

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | Минералы | № рецептуры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  |  |  |  |  |  |
| **День первый Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 |  7.3 | 0,1 | 66 | 0 | 0.01 | - | 0.2 | 0 |  |
| Каша кукурузная молочная | 180 | 4.9 | 2.7 | 25.2 | 144 | 0.07 | 0.16 | 1.3 | 119 | 0.9 | № 37 – 2010 г |
| Какао с молоком | 180 | 4.9 | 4 | 21.2 | 142 | 0.05 | 0.2 | 1.8 | 167 | 0.9 | № 100-2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 |  2.3 | 0.9 | 15,4 | 79 | 0.03 | 0 | 0 | 7 | 0.6 |   |
| **Итого за 1 завтрак** |  | **400** | **12,18** | **14,9** | **61,9** | **431** | **0,15** | **0,37** | **3,1** | **293,2** | **2,42** |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый (овощной) | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | 0.01 | 0.01 | 2 | 7 | 1.4 |   |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |  |
| **Обед** | Суп с бобовыми (горохом лущёным) с мясом | 180 | 9,6 | 5,5 | 14,7 | 139 | 0,15 | 0,08 | 3,9 | 33 | 2 | №10,17-2010 г  |
| Макаронные изделия | 150 | 5,4 | 4,2 | 29,6 | 185 | 0,06 | 0,02 | - | 11 | 0,8 | № 75 2010 г |
| Шницель мясной |  70 | 9,2 | 9,2 | 11,6 | 171 | 0,06 | 0,07 | 0,7 | 15 | 1,6 | № 59-2010 г |
| Овощи порционные | 20 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 | 0,01 | 0 | 1,4 | 3 | 0,1 |  |
| Компот из свежих плодов с витамином «С»  | 180 | 0,4 | 0 | 44,6 | 128 | 0 | 0 | 14 | 12 | 0,3 | № 93-2010 г |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 7 | 0,7 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 | 0,02 | 0 | 0 | 5 | 0,2 |  |
| **Итого за обед** |  | **650** | **28,3** | **19,4** | **126,1** | **746** | **0,8** | **0,17** | **20** | **86** | **5,7** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерское изделие | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0,01 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | - | - | 2 | 0,4 | № 96 – 2010 г |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **1,5** | **2** | **29,3** | **141** | **0,01** | **0,01** | **0** | **8** | **0,8** |  |
| **Итого за первый день:** | **1350** | **60,3** | **36,4** | **227,4** | **1364** | **0,97** | **0,56** | **25,1** | **394,2** | **10,3** |  |
| **День второй Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | 10 | 2 | 2,6 | 0 | 31 | 0 | 0,03 | 0,1 | 88 | 0,1 |   |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 |  7.3 | 0,1 | 66 | 0 | 0.01 | - | 0.2 | 0 |   |
|  | Каша геркулесовая молочная | 180 | 5,04 | 3,6 | 19,3 | 130 | 0,11 | 0,16 | 1,3 | 135 | 0,9 | № 34-2010 г. |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | 0,05 | 0,2 | 2,0 | 162 | 0,2 | № 98 - 2010 г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |  2.3 | 0.9 | 15,4 | 79 | 0.03 | 0 | 0 | 7 | 0.6 |   |
| **Итого за 1 завтрак** |  | **410** | **13,72** | **17,8** | **57,8** | **448** | **0,19** | **0,4** | **3,4** | **392,2** | **1,8** |  |
| **Завтрак 2** | Фрукты | 100 |  1,5 |  0,5 |  21,0 |  72 | 0,05 | 0,02 | 6,0 | 8,0 | 0,6 |  |
| **Итого за 2 завтрак** |  | **100** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **72** | **0,05** | **0,02** | **6,0** | **8,0** | **0,6** |  |
| **Обед** | Суп со свежей рыбой  | 180 | 7,7 | 2,5 | 9,7 | 101 | 0,19 | 0,08 | 7,3 | 31,5 | 0,8 | № 9,18 – 2010 г |
| Оладьи из печени | 70 | 12 | 10,4 | 8,1 | 178 | 0,18 | 1,33 | 5,5 | 10,5 | 4,3 | № 61 – 2010 г |
| Рис отварной  | 150 | 3,6 | 4,4 | 29,1 | 195 | 0,03 | 0,02 | - | 3 | 0,6 | № 73 – 2010 г |
| Овощи порционные по сезону | 20 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 | 0,01 | 0 | 1,4 | 3 | 0,1 |   |
| Компот из сухофруктов с витамином « С»  | 180 | 0,5 | - | 28,4 | 117 | 0,02 | 0,02 | 0,5 | 20 | 0,5 | № 91 – 2010 г |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 7 | 0,7 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 | 0,02 | 0 | 0 | 5 | 0,2 |  |
| **Итого за обед** |  | **650** | **27,5** | **17,8** | **100,9** | **714** | **0,95** | **1,45** | **14,7** | **80** | **7,2** |  |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 120/20 | 22,3 | 14,7 | 85 | 354 | 0,61 | 0,38 | 0,7 | 249 | 0,8 | № 46-2010 г |
|  | Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | - | - | 2 | 0,4 | № 96 – 2010 г |
| **Итого за полдник** |  | **320** | **22,3** | **14,7** | **99,4** | **412** | **0,61** | **0,38** | **0,7** | **251** | **1,2** |  |
| **Итого за второй день:** | **1480** | **65,02** | **50,8** | **279,1** | **1646** | **1,8** | **2,25** | **24,8** | **731,2** | **10,8** |  |
| **День третий Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 |  7.3 | 0,1 | 66 | 0 | 0.01 | - | 0.2 | 0 |  |
| Сыр порционный | 10 | 2 | 2,6 | 0 | 31 | 0 | 0,03 | 0,1 | 88 | 0,1 |  |
| Каша молочная жидкая рисовая | 180 | 4,5 | 2,7 | 25,0 | 142 | 0,05 | 0,16 | 1,3 | 124 | 0,4 | № 33 – 2010 г |
| Какао с молоком | 180 | 4.9 | 4 | 21.2 | 142 | 0.05 | 0.2 | 1.8 | 167 | 0.9 | № 100-2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 |  2.3 | 0.9 | 15,4 | 79 | 0.03 | 0 | 0 | 7 | 0.6 |  |
| **Итого за 1завтрак** |  | **410** | **13,78** | **17,5** | **61,7** | **460** | **0,13** | **0,4** | **3,2** | **386,2** | **2** |  |
| **Завтрак 2** | Фрукты | 100 |  1,5 |  0,5 |  21,0 |  72 | 0,05 | 0,02 | 6,0 | 8,0 | 0,6 |  |
| **Итого за 2 завтрак** |  | **100** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **72** | **0,05** | **0,02** | **6,0** | **8,0** | **0,6** |  |
|  **Обед** | Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 180/10 | 5,94 | 6,9 | 6,2 | 123 | 0,08 | 9,08 | 6,1 | 34,5 | 1,1 | № 6, 17 – 2010 г |
| Тефтеля мясная | 50/50 | 5,85  | 7,6 | 10,0 | 134 | 0,04 | 0,05 | 1,5 | 14,5 | 1,1 | № 63-2010 |
| Греча рассыпчатая | 130 | 7,41 | 5,2 | 32,8 | 211 | 0,18 | 0,09 | - | 18,2 | 3,6 | №74-2010 |
| Компот из свежих ягод с витамином «С» | 180 | 0,18 | 0,2 | 25,4 | 103 | - | 0,02 | 0,7 | 7,2 | 0,9 | №90-2010 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 7 | 0,7 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 | 0,02 | 0 | 0 | 5 | 0,2 |  |
| **Итого за обед** |  | **650** | **22,98** | **20,4** | **99,6** | **692** | **0,82** | **9,24** | **8,3** | **86,4** | **7,6** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0,01 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |  |
|  |  Кисломолочные напитки, йогурт, снежок) | 180 | 4,86 | 4,5 | 18,0 | 142 | 0,05 | 0,23 | 1,6 | 218,0 | 0,18 | № 103-2010 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **6,36** | **6,5** | **32,9** | **225** | **0,06** | **0,24** | **1,6** | **224,0** | **0,58** |  |
| **Итого за третий день:** | **1360** | **44,62** | **44,9** | **215,2** | **1449** | **1,06** | **9,9** | **19,1** | **704,6** | **10,78** |  |
| **День четвёртый Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 |  7.3 | 0,1 | 66 | 0 | 0.01 | - | 0.2 | 0 |  |
| Вермишель молочная | 180 | 5,58 | 4,9 | 18,0 | 142 | 0,07 | 0,2 | 0,9 | 165,6 | 0,4 | №14-2010 г |
| Какао с молоком | 180 | 4.9 | 4 | 21.2 | 142 | 0.05 | 0.2 | 1.8 | 167 | 0.9 | № 100-2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 |  2.3 | 0.9 | 15,4 | 79 | 0.03 | 0 | 0 | 7 | 0.6 |   |
| **Итого за 1 завтрак** |  | **400** | **12,86** | **17,1** | **54,7** | **429** | **0,15** | **0,41** | **2,7** | **339,8** | **1,9** |  |
| **Завтрак 2** | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 |  9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,2 |  |
| **Итого за 2 завтрак** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0,03** | **0,02** | **10,0** | **16,0** | **2,2** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с яйцом | 180 | 3,24 | 2,9 | 11,7 | 97 | 0,09 | 0,07 | 8,64 | 27,0 | 0,7 | № 9 -2010 г, ТТК |
|  | Рагу овощное с курой | 220 | 32,04 | 52,1 | 12,8 | 490 | 0,18 | 0,3 | 13,2 | 63,6 | 3,6 | № 69-2010 г |
|  | Кисель фруктовый с витамином «С» | 180 | - | - | 12,4 | 58 | 0 | 0 | 0,2 | 1,8 | - | № 92- 2010 г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 7 | 0,7 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 | 0,02 | 0 | 0 | 5 | 0,2 |  |
| **Итого за обед** |  | **630** | **38,88** | **55,5** | **62,1** | **766** | **0,79** | **0,37** | **22,04** | **104,4** | **5,2** |  |
| **Полдник** | Манник | 80 | 3,28 | 4,5 | 22,1 | 148 | 0,04 | 0,06 | 0,24 | 13,2 | 0,7 | № 201-2010 г |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | - | - | 2 | 0,4 | № 96 – 2010 г |
| **Итого за полдник** |  | **260** | **3,28** | **4,5** | **36,5** | **206** | **0,04** | **0,06** | **0,24** | **15,2** | **1,1** |  |
| **Итого за четвёртый день** | **1390** | **55,42** | **77,5** | **163,1** | **1448** | **1,01** | **0,86** | **34,98** | **475,4** | **10,4** |  |
| **День пятый Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 |  7.3 | 0,1 | 66 | 0 | 0.01 | - | 0.2 | 0 |  |
| Каша геркулесовая молочная | 180 | 5,04 | 3,6 | 19,3 | 130 | 0,11 | 0,16 | 1,3 | 135 | 0,9 | № 38 – 2010 г |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | 0,05 | 0,2 | 2,0 | 162 | 0,2 | № 98 - 2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 |  2.3 | 0.9 | 15,4 | 79 | 0.03 | 0 | 0 | 7 | 0.6 |  |
| **Итого за 1 завтрак** |  | **400** | **11,72** | **15,2** | **57,8** | **417** | **0,19** | **0,37** | **3,3** | **304,2** | **1,7** |  |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый (овощной) | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | 0.01 | 0.01 | 2 | 7 | 1.4 |  |
| **Итого за 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |  |
| Обед | Суп с овощами молочный | 180 | 3,96 | 3,8 | 12,2 | 99 | 0,09 | 0,16 | 7,7 | 113,4 | 0,5 | № 16– 2010 г |
| Рыба запеченная  | 70 | 11,1 | 3,2 | 2,0 | 81 | 0,06 | 0,04 | 0,6 | 16,0 | 0,4 | № 49-2010 г |
|  Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,7 | 11,7 | 128 | 0,14 | 0,12 | 4,7 | 63,0 | 0,9 | № 78-2010г. |
| Компот из смеси свежих плодов с витамином «С» | 180 | 0,18 | 0,2 | 25,4 | 103 | - | 0,02 | 0,7 | 7,2 | 0,9 | №90-2010 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 7 | 0,7 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 | 0,02 | 0 | 0 | 5 | 0,2 |  |
| **Итого за обед** |  | **630** | **22,14** | **12,4** | **76,5** | **532** | **0,81** | **0,34** | **13,7** | **211,6** | **3,6** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие | 30 | 1,44 | 11,0 | 16,6 | 172 | 0,02 | 0,04 | - | 31,8 | 0,2 | № 104-2010г |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | - | - | 2 | 0,4 | № 96 – 2010 г |
| **Итого за полдник** |  | **210** | **1,44** | **11,0** | **31,0** | **230** | **0,02** | **0,04** | **-** | **33,8** | **0,6** |  |
| **Итого за пятый день** | **1340** | **35,8** | **38,7** | **175,4** | **1225** | **1,03** | **0,76** | **19,0** | **556,6** | **19,9** |  |
| **Итого среднее за первую неделю** | **1384** | **52,23** | **49,7** | **212** | **1426** | **1,17** | **2,87** | **24,6** | **572,4** | **12,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **День первый Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 |  7.3 | 0,1 | 66 | 0 | 0.01 | - | 0.2 | 0 |   |
| Каша пшённая молочная | 180 | 5,58 | 3,24 | 23,2 | 144 | 0,11 | 0,16 | 1,3 | 129,6 | 0,9 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | 0,05 | 0,2 | 2,0 | 162 | 0,2 | № 98 - 2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 |  2.3 | 0.9 | 15,4 | 79 | 0.03 | 0 | 0 | 7 | 0.6 |   |
| **Итого за 1 завтрак** |  | **400** | **12,26** | **14,84** | **61,7** | **431** | **0,19** | **0,37** | **3,3** | **298,8** | **1,7** |  |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый (овощной) | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | 0.01 | 0.01 | 2 | 7 | 1.4 |  |
| **Итого за 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с бобовыми (горохом лущёным) с мясом | 180 | 9,6 | 5,5 | 14,7 | 139 | 0,15 | 0,08 | 3,9 | 33 | 2 | №10,17-2010 г  |
| Гуляш мясной | 100 | 14,6 | 16,4 | 2,6 | 218 | 0,05 | 0,12 | 0,7 | 12 | 2,25 | № 55-2010 г |
| Греча рассыпчатая | 130 | 7,41 | 5,2 | 32,8 | 211 | 0,18 | 0,09 | - | 18,2 | 3,6 | №74-2010 |
| Компот из свежих ягод с витамином «С» | 180 | 0,18 | 0,2 | 25,4 | 103 | - | 0,02 | 0,7 | 7,2 | 0,9 | №90-2010 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 7 | 0,7 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 | 0,02 | 0 | 0 | 5 | 0,2 |  |
| **Итого за обед** |  | **640** | **35,39** | **27,8** | **100,7** | **792** | **0,9** | **0,31** | **5,3** | **82,4** | **9,65** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерское изделие | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0,01 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | - | - | 2 | 0,4 | № 96 – 2010 г |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **1,5** | **2** | **29,3** | **141** | **0,01** | **0,01** | **0** | **8** | **0,8** |  |
| **Итого за первый день** | **1340** | **49,65** | **44,74** | **201,8** | **1410** | **1,11** | **0,7** | **10,6** | **396,2** | **13,55** |  |
| **День второй Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Сыр порционный | 10 | 2 | 2,6 | 0 | 31 | 0 | 0,03 | 0,1 | 88 | 0,1 |  |
| Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 |  7.3 | 0,1 | 66 | 0 | 0.01 | - | 0.2 | 0 |  |
| Каша геркулесовая молочная | 180 | 5,04 | 3,6 | 19,3 | 130 | 0,11 | 0,16 | 1,3 | 135 | 0,9 | № 34-2010 г. |
| Какао с молоком | 180 | 4.9 | 4 | 21.2 | 142 | 0.05 | 0.2 | 1.8 | 167 | 0.9 | № 100-2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 |  2.3 | 0.9 | 15,4 | 79 | 0.03 | 0 | 0 | 7 | 0.6 |  |
| **Итого за 1 завтрак** |  | **410** | **14,32** | **18,4** | **56,0** | **448** | **0,19** | **0,4** | **3,2** | **397,2** | **2,5** |  |
| **Завтрак 2** | Фрукты | 100 |  1,5 |  0,5 |  21,0 |  72 | 0,05 | 0,02 | 6,0 | 8,0 | 0,6 |  |
| **Итого за 2 завтрак** |  | **100** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **72** | **0,05** | **0,02** | **6,0** | **8,0** | **0,6** |  |
| **Обед** | Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 180/10 | 5,94 | 6,9 | 6,2 | 123 | 0,08 | 9,08 | 6,1 | 34,5 | 1,1 | № 6, 17 – 2010 г |
| Котлета из мяса кур | 70 | 11,1 | 8,8 | 12,5 | 182 | 0,07 | 0,11 | 0,6 | 30,8 | 1,1 |  № 71-2010 г |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,4 | 29,1 | 195 | 0,03 | 0,02 | - | 3 | 0,6 | № 73 – 2010 г |
| Овощи порционные по сезону | 20 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 | 0,01 | 0 | 1,4 | 3 | 0,1 |  |
| Компот из смеси свежих плодов с витамином «С» | 180 | 0,18 | 0,2 | 25,4 | 103 | - | 0,02 | 0,7 | 7,2 | 0,9 | №90-2010 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 7 | 0,7 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 | 0,02 | 0 | 0 | 5 | 0,2 |  |
| **Итого за обед** |  | **660** | **24,52** | **20,38** | **98,8** | **726** | **0,71** | **9,23** | **8,8** | **90,5** | **4,7** |  |
| Полдник | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 120/20 | 22,3 | 14,7 | 85 | 354 | 0,61 | 0,38 | 0,7 | 249 | 0,8 | № 46-2010 г |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | - | - | 2 | 0,4 | № 96 – 2010 г |
| **Итого за полдник** |  | **320** | **22,3** | **14,7** | **99,4** | **412** | **0,61** | **0,38** | **0,7** | **251** | **1,2** |  |
| **Итого за второй день:** | **1490** | **62,64** | **53,98** | **275,2** | **1658** | **1,56** | **10,03** | **18,7** | **746,7** | **9,0** |  |
| **День третий Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0 | 0.01 | - | 0.2 | 0 |  |
| Сыр порционный | 10 | 2 | 2,6 | 0 | 31 | 0 | 0,03 | 0,1 | 88 | 0,1 |  |
| Каша манная жидкая | 180 | 4,7 | 2,7 | 20,1 | 126 | 0,05 | 0,14 | 1,3 | 130,0 | 0,4 | № 32-2010 г |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | 0,05 | 0,2 | 2,0 | 162 | 0,2 | № 98 - 2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 |  2.3 | 0.9 | 15,4 | 79 | 0.03 | 0 | 0 | 7 | 0.6 |  |
| **Итого за 1 завтрак** |  | **310** | **13,38** | **16,9** | **58,6** | **444** | **0,13** | **0,38** | **3,4** | **387,2** | **1,3** |  |
| **Завтрак 2** | Фрукты | 100 |  1,5 |  0,5 |  21,0 |  72 | 0,05 | 0,02 | 6,0 | 8,0 | 0,6 |  |
| **Итого за 2 завтрак** |  | **100** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **72** | **0,05** | **0,02** | **6,0** | **8,0** | **0,6** |  |
| **Обед** | Суп вермишелевый скурой | 180 | 30,7 | 11,4 | 10,2 | 210 | 0,05 | 0,09 | 1,4 | 35,4 | 1,1 |  № 13,19 – 2010 г |
| Шницель мясной | 70 | 9,2 | 9,2 | 11,6 | 171 | 0,06 | 0,07 | 0,7 | 15,4 | 1,6 | №59-2010 |
| Рагу овощное | 150 | 3,3 | 7,2 | 14,7 | 144 | 0,09 | 0,09 | 12,6 | 50,0 | 1,4 | №83-2010 |
| Овощи порционные по сезону | 20 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 | 0,01 | 0 | 1,4 | 3 | 0,1 |  |
| Компот из смеси свежих плодов с витамином «С» | 180 | 0,18 | 0,2 | 25,4 | 103 | - | 0,02 | 0,7 | 7,2 | 0,9 | №90-2010 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 7 | 0,7 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 | 0,02 | 0 | 0 | 5 | 0,2 |  |
| **Итого за обед** |  | **650** | **47,08** | **28,5** | **87,5** | **751** | **0,73** | **0,27** | **16,8** | **123,0** | **6,0** |  |
| **Полдник** | Оладьи | 100 | 8,1 | 6,8 | 40,2 | 244 | 0,1 | 0,09 | 0,7 | 18,0 | 0,8 |  |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | - | - | 2 | 0,4 | № 96 – 2010 г |
| **Итого за полдник** |  | **280** | **8,1** | **6,8** | **54,6** | **302** | **0,1** | **0,09** | **0,7** | **20,0** | **1,2** |  |
| **Итого за третий день:** | **1340** | **70,06** | **52,7** | **221,7** | **1569** | **1,01** | **0,76** | **26,9** | **538,2** | **9,1** |  |
| **День четвёртый Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 |  7.3 | 0,1 | 66 | 0 | 0.01 | - | 0.2 | 0 |  |
| Каша пшеничная молочная жидкая  | 180 | 4,86 | 2,7 | 20,3 | 124 | 0,09 | 0,16 | 1,26 | 130,0 | 1,1 | № 35 – 2010 г |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | - | - | 2 | 0,4 | № 96 – 2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.9 | 15,4 | 79 | 0.03 | 0 | 0 | 7 | 0.6 |  |
| **Итого за 1 завтрак** |  | **400** | **7,24** | **10,9** | **50,2** | **327** | **0,12** | **0,17** | **1,26** | **139,2** | **2,1** |  |
| **Завтрак 2** | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 |  9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,2 |  |
| **Итого за 2 завтрак** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0,03** | **0,02** | **10,0** | **16,0** | **2,2** |  |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной | 180/10 | 5,94 | 6,9 | 6,2 | 117 | 0,08 | 9,08 | 12,1 | 34,5 | 1,1 | № 7, 17 – 2010 г |
| Плов с мясом |  220 | 17,6 | 21,8 | 44,9 | 444 | 0,07 | 0,11 | 4,0 | 26,4 | 2,9 | № 58-2010 |
| Овощи порционные по сезону | 20 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 | 0,01 | 0 | 1,4 | 3 | 0,1 |  |
| Компот из свежих ягод с витамином «С» | 180 | 0,18 | 0,2 | 25,4 | 103 | - | 0,02 | 0,7 | 7,2 | 0,9 | №90-2010 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 7 | 0,7 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 | 0,02 | 0 | 0 | 5 | 0,2 |  |
| **Итого за обед** |  | **660** | **27,42** | **29,4** | **102,1** | **787** | **0,68** | **9,21** | **18,2** | **83,1** | **5,9** |  |
| **Полдник** | Омлет  | 100 | 10,0 | 12,0 | 2,0 | 155 | 0,05 | 0,39 | 0,2 | 80 | 2,0 | № 43 – 2010 г |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,4 | 58 | - | - | - | 2 | 0,4 | № 96 – 2010 г |
| **Итого за полдник** |  | **280** | **10,0** | **12,0** | **16,4** | **213** | **0,05** | **0,39** | **0,2** | **82** | **2,4** |  |
| **Итого за четвёртый день** | **1440** | **45,06** | **52,7** | **178,5** | **1374** | **0,88** | **9,79** | **29,66** | **320,3** | **12,6** |  |
| **День пятый Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 |  7.3 | 0,1 | 66 | 0 | 0.01 | - | 0.2 | 0 |  |
|  | Каша гречневая | 180 | 77,4 | 3,8 | 30,4 | 191 | 0,14 | 0,18 | 1,3 | 126,0 | 2,9 | № 39-2010 г |
| Какао с молоком | 180 | 4.9 | 4 | 21.2 | 142 | 0.05 | 0.2 | 1.8 | 167 | 0.9 | № 100-2010 г |
| Хлеб пшеничный | 30 |  2.3 | 0.9 | 15,4 | 79 | 0.03 | 0 | 0 | 7 | 0.6 |  |
| **Итого за 1 завтрак** |  | **400** | **84,68** | **16,0** | **67,1** | **478** | **0,22** | **0,39** | **3,1** | **300,2** | **4,4** |  |
| **Завтрак 2** | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 |  9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,2 |  |
| **Итого за 2 завтрак** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0,03** | **0,02** | **10,0** | **16,0** | **2,2** |  |
| **Обед** | Рассольник с мясом и сметаной | 180/10 | 7,5 | 7,1 | 12,7 | 137 | 0,11 | 9,08 | 4,6 | 24,0 | 1,21 | № 8, 17 – 2010 г |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 5,4 | 4,2 | 29,6 | 185 | 0,06 | 0,02 | - | 10,5 | 0,75 | №57-2010 г |
| Тефтели из мяса кур |  50/50 | 7,1 | 8,7 | 11,2 | 163 | 0,05 | 0,07 | 1,4 | 29,5 | 0,8 | №72-2010 г |
| Овощи порционные по сезону | 20 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 | 0,01 | 0 | 1,4 | 3 | 0,1 |  |
| Компот из свежих ягод с витамином «С» | 180 | 0,18 | 0,2 | 25,4 | 103 | - | 0,02 | 0,7 | 7,2 | 0,9 | №90-2010 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 7 | 0,7 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52 | 0,02 | 0 | 0 | 5 | 0,2 |  |
| **Итого за обед** |  | **670** | **22,1** | **20,7** | **104,5** | **711** | **0,75** | **10,0** | **8,1** | **86,2** | **4,66** |  |
| **Полдник** | Кисломолочные напитки, йогурт, снежок | 180 | 4,86 | 4,5 | 18,0 | 142 | 0,05 | 0,23 | 1,6 | 218,0 | 0,18 | № 103-2010 |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0,01 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |  |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **6,36** | **6,5** | **32,9** | **225** | **0,06** | **0,24** | **1,6** | **224,0** | **0,58** |  |
| **Итого за пятый день** | **1370** | **113,54** | **43,6** | **214,3** | **1461** | **1,01** | **10,65** | **22,8** | **626,4** | **11,84** |  |
| **Итого среднее за вторую неделю** | **1396** | **68,19** | **49,54** | **218,3** | **1494** | **1,1** | **6,39** | **55,53** | **525,6** | **11,22** |  |
| **Итого среднее за две недели** | **1390** | **60,21** | **49,62** | **215,2** | **1460** | **1,14** | **4,63** | **40,07** | **549** | **11,83** |  |

 Приложение:

1. Примерное двухнедельное меню составлено с учётом рекомендуемых санитарными правилами норм питания и времени пребывания детей в дошкольной организации (СанПиН 2.3.6.0233-21, санПиН 2,3/2,4 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).

2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется самостоятельно дошкольной организацией (ДО) с учётом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.

3. Расчёт пищевой и энергетической ценности, витамина «С» произведён по каждому приёму пищи, что даёт возможность составить примерное меню в зависимости от кратности питания детей в детском саду.

4 .В меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов издания 1994-1996гг, 1997г, 2004 г, 2010г.

5. Следует обратить внимание:

\* горошек зелёный консервированный использовать в питании только после термической обработки,

\*овощи консервированные использовать в питании детей без содержания уксуса,

\* овощи урожая прошлого года (капуту, лук репчатый, корнеплоды и др.) в период после 01.03 допускается использовать только после термической обработки,

\* лук репчатый в свежем виде использовать только после бланширования,

\*не использовать в питании детей продукты, приведённые в таблице приложения № 6,