

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ ДС общеразвивающего вида № 8

О.П. Рыбникова



факт	фрукты	факт
завтрак 350/ 400	85,5/ 90	85,5/ 90
2-ой завтрак 100/ 100	90/ 90	90/ 90
обед 450/ 600		
полдник 200/ 250		
ужин 400/ 450		
сыр 3,6/ 5,4	280/ 360	
ржаной 36/ 45	70/ 90	
пшеничны 54/ 72	490/ 630	1260/
яйцо 36/ 36	420/ 540	1620

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

Наименование блюд	рецептура	Выход в гр.			Белки в гр.			Жиры в гр.			Углеводы в гр.			Калорийность в ккал.		
		1 день		10	1 - 3 лет		3 - 7 лет	1 - 3 лет		3 - 7 лет	1 - 3 лет		3 - 7 лет	1 - 3 лет		3 - 7 лет
		1 - 3 лет	3 - 7 лет		1 - 3 лет	3 - 7 лет		1 - 3 лет	3 - 7 лет		1 - 3 лет	3 - 7 лет				
ЗАВТРАК																
Сыр твердых сортов в нарезке	54-13	8			1,8	2,3		2,4	3,0		0,0	0,0		29,0		36,3
Суп молочный с макаронными изделиями	54-19к	150	200		3,9	5,2		4,1	5,5		13,8	18,4		108,2		144,3
Фрукт (мандарины)	пром.выпуск	85,5	90		0,7	0,7		0,1	0,1		6,4	6,8		29,9		31,6
Какао с молоком	54-21гн	150	200		3,5	4,6		2,7	3,6		9,5	12,6		75,3		100,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	15		1,0	1,0		0,2	0,2		6,9	6,9		31,5		31,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	20		1,6	2,0		0,7	0,8		7,1	9,4		41,1		54,8
	итого	423,5	535,0		12,5	15,8		10,2	13,2		43,7	54,1		315,0		398,9
2-ой ЗАВТРАК																
Снежок	пром.выпуск	100	120		2,7	3,2		2,5	3,0		10,8	12,9		76,5		91,8
	итого	100	120		2,7	3,2		2,5	3,0		10,8	12,9		76,5		91,8
ОБЕД																
Салат из свежих помидоров и огурцов	54-5з	40	60		0,2	0,4		2,0	3,0		1,4	2,2		24,8		37,3
Щи из свежей капусты со сметаной	54-1с	150	200		3,4	4,6		4,2	5,6		4,3	5,7		69,2		92,2
Фрикадельки из говядины	54-14м	60	70		8,2	9,5		7,3	8,5		4,1	4,7		114,8		133,8
Рис отварной	54-6г	120	150		3,0	3,7		3,8	4,8		29,2	36,5		162,8		203,5
Компот из вишни	54-6хн	150	200		0,2	0,3		0,1	0,1		7,7	10,2		32,1		42,8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30		2,1	3,2		0,9	1,3		9,5	14,3		54,8		82,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	20		0,7	1,4		0,1	0,2		4,6	9,2		21,0		42,0
	итого	550	730		17,8	23,1		18,4	23,5		60,8	82,8		479,5		633,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																
Суфле из курицы	54-22м	60	75		3,4	16,7		5,5	6,7		0,3	0,4		104,3		130,3
Котлеты капустные	54-12г	110	150		6,3	8,6		4,6	6,3		18,8	25,6		141,9		193,5

Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	10	1,0	0,4	0,4	4,7	4,7	27,4	27,4
Хлеб ржаной	пром. выпуск	0	20	0,0	0,0	0,2	0,0	9,2	0,0	42,0
	итого	370	505	24,7	13,9	17,0	49,3	65,4	422,2	542,1
Всего				57,7	45,0	56,7	164,6	215,2	1293,2	1666,6

ЗАВТРАК		54-1з	5	10	12	23	15	30	0,0	0,0	18,1	36,3
Сыр твердых сортов в нарезке		54-1о	100	140	8,5	11,8	12,0	16,8	2,2	3,0	150,3	213,3
Омлет натуральный		пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,3	0,3	8,4	8,8	38,0	40,0
Фрукт (яблоко)		54-3нг	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	5,0	6,7	20,9	27,9
Чай с лимоном и сахаром		пром.выпуск	15	10	1,0	0,7	0,2	0,1	6,9	4,6	31,5	21,0
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	10	1,0	1,0	0,4	0,4	4,7	4,7	27,4	27,4
Хлеб пшеничный		итого	365,5	460	12,2	16,4	14,4	20,6	27,2	27,8	286,2	365,9
2-ой ЗАВТРАК												
Молоко		пром.выпуск	140	180	4,0	5,2	3,5	4,5	6,6	8,6	74,6	96,0
итого			140	180	4,0	5,2	3,5	4,5	6,6	8,6	74,6	96,0
ОБЕД												
Салат из моркови и чернослива		54-17з	30	60	0,5	0,9	0,1	0,2	6,5	13,0	28,4	56,9
Борщ с капустой и картофелем, сметаной		54-2с	150	200	3,5	4,7	3,7	4,9	7,6	10,1	82,8	110,4
Тефтели рыбные		54-11р	60	80	7,7	10,2	4,8	6,4	7,6	10,1	104,3	139,0
Соус белый основной		54-2соус	30	30	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3	18,7	18,7
Картофельное пюре		54-11г	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4
Компот из кураги		54-2хн	150	200	0,8	1,0	0,1	0,1	11,8	15,7	50,2	66,9
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	25	25	2,6	2,6	1,1	1,1	11,9	11,9	68,5	68,5
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	15	0,7	1,0	0,1	0,2	4,6	6,9	21,0	31,5
итого			575	760	19,2	24,4	15,2	19,2	67,1	88,8	485,4	631,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Суфле из моркови с творогом		54-3т	120	130	9	10	5,5	5,9	18,6	20,2	160,7	174,1
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	15	0,7	1,0	0,1	0,2	4,6	6,9	21,0	31,5
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	10	15	1,0	1,6	0,4	0,7	4,7	7,1	27,4	41,1
Сок виноградный		пром.выпуск	190	190	0,5	0,5	0,4	0,4	30,8	30,8	129,5	129,5
Печенье		пром.выпуск	20	40	1,5	3,0	2,0	3,9	14,9	29,8	83,2	166,3
итого			350	390	12,9	16,5	8,4	11,1	73,6	94,8	421,8	542,5
Всего					48,3	62,5	41,5	55,4	174,5	220,0	1268,0	1635,7

3 день

ЗАВТРАК		54-10к	120	150	4,8	6,0	7,2	9,0	24,7	30,9	183,2	229,0
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом		пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,2	0,2	8,8	9,2	31,9	33,5
Фрукт (груша)		54-2гн	150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	4,9	5,8	20,1	24,1
Чай с сахаром		пром.выпуск	15	15	1,0	1,0	0,2	0,2	6,9	6,9	31,5	31,5
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	20	1,0	2,1	0,4	0,9	4,7	9,5	27,4	68,5
Хлеб пшеничный		итого	380,5	455,0	7,3	9,6	8,0	10,3	50,0	62,3	294,1	386,6
2-ой ЗАВТРАК												
Напиток тыквенный			170	200	0,3	0,4	0,0	0,0	17,6	20,6	71,4	84,0
итого			170	200	0,3	0,4	0	0	17,6	20,6	71,4	84
ОБЕД												
Помидоры свежие		54-3з	30	60	0,2	0,4	0,0	0,0	1,2	2,5	5,7	11,5
Рассольник домашний		54-4з	150	200	3,4	4,5	4,3	5,7	8,7	11,6	87,0	116,0
Тефтели из говядины паровые		54-8м	50	70	7,0	9,8	5,0	7,0	3,9	5,5	88,4	123,7
Каша гречневая рассыпчатая		54-4г	120	150	6,6	8,3	5,0	6,3	28,8	36,0	187,0	233,7
Компот из яблок и вишни		54-5хн	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	7,7	10,2	31,9	42,5
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	25	25	2,6	2,6	1,1	1,1	11,9	11,9	68,5	68,5
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	15	0,7	1,0	0,1	0,2	4,6	6,9	21,0	31,5
итого			535	740	20,7	26,8	15,6	20,4	66,8	84,6	489,5	627,4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Капуста тушеная с мясом		54-10м	130	180	14,4	19,9	14,1	19,5	8,5	11,8	220,5	305,3
Кисель из смородины		54-23хн	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,2	12,3	37,9	50,5
Кекс "Столичный"		54-4в	40	40	2,1	2,1	6,6	6,6	19,1	19,1	145,4	145,4
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	15	0,7	1,0	0,1	0,2	4,6	6,9	21,0	31,5
итого			330	435	17,4	23,2	20,9	26,4	41,4	50,1	424,8	532,7
Всего					45,7	60,0	44,5	57,1	175,8	217,6	1279,8	1630,7

4 день

ЗАВТРАК		54-6к	120	150	5,0	6,3	6,9	8,6	23,2	29,1	175,2	219,0
Каша вязкая молочная пшениная		54-20гн	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	1,7	1,7	8,9	8,9
Чай с грушей и апельсином		пром.выпуск	60	0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	0,0	36,0	0,0
Фруктовое пюре		пром.выпуск	0	20	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	12,9	0,0	52,2
Повидло яблочное		пром.выпуск	15	15	1,0	1,0	0,2	0,2	6,9	6,9	31,5	31,5
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	15	1,0	1,6	0,4	0,7	4,7	7,1	27,4	41,1
Хлеб пшеничный		итого	405	400	7,3	9,3	7,5	9,5	45,5	57,7	279,0	352,7
2-ой ЗАВТРАК												
Кефир		пром.выпуск	120	150	3,5	4,4	3,8	4,7	4,8	6,0	70,8	88,5
итого			120	150	3,5	4,4	3,8	4,7	4,8	6,0	70,8	88,5
ОБЕД												
Салат из свеклы отварной		54-13з	30	60	0,4	0,8	1,3	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6
Суп картофельный с клецками		54-6с	150	200	3,4	4,6	2,4	3,2	8,5	11,4	70,1	93,5
Печень тертая		54-26м	60	80	8,5	11,3	13,6	18,0	3,6	4,8	170,6	227,4
Рагу из овощей		54-9г	120	150	2,2	2,8	5,9	7,4	10,9	13,6	106,7	133,4
Компот из клюквы		54-12хн	150	200	0,1	0,1	0,0	0,0	5,3	7,1	21,6	28,8
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	30	30	3,2	3,2	1,3	1,3	14,3	14,3	82,2	82,2
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,0	21,0
итого			550	730	18,5	23,5	24,6	32,7	49,5	60,4	495	631,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Сырники		54-6т	50	50	9,8	9,8	2,9	2,9	10,3	10,3	106,4	106,4
Соус шоколадный		54-7соус	0	20	0,0	1,0	0,0	0,9	0,0	8,4	0,0	46,4
Макаронные отварные с овощами		54-2г	120	150	3,8	4,7	4,9	6,1	21,2	26,5	144,6	180,8
Бананы		пром.выпуск	85,5	90	1,3	1,3	0,5	0,5	18,0	18,9	80,8	85,1
Чай с молоком и сахаром		54-4гн	150	200	1,2	1,6	0,8	1,1	6,5	8,7	38,2	50,9
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	10	20	1,0	2,1	0,4	0,9	4,7	9,5	27,4	54,8
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,0	21,0
итого			425,5	540	17,8	21,2	9,6	12,5	65,3	86,9	418,4	545,4
Всего					47,1	58,4	45,5	59,4	165,1	211,0	1263,2	1618,5

ЗАВТРАК		54-1з	7	10	1,6	2,3	2,1	3,0	0,0	0,0	25,4	36,3
Сыр твердых сортов в нарезке		54-1зк	120	150	5,2	6,5	6,3	7,9	24,0	30,0	173,9	217,4
Каша вязкая молочная пшеничная		пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,3	0,3	8,4	8,8	38,0	40,0
Яблоки		54-11гн	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	5,5	7,4	23,1	30,9
Чай с медом		пром.выпуск	10	15	1,0	1,6	0,4	0,7	4,7	7,1	27,4	41,1
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	15	15	1,0	1,0	0,2	0,2	6,9	6,9	31,5	31,5
Хлеб ржаной		итого	380,5	470	7,7	9,7	7,2	9,1	49,5	60,2	293,9	360,9
2-ой ЗАВТРАК												
Молоко		пром.выпуск	140	180	4,1	5,2	3,5	4,5	6,7	8,6	74,6	95,9
		итого	140	180	4,1	5,2	3,5	4,5	6,7	8,6	74,6	95,9
ОБЕД												
Огурцы свежие		54-2з	30	60	0,2	0,5	0,0	0,0	0,9	1,8	4,5	9,1
Щи из свежей капусты со сметаной		54-1с	150	200	3,4	4,6	4,2	5,6	4,3	5,7	69,2	92,2
Суфле рыбное		54-6р	60	80	13,0	17,1	7,1	9,5	2,6	3,4	125,5	167,3
Картофель отварной в молоке		54-10г	120	150	3,6	4,5	4,5	5,6	21,3	26,6	139,0	173,7
Компот из изюма		54-4хн	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	13,8	18,4	56,9	75,8
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,0	21,0
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	30	30	3,2	3,2	1,3	1,3	14,3	14,3	82,2	82,2
		итого	550	730	24,4	31	17,3	22,2	61,8	74,8	498,3	621,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Пудинг из творога с яблоками		54-4т	120	150	18,3	22,9	8,6	10,8	12,3	15,4	200,2	250,3
Вафли с фруктовыми начинками		пром.выпуск	15	30	0,4	0,8	0,5	1,0	11,6	23,2	52,5	105,0
Сок морковный		пром.выпуск	190	180	2,1	2,0	0,2	0,2	23,9	22,6	105,8	100,2
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	20	0,7	1,4	0,1	0,2	4,6	9,2	21,0	42,0
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	15	15	1,6	1,6	0,7	0,7	7,1	7,1	41,1	41,1
		итого	350	395	23,1	28,7	10,1	12,9	59,5	77,5	420,6	538,6
Всего					59,3	74,6	38,1	48,7	177,5	221,1	1287,4	1616,7

6 день												
ЗАВТРАК												
Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0,0	0,0	36,3	54,5	
Суп молочный с гречневой крупой	54-17к	120	150	3,3	4,2	3,4	4,2	10,3	12,9	86,1	107,7	
Груши свежие	пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,2	0,2	8,8	9,2	31,9	33,5	
Какао с молоком	54-21гн	150	180	3,4	4,1	2,6	3,2	9,4	11,3	75,2	90,3	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	15	0,7	1,0	0,1	0,2	4,6	6,9	21,0	31,5	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	1,0	1,6	0,4	0,7	4,7	7,1	27,4	41,1	
	итого	385,5	465	11	14,7	9,7	13	37,8	47,4	277,9	358,6	
2-ой ЗАВТРАК												
Напиток тыквенный	пром.выпуск	170	200	0,3	0,4	0,0	0,0	17,6	20,6	71,4	84,0	
	итого	170	200	0,3	0,4	0	0	17,6	20,6	71,4	84	
ОБЕД												
Салат из свеклы с курагой и изюмом	54-14з	30	60	0,5	1,0	1,6	3,2	5,2	10,3	36,7	73,4	
Рассольник Ленинградский	54-3с	150	180	3,5	4,2	4,3	5,2	10,2	12,2	94,1	112,9	
Тефтели рыбные	54-9р	50	70	7,9	11,0	5,6	7,9	6,3	8,8	107,6	150,7	
0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Макароны отварные с овощами	54-2г	120	150	3,8	4,7	4,9	6,1	21,2	26,5	144,6	180,8	
Компот из чернослива	54-3хн	150	180	0,4	0,5	0,2	0,2	14,6	17,5	61,0	73,1	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	1,0	1,0	0,4	0,4	4,7	4,7	27,4	27,4	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,0	21,0	
	итого	520	660	17,8	23,1	17,1	23,1	66,8	84,6	492,4	639,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Запеканка из творога с морковью	54-2т	120	150	12,4	15,5	7,4	9,2	21,0	26,3	199,6	249,5	
Соус сметанный	54-1соус	20	40	0,3	0,6	1,6	3,2	0,6	1,2	18,5	37,2	
Чай фруктовый с вишней, малиной и яблок.	54-19гн	150	200	0,2	0,2	0,0	0,0	1,3	1,7	6,6	8,6	
Коржик молочный	54-2в	40	50	2,6	3,3	3,9	4,9	20,8	26,1	130,0	162,5	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	25	1,6	2,6	0,7	1,1	7,1	11,9	41,1	68,5	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,0	21,0	
	итого	355	475	17,8	22,9	13,7	18,5	55,4	71,8	416,8	547,3	
Всего				46,9	61,1	40,5	54,6	177,6	224,4	1258,5	1629,2	

7 день

день

ЗАВТРАК												
Масло сливочное (порциями)	54-19з	5	5	0,0	0,0	3,6	3,6	0,1	0,1	33,0	33,0	
Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	54-4к	120	150	4,1	5,2	6,1	7,6	29,9	37,4	191,4	239,3	
Мандарины	пром.выпуск	85,5	90	0,7	0,7	0,1	0,1	6,4	6,8	29,9	31,6	
Чай с сахаром	54-2гн	150	200	0,2	0,2	0,0	0,0	4,8	6,5	20,0	26,8	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	15	1,0	1,0	0,2	0,2	6,9	6,9	31,5	31,5	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	0,8	1,6	0,1	0,7	4,9	7,1	23,4	41,1	
	итого	380,5	470	6,8	8,7	6,5	8,6	52,9	64,7	296,2	370,3	
2-ой ЗАВТРАК												
Кефир	пром.выпуск	120	150	3,5	4,4	3,8	4,7	4,8	6,0	70,8	88,5	
	итого	120	150	3,5	4,4	3,8	4,7	4,8	6	70,8	88,5	
ОБЕД												
Огурцы свежие	54-2к	30	60	0,2	0,5	0,0	0,0	0,9	1,8	4,5	9,1	
Суп крестьянский с крупой	54-10с	150	180	3,7	4,4	4,3	5,1	8,4	10,1	87,6	105,1	
Котлета из курицы	54-5м	60	70	11,6	13,5	2,8	3,2	7,5	8,7	102,6	119,7	
Картофельный пудинг	54-26г	120	150	4,3	5,0	6,3	8,0	21,0	26,0	158,0	198,0	
Сок абрикосовый	пром.выпуск	150	180	0,7	0,9	0,0	0,0	19,0	22,9	79,1	95,0	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	30	1,6	3,2	0,7	1,3	7,1	14,3	41,1	82,2	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,0	21,0	
	итого	535	680	22,8	28,2	14,2	17,7	68,5	88,4	493,9	630,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Котлеты капустные	54-12г	110	130	6,3	7,4	4,5	5,4	18,8	22,2	141,9	167,7	
Тефтели из говядины паровые	54-8м	60	70	8,2	9,5	7,1	8,2	5,0	5,8	117,1	136,6	
Бананы	пром.выпуск	85,5	90	1,3	1,3	0,5	0,5	18,0	18,9	80,8	85,1	
Кисель из смородины	54-23хн	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,2	12,3	37,9	50,5	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	1,0	2,1	0,4	0,9	4,7	9,5	27,4	54,8	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	20	0,7	1,4	0,1	0,2	4,6	9,2	21,0	42,0	
	итого	425,5	530	17,7	21,9	12,7	15,3	60,3	77,9	426,1	536,7	
Всего				50,8	63,2	37,2	46,3	186,5	237,0	1287,0	1625,6	

8 день													
ЗАВТРАК													
Горошек зеленый	54-20з	0	30	0,0	0,8	0,0	0,0	0,1	0,0	1,7	0,0	11,0	
Омлет натуральный	54-1о	100	150	8,5	12,6	12,0	18,0	2,2	2,2	3,2	150,3	228,5	
Чай с малиной и сахаром	54-7гн	150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	5,5	5,5	7,4	23,4	31,3	
Фруктовое пюре	пром.выпуск	80	0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	0,0	48,0	0,0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	15	1,0	1,0	0,2	0,2	6,9	6,9	31,5	31,5	54,8	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	1,0	2,1	0,4	0,9	4,7	4,7	27,4	27,4	357,1	
2-ой ЗАВТРАК	ИТОГО	355	415	10,7	16,8	12,7	19,3	31,3	31,3	28,7	280,6	651,7	
Сок абрикосовый	пром.выпуск	150	170	0,8	0,9	0,0	0,0	19,1	19,1	21,6	79,2	89,7	
ОБЕД	ИТОГО	150	170	0,8	0,9	0	0	19,1	19,1	21,6	79,2	89,7	
Салат из б/к капусты, помидорами, огурцами	54-6з	30	60	0,6	1,3	3,2	6,5	1,2	1,2	2,5	36,9	73,8	
Суп гороховый	54-8с	150	200	5,0	6,6	3,4	4,6	12,2	12,2	16,3	99,9	133,1	
Котлеты из говядины	54-4м	50	70	9,1	12,8	8,7	12,2	8,2	8,2	11,6	147,5	206,5	
Рагу из овощей	54-9г	120	130	2,2	2,3	5,9	6,4	10,9	10,9	11,8	106,7	115,6	
Компот из клюквы	54-12хн	180	180	0,1	0,1	0,0	0,0	6,4	6,4	25,9	25,9	42,0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	20	1,0	1,4	0,2	0,2	6,9	6,9	9,2	31,5	54,8	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	20	2,1	2,1	0,9	0,9	55,3	55,3	67,3	503,2	651,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ИТОГО	565	680	20,1	26,6	22,3	30,8	18,6	18,6	18,6	160,7	160,7	
Суфле из моркови с творогом	54-3т	120	120	9,2	9,2	5,5	5,5	13,4	13,4	29,8	74,8	166,3	
Печенье	пром.выпуск	18	40	1,3	3,0	1,8	3,9	7,1	7,1	14,3	41,1	82,2	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	30	1,6	3,2	0,7	1,3	29,3	29,3	122,8	122,8	21,0	
Сок виноградный	пром.выпуск	180	180	0,5	0,5	0,4	0,4	4,6	4,6	21,0	21,0	553	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	178,7	178,7	214,2	1283,4	1651,5	
Всего	ИТОГО	343	380	13,3	16,6	8,5	11,2	73	73	96,6	420,4	553	
	ИТОГО	1413	1645	44,9	60,9	43,5	61,3	178,7	178,7	214,2	1283,4	1651,5	

9 день												
ЗАВТРАК												
Сыр твердых сортов в нарезке	54-13	6										
Каша вязкая молочная пшеничная	54-13к	120	150	1,4	2,1	1,8	2,7	0,0	0,0	21,8	32,7	
Яблоки свежие	пром.выпуск	85,5	90	5,2	6,5	6,3	7,9	24,0	30,0	173,9	217,4	
Чай с медом	54-11гн	170	200	0,3	0,3	0,3	0,3	8,4	8,8	38,0	40,0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	20	0,2	0,3	0,0	0,0	6,2	7,4	26,2	30,9	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0,7	1,4	0,1	0,2	4,6	9,2	21,0	42,0	
	итого	401,5	479	8,8	11,6	8,9	11,5	47,9	60,1	308,3	390,4	
2-ой ЗАВТРАК												
Йогурт	пром.выпуск	120	160	4,0	5,4	3,0	4,0	6,6	8,8	69,8	93,0	
	итого	120	160	4	5,4	3	4	6,6	8,8	69,8	93	
ОБЕД												
Салат из свеклы с курагой и изюмом	54-14з	30	60	0,5	1,0	1,6	3,2	5,2	10,3	36,7	73,4	
Щи из свежей капусты со сметаной	54-1с	150	180	3,4	4,1	4,2	5,1	4,3	5,1	69,1	83,0	
Суфле рыбное	54-8р	60	80	10,3	13,8	4,4	5,9	2,6	3,4	91,4	121,9	
Картофельное пюре	54-11г	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	
Соус сметанный	54-1соус	30	50	0,4	0,7	2,4	4,1	1,0	1,6	27,8	46,4	
Компот из смеси сухофруктов	54-1хн	180	200	0,4	0,4	0,0	0,0	17,4	19,3	72,9	81,0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,2	9,2	42,0	42,0	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	20	1,6	2,1	0,7	0,9	7,1	9,5	41,1	54,8	
	итого	605	760	20,6	26,7	17,7	24,6	62,6	78,2	492,5	641,9	
УЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Капуста тушеная с мясом	54-10м	120	150	13,3	16,6	13,1	16,4	7,9	9,9	203,6	254,6	
Чай с грушей и апельсином	54-20н	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	1,2	1,7	6,6	8,9	
Коржик молочный	54-2в	40	60	2,6	3,9	4,0	6,0	21,0	31,5	129,9	194,8	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	25	2,1	2,6	0,9	1,1	9,5	11,9	54,8	68,5	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	15	1,0	1,0	0,2	0,2	6,9	6,9	31,5	31,5	
		345	450	19,2	24,4	18,2	23,7	46,5	61,9	426,4	558,3	
Всего		1471,5	1849	52,6	68,1	47,8	63,8	163,6	209	1297	1683,6	

10 день													
ЗАВТРАК													
Масло сливочное (порциями)	54-19з	5	0,0	0,0	0,0	3,6	3,6	0,1	0,1	33,0		33,0	33,0
Суп молочный с макаронными изделиями	54-19к	150	200	3,9	5,2	4,1	5,5	13,8	18,4	108,2		108,2	144,3
Груши свежие	пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,2	0,2	8,8	9,2	31,9		31,9	33,5
Какао с молоком	54-21гн	150	190	3,5	4,4	2,7	3,4	9,5	12,0	75,3		75,3	95,3
Хлеб пшеничный	10	25	1,0	2,6	0,4	1,1	1,1	4,7	11,9	27,4		27,4	68,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	15	1,0	1,0	0,2	0,2	6,9	6,9	31,5		31,5	31,5
2 ой ЗАВТРАК	итого	415,5	525	9,7	13,5	11,2	14	43,8	58,5	307,3		307,3	406,1
Кефир	пром.выпуск	120	150	3,5	4,3	3,8	4,7	4,8	6,0	70,8		70,8	87,5
ОБЕД	итого	120	150	3,5	4,3	3,8	4,7	4,8	6,0	70,8		70,8	87,5
Помидоры свежие	54-3з	30	60	0,2	0,4	0	0	1,2	2,5	5,7		5,7	11,5
Рассольник Ленинградский	54-3с	150	200	3,5	4,7	4,3	5,8	10,2	13,6	94,1		94,1	125,5
Тефтели из говядины паровые	54-8м	60	80	8,2	10,9	7,1	9,5	5	6,7	117,1		117,1	156,1
Каша гречневая рассыпчатая	54-4г	120	150	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187		187	233,7
Компот из вишни	54-6хн	160	180	0,2	0,2	0,1	0,1	8,2	9,2	34,2		34,2	38,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	1	1	0,4	0,4	4,7	4,7	27,4		27,4	27,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	20	1	1,4	0,2	0,2	6,9	9,2	31,5		31,5	42
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	итого	545	700	20,7	26,9	17,1	22,3	65	81,9	497		497	634,7
Суфле из курицы	54-22м	60	80	13,4	17,9	5,5	7,3	0,3	0,4	104,3		104,3	139,1
Макароны отварные с овощами	54-2г	120	150	3,8	4,7	4,9	6,1	21,2	26,5	144,6		144,6	180,8
Чай с сахаром	54-2гн	150	200	0,2	0,2	0,0	0,0	4,9	6,5	20,1		20,1	26,8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	1,0	2,6	0,4	1,1	4,7	11,9	27,4		27,4	68,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	15	1,0	1,0	0,2	0,2	6,9	6,9	31,5		31,5	31,5
Вафли с фруктовыми начинками	пром.выпуск	30	30	0,8	0,8	1,0	1,0	23,2	23,2	105,0		105,0	105,0
Всего	итого	385	500	20,2	27,2	12	15,7	61,2	75,4	432,9		432,9	551,7
Всего за 10 дней				54,1	71,9	44,1	56,7	174,8	221,8	1308,0		1308,0	1680,0
Средняя за 10 дней				507,4	654,5	427,7	560,0	1738,7	2191,3	12825,5		12825,5	16438,1
Норма				37,8	48,6	42,3	54,0	182,7	234,9	1260,0		1260,0	1620,0

Использован " Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.
 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год
 При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.А.Прусакова

