**0.1878**	**16.32**	**224.189**	**0.0225**	**0.0052**	**0.305**	**163.705**	**185.77**	**59.387**	**2.747**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Сырники со сладким молочным соус	358/596	150/40	1.46	41.91	0.0	0.35	0.27	72.05	0.001	0.0033	0.038	261.34	192.4	45.0	0.79
Чай полусладкий	685	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	1.6	0.11
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	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
Печенье сахарное	пром.выпуск	20	0.0	0.0	0.026	0.052	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.8	20.0	0.94	0.066
Яблоки	пром.выпуск	110	0.115	0.0	0.0	0.022	3.7	96.0	0.0	0.0	0.0	17.6	12.1	5.59	2.52
	Итого		**1.575**	**41.91**	**0.060**	**0.437**	**3.97**	**168.05**	**0.001**	**0.0033**	**0.038**	**307.74**	**241.6**	**55.93**	**3.736**
Всего			**2.0015**	**144.32**	**0.6925**	**0.7428**	**22.20**	**512.739**	**0.0655**	**0.01549**	**1.343**	**821.545**	**718.91**	**182.357**	**8.032**
					8 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК															
Суп молочный с крупой	161	200	2.35	36.0	0.05	0.083	0.03	60.66	0.006	0.006	0.22	121.5	90.69	18	1.3
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	9.0	0.54
Хлеб пшеничный с сыром, маслом	8	25/7/6	0.09	46.1	0.03	0.03	0	10.86	0.0	0.0	0.0	100.05	54.52	3.5	0.69
	Итого		**2.44**	**96.05**	**0.26**	**0.302**	**0.282**	**112.92**	**0.0087**	**0.00645**	**0.319**	**329.55**	**185.71**	**30.50**	**2.53**
					2-ой завтрк										
Сок вишневый	пром.выпуск	200	0.0	0.0	0.0	0.04	2.7	50	0.0	0.0	0.0	8.5	40	6.2	2.4
	Итого		**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.04**	**2.7**	**50**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**8.5**	**40**	**6.2**	**2.4**
ОБЕД															
Салат из моркови	6, Сб-к 2012 г.	50	0.0	10.0	0.009	0.009	0.84	26.1	0.0006	0.0	0.009	6.24	31.59	3.48	0.15
Рассольник домашний с мясом,сметаной	131	180/10/10	0.064	8.1	0.08	0.04	0.27	13.50	0.0032	0.001	0.2	20.8	71.68	2.064	1.5
Жаркое по-домашнему	436	70/150	0.0	0.0	0.176	0.2	10.12	243.3	0.0551	0.004	3.065	27.05	28.906	28.9	3.6
Компот из смеси сухофруктов	639	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.45	5.52	0.0	0.0	0.0	10.19	26.28	14.8	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	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		**0.064**	**18.1**	**0.345**	**0.278**	**11.681**	**288.42**	**0.0589**	**0.005**	**3.274**	**96.68**	**196.756**	**54.844**	**6.00**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Фрикадельки, тушенные в соусе	471	70/30	6.1	0.066	0.15	0.1	1.92	6.42	0.0026	0.004	0.083	12.5	26.67	17.0	0.083
Капуста тушеная	534	140	0.08	29.5	0.16	0.066	6.80	30.67	0.0	0.0	0.0	98.41	9.03	18.9	1.13
Чай с лимоном	685	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0,0	0.0	0.0	6.0	0.0	3.12	0.11
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	25	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
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
Биойогурт	пром.выпуск	120	0.0	18.0	0.06	0.12	1.49	42.0	0.016	0.00008	0.0	144.0	144	33.6	0.31
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	17.62	0.156
	Итого		**6.18**	**47.566**	**0.533**	**0.354**	**55.81**	**183.81**	**#######**	**0.00408**	**0.083**	**346.17**	**237.41**	**97.24**	**2.389**

Всего			**8.684**	**161.716**	**1.138**	**0.974**	**70.473**	**635.15**	**#######**	**0.01553**	**3.676**	**780.90**	**659.876**	**188.784**	**13.323**
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный с маслом	340	105/4	1.88	176.4	0.0	0.39	0.26	33.6	0.035	0.011	0.39	106.44	118.86	3.15	2.00
Чай полусладкий	685	190	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.8	0.055
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
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	110	0.0	16.5	0.055	0.11	1.38	38.50	0.0076	0.00008	0.0	136.4	136.4	15.4	0.33
	Итого		**1.88**	**192.9**	**0.088**	**0.515**	**1.64**	**72.1**	**0.0426**	**0.01108**	**0.39**	**278.24**	**274.76**	**23.55**	**2.835**
					2-ой завтрак										
Сок абрикосовый	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	0.0
Компот консервированный	пром.выпуск	180	0.0	0.0	0.0	0.036	0.0	74.97	0.0	0.0	0.0	7.65	32.4	2.79	0.56
	Итого		**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.036**	**0.0**	**74.97**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**7.65**	**32.4**	**2.79**	**0.56**
ОБЕД															
Оурец свежий	120, Сб-к 2012	50	0.0	0.0	0.01	0.045	4.17	33.33	0.0017	0.011	0.045	11.78	10.55	7.11	0.27
Суп лапша домашняя с птицей	148	190/10	0.0225	11.7	0.075	0.03	0.09	2.025	0.00025	0.003	0.0525	14.4	39.75	14.25	0.6
Рулет из говядины (паровой)смаслом	459	60/5	0.37	7.18	0.18	0.01	6.1	39.6	0.0	0.001	0.001	93.33	24.903	30.88	1.01
Картофельное пюре	520	130	6.12	2.68	0.0	0.045	2.55	15.2	0.006	0.0006	0.021	73.2	54.96	28.64	1.1
Напиток апельсиновый	699	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	114.5	0.0	0.0	0.0	0.71	14.6	0.3	0.1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	25	0.0	0.0	0.0275	0.0125	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	27	16.25	3.5	0.375
Хлеб ржаной	пром.выпуск	45	0.0	0.0	0.104	0.036	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	32.4	47.7	6.3	0.45
	Итого		**6.5125**	**21.56**	**0.3965**	**0.1785**	**12.908**	**204.655**	**0.00795**	**0.0156**	**0.1195**	**252.82**	**208.713**	**90.98**	**3.905**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	50	0.0	0.0	0.04	0.04	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	25.31	30.2	11.51	0.41
Расстегай с рыбой	743	75	6.91	0.0	0.025	0.0025	0.62	23.06	0.04	0.002	0.0	28.71	16.219	2.943	0.2
Груша	пром.выпуск	100	0.058	0.0	0.0	0.012	3.33	2.63	0.0	0.0	0.0	10.45	6.05	6.6	0.126
Напиток "Снежок" 2,5 % жирности	пром.выпуск	160	0.0	25.0	0.038	0.279	1.11	58.33	0.0	0.0	0.0	95.38	95.38	6.6	1.26
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	200	0.0	10	0.067	0.07	0.2	24.33	0.005	0.00016	0.0	126.0	45.0	17.12	0.05
	Итого		**6.968**	**35.0**	**0.17**	**0.4035**	**6.96**	**108.35**	**0.045**	**0.00216**	**0.0**	**285.85**	**192.8**	**44.77**	**1.996**
Всего			**15.3605**	**249.46**	**0.6545**	**1.133**	**21.51**	**460.075**	**0.09555**	**0.02884**	**0.5095**	**824.56**	**708.722**	**162.09**	**9.296**
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Суп молочный с крупой	161	200	1.76	36	0.05	0.083	0.03	60.67	0.005	0.0006	0.22	121.5	90.69	4.167	1.3
Кофейный напиток сгущенным молоком	690	190	0.0	9.5	0.19	0.033	0.38	43.7	0.042	0.00047	0.095	114.0	42.75	19	0.57
Батон с маслом, сыром	8	25/6/4 гр	0.1	45.8	0.0275	0.0245	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	57.17	47.01	3.5	0.625
	Итого		**1.86**	**91.30**	**0.2675**	**0.1405**	**0.41**	**112.37**	**0.047**	**0.00107**	**0.315**	**292.67**	**180.45**	**26.667**	**2.495**
					2-ой завтрак										
Кефир 3,2 % жирности	пром.выпуск	150	0.0	22.5	0.075	0.015	1.88	52.5	0.0105	0.00099	0.0	180	165.5	42	0.45
	Итого		**0.0**	**22.5**	**0.075**	**0.015**	**1.88**	**52.50**	**0.0105**	**0.00099**	**0.0**	**180.0**	**165.5**	**42.0**	**0.45**

ОБЕД															
Помидоры свежие	120, Сб-к 2012	60	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	43.2	0.0	0.0200	0.0	12.5	21	7.0	0.4
Суп картофельный с крупой, рыбой	138	190/10	2.21	10.5	0.09	0.1	0.111	1.58	0.0013	0.0025	0.11	27.7	47.71	10.0	0.05
Курица в соусе с томатом	415, Сб-к 2012	70/50	0.066	27.09	0.165	0.12	0.0	6.075	0.0033	0.0001	0.042	48.17	11	10.5	0.52
Каша гречневая рассыпчатая	297	130	0.104	38.35	0.26	0.208	0.0	11.3	0.0035	0.00015	0.26	79.04	26.949	5.5	0.91
Напиток из шиповника	705	200	0.0	0.0	0.0	0.0	12	1.29	0.0	0.0	0.0	11.33	1.4	6.0	0.5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	25	0.0	0.0	0.0275	0.0125	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	27	16.25	3.5	0.375
Хлеб ржаной	пром.выпуск	25	0.0	0.0	0.0575	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18	26.5	3.5	0.25
	Итого		**2.38**	**75.94**	**0.595**	**0.4605**	**13.81**	**63.445**	**0.0081**	**0.02275**	**0.412**	**223.74**	**150.809**	**46.0**	**3.005**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Пудинг рыбный с соусом молочным	401/599	70/20	6.25	17.32	0.186	0.073	0.84	76.16	0.01	0.0	1.07	40.61	64.7	21.8	0.4
Картофельное пюре	520	140	0.074	27.53	0.1	0.1	8.3	120.64	0.007	0.0	0.037	46.71	46.24	28	0.089
Чай зеленый полусладкий	685	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.8	0.055
Мандарины	пром.выпуск	105	0.0	0.0	0.063	0.029	39.9	91.63	0.0	0.0	0.0	36.8	11.3	15.41	0.136
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	120	0.0	18.0	0.06	0.12	1.5	42	0.0083	0.00008	0.0	148.8	148.8	16.8	0.36
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
Хлеб ржаной	пром.выпуск	25	0.0	0.0	0.0575	0.024	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	26.5	3.5	0.25
	Итого		**6.324**	**62.85**	**0.4995**	**0.361**	**50.54**	**330.43**	**0.0253**	**0.00008**	**1.107**	**319.12**	**317.04**	**90.51**	**1.74**
Всего			**10.564**	**252.59**	**1.4370**	**0.977**	**66.64**	**558.745**	**0.0909**	**0.02489**	**1.834**	**1015.53**	**813.799**	**205.187**	**7.69**
Всего за 10 дней			**89.9955**	**4500.4288**	**8.1039**	**9.0113**	**450.084**	**5400.049**	**#######**	**0.20136**	**17.9995**	**8100.03**	**7199.702**	**1800.035**	**90.3425**
Всего			**9.0**	**450.0**	**0.81**	**0.9**	**45.0**	**540.0**	**0.09**	**0.02**	**1.8**	**810.0**	**720.0**	**180.0**	**9.0**

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 682768779688288186169736104892121856203377658481

Владелец Белоусова Елена Анатольевна

Действителен С 24.05.2024 по 24.05.2025