ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в дошкольном образовательном учреждение
зима-весна 2022-2023 год.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА		Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ РЕЦЕПТ.
ДЕНЬ 1	от 3х лет до 7 лет	БРУТТО	НЕТТО	Б (Г)	Ж (Г)	У (Г)	(ккал)	
	Каша геркулес		**150**	4.2	7.3	27	145.5	№302
8-30 до 9-00час	крупа	30	30					
Объем блюд:	молоко	132	132					
400г	сахар	5	5					
100г	масло сливочное	4	4					
	соль йодированная	0.6	0.6					
	Кофейный напиток		**200**	2.5	3.6	28.7	152	№692
	кофейный напиток	2.4	2.4					
	сахар	12	12					
	вода	172	172					
	молоко цельное	50	50					
	Хлеб пшеничный с маслом		**35**					№1
	Хлеб пшеничный	25	25	1.79	0.17	11.14	60	
	масло сливочное	10	10	0	8.3	0	72	
	Хлеб ржаной	**15**	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
ЗАВТРАК 2	**Сок**	**100**	100	1	0	10	45	промыш.
10-30час	**ИТОГО завтрак1+ завтрак2**		**27.87**	**10.34**	**19.53**	**82.44**	**501.69**	
		брутто	**нетто**					
ОБЕД 35%	**морковь отварная или (пюре из моркови, свеклы)**		**50**	0.7	0.83	3.8	36	№523/528
Объем блюд:	морковь	70	49					
695г	масло сливочное	1	1					
	Суп овощной с фасолью		**200**	3.12	3.68	11.68	92.8	№144
	капуста белокочанная	35	28					
	картофель	47	35					
	морковь	5	4					
	лук репчатый	10	8					
	фасоль	5	5					
	масло растительное	3	3					
	соль йодированная	0.9	0.9					
	бульон		152					
	мясо		20					
	Гуляш		**80**	11	11	4	105.6	№437
	мясо говядина или свинина		70					
	Масло растительное	3	3					
	Лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	томатное пюре	4	4					
	мука пшеничная	3	3					
	соль йодированная	0.1	0.1					
	лавровый лист	0.001	0.001					
	Макароны отварные		**120**	4.08	3.6	27.36	195.6	№332
	макароны	45	45					
	Соль йодированная	0.5	0.5					
	Масло сливочное	4	4					
	Напиток из кураги		**200**	1.2	0	26	102	№704
	курага	15	28					
	Вода	200	200					
	Сахар	10	10					
	Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2.14	0.2	13.3	72	№1
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	итого обед факт%		**35.07**	**23.09**	**19.47**	**91.74**	**631.19**	
		брутто	**нетто**					

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	***Картофель запеченый в сметанном соусе или (Голубцы овощные)***		***150/60***	*7.53*	*7*	*28.14*	*268.8*	*№259/283*
Объем блюд:	*картофель*	*207*	*154*					
485г	*соль йодированная*	*0.8*	*0.8*					
	масло растительное	*3*	*3*					
	масса готового картофеля		*150*					
	соус сметанный		***60***					*№600*
	сметана	*60*	*60*					
	масло сливочное	*2*	*2*					
	мука пшеничная	*2*	*2*					
	соль йодированная	*0.1*	*0.1*					
	сыр твердый	*5.4*	*5*					
	Напиток яблочный		***200***	*0.1*	*0*	*20.4*	*102*	*№701*
	яблоки свежие	*28*	*24*					
	Сахар	*12*	*12*					
	Вода	*208*	*208*					
	Сдоба или (кондитерские изделия)	***75***	***75***	*5*	*8*	*20*	*104*	*промыш.*
	Хлеб пшеничный	***15***	***15***	*1.07*	*0.1*	*6.65*	*36*	*№1*
	Хлеб ржаной	***15***	***15***	*0.85*	*0.16*	*5.6*	*27.19*	*№1*
	ИТОГО факт%		***29.89***	***14.55***	***15.26***	***80.79***	***537.99***	
	Всего за первый день факт:%		***92.83***	***47.98***	***54.26***	***254.97***	***1670.87***	

ДЕНЬ 2		БРУТТО	НЕТТО					
ЗАВТРАК 1,2	Суп молочный с крупой		150	3.72	4.8	13.92	112.8	№161
Объем блюд:	Молоко	158	158					
400г	Сахар	2	2					
100г	Масло сливочное	1.2	1.2					
	Рис	9	9					
	Соль йодированная	0.5	0.5					
	Какао с молоком		200	4.9	5	32.5	190	№693
	Какао порошок	1.2	1.2					
	молоко	100	100					
	вода или молоко	110	110					
	Сахар	10	10					
	хлеб пшеничный с маслом сливочным и джемом	40	40					№2
	Хлеб пшеничный	25	25	1.79	0.2	11.14	60	
	джем	10	10	1	0	3.75	24,8	
	Масло сливочное	5	5	0	4	0		
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
ЗАВТРАК 2	яблоко	100	100	0.4	0	9.8	60	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2		25.00	12.66	14.16	76.71	449.99	
ОБЕД 35%	Салат (закуска) из белокочанной капусты		50	0.7	1	17.5	44	№43
Объем блюд:	капуста свежая	55	50					
705г	масса прогретой капусты		45					
	морковь	6.5	5					
	соль йодированная	0.1	0.1					
	сахар	1	1					
	лимонная кислота	0.01	0.01					
	масло растительное	2	2					
	Солянка домашняя		200	8.6	9	13.7	142.4	№157
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	40	30					
	с 31.10.по 31.12 30	43	30					
	с 31.12.по 28.02 35	46	30					
	с 29.02.по01.09 40	50	30					
	огурцы соленые	20	12					
	лук репчатый	16.8	14					
	морковь	6	5					
	томатное пюре	3	3					
	масло растительное	3	3					
	бульон		152					
	соль йодированная		0.8					
	мясо курицы	20	20					
	сметана	10	10					
	Тефтели рыбные		80	9.92	6.9	10.24	147.2	№394
	рыба-филе(треска)		53					
	вода	13	13					
	рис (или хлеб)	6.4	6.4					
	масса готового риса		17					
	лук репчатый	12	9					
	масло растительное	2	2					
	масса пассерованного лука		5					
	мука пшеничная	5	5					
	масса п/фабриката		94					
	масло растительное	3	3					
	Картофель в молоке (или пюре)		130	2.75	4.3	16.37	120	№205
	картофель	125	94					
	молоко	38	38					
	масло сливочное	3	3					
	соль йодированная	0.5	0.5					
	Компот из сухофруктов		200	0.1	0	26.4	124	№639
	сухофрукты	20	50					
	сахар	12	12					
	вода	200	200					
	Хлеб пшеничный	30	30	2.14	0.2	13.3	72	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		37.60	25.06	21.56	103.11	676.79	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	**Омлет натуральный**		**150**	15	10	2.85	199	№340
Объем блюд:	Яйцо	2,9шт	111					
450г	Молоко	40.5	40.5					
	соль	0.8	0.8					
	Масло растительное	3	3					
	масса готового омлета		142.5					
	масло сливочное	8	8					
	Ватрушка с повидлом или (сдоба)		**70**	3.2	8	29	151.2	№741
	ТЕСТО		**82**					№736
	мука пшеничная	65	65					
	сахар	5	5					
	маргарин сливочный	5	52					
	соль йодированная	0.5	0.5					
	дрожжи прессованные	1.1	1.1					
	вода/молоко	21	21					
	масло растительное на смазку	1.5	1.5					
	яйцо на смазку	1/4шт	9					
	фарш							№764
	повидло	**30**	**30**	0	0	9	74.4	
	Напиток из шиповника		**200**	0	0	25	89	№705
	шиповник	20	20					
	сахар	12	12					
	Вода	200	200					
	Хлеб пшеничный	**15**	**15**	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		**32.04**	**20.12**	**18.26**	**78.1**	**576.79**	
	Всего за второй день факт:%		**94.64**	**57.84**	**53.98**	**257.92**	**1703.57**	

ДЕНЬ 3		брутто	нетто	Б	Ж	У	(ККАЛ)	№
ЗАВТРАК 1,2 25%	Каша 5 злаков (пшено, ячмень, кукурузная, овсянка, геркулес)или (Каша "Дружба")		150	4	6	24	178.5	№302
Объем блюд:	Молоко	132	132					
405г	Сахар	5	5					
100г	Масло сливочное	5	5					
	крупа	30	30					
	Соль йодированная	0.5	0.5					
	Чай с сахаром, молоком		200	1.6	1.6	17.3	87	№685
	Чай высшего или первого сорта	0.6	0.6					
	Сахар	12	12					
	молоко	50	50					
	Вода	150	150					
	Хлеб пшеничный с сыром	25/16	25/15					№3
	Хлеб пшеничный	25	25	1.79	0.17	11.14	60	
	сыр	16	15	3.8	5.8	4.8	46.5	
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
ЗАВТРАК 2	йогурт	100	100	2.8	3.5	11	61.5	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2		25.59	14.84	17.23	73.84	460.69	
ОБЕД 35%	икра свекольная		50	1.2	2	6.5	66	№78
Объем блюд:	Свекла	67	55					
725г	чеснок	1.1	1					
	соль	0.1	0.1					
	масло растительное	2	2					
	Щи из св. капусты с картофелем		200	1.6	3.44	8	70.4	№124
	капуста белокочанная	50	40					
	картофель	32	24					
	морковь	10	8					
	лук репчатый	10	8					
	масло растительное	3	3					
	бульон	160	160					
	соль йодированная	1	1					
	мясо		20					
	приправа, зелень	2	1					
	Печень, тушенная в сметанном соусе или		80/30	11.28	9.92	3.76	151.2	№439/468
	печень говяжья	138	95					
	масло растительное	3	3					
	мука пшеничная	5	5					
	соль йодированная	0.8	0.8					
	масса готовой печени соус		80					№600
	сметана	30	30					
	масло сливочное	1.5	1.5					
	мука пшеничная	1.5	1.5					
	соль йодированная	0.01	0.01					
	Каша рисовая		120	2.88	4.8	29.4	175.2	№297
	крупа	53	53					
	масло сливочное	6	6					
	вода	123	123					
	соль йодированная	0.5	0.5					
	Напиток лимонный (апельсиновый)		200	0.1	0	24	93	№699
	лимон	24	23					
	сахар	12	12					
	Вода		190					
	Хлеб пшеничный	30	30	2.14	0.2	13.3	72	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		36.39	20.05	20.52	90.56	654.99	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	***Ленивые вареники с молочным соусом***		**200**	22	22	40.2	428	№354,355
Объем блюд:	творог	159	156					
460г	мука пшеничная	22	22					
	сахар	11	11					
	яйца	1/3шт	11					
	соль	0.5	0.5					
	Масло сливочное	10	10					
	соус молочный (абрикосовый)		**30**					№596,619
	молоко	30	30					
	мука пшеничная	4	4					
	ванилин	0.001	0.001					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	2	2					
	Хлеб пшеничный	**15**	**15**	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	Чай с сахаром		**200**	0	0	18	68	№685
	Чай высшего или первого сорта	0.6	0.6					
	сахар	12	12					
	вода	200	200					
	итого уплатненный полдник%		**31.07**	23.92	22.26	70.45	559.19	
	Всего за третий день факт:%		**93.05**	**58.81**	**60.01**	**234.85**	**1674.87**	

ДЕНЬ 4		брутто	нетто	Б	Ж	У	(ККАЛ)	№
ЗАВТРАК 1,2	Каша кукурузная		150	4.2	8.3	21.7	132	№302
Объем блюд:	Крупа	25	25					
450г	Молоко	123	123					
100г	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Соль йодированная	0.7	0.7					
	Кофейный напиток		200	2.5	3.6	28.7	149	№692
	кофейный напиток	2.4	2.4					
	сахар	12	12					
	вода	172	172					
	молоко цельное	50	50					
	Хлеб с маслом		35					№1
	Хлеб пшеничный	25	25	1.79	0.17	11.14	60	
	масло сливочное	10	10	0	8.3	0.06	77	
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
ЗАВТРАК 2	банан	100	100	1.5	0.5	21	40	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2		26.96	10.84	21.03	88.2	485.19	
ОБЕД 35%	зеленый горошек или (кукуруза консервированная)	63	50	0.5	0	2	28	промыш.
Объем блюд:	Суп -лапша домашняя		200	2	6	11.1	96	№148
715г	лапша		16					
	мука пшеничная	15	15					
	яйцо	4	4					
	вода	3	3					
	соль	0.2	0.2					
	Картофель	40	28					
	морковь	10	8					
	Лук репчатый	10	8					
	Масло растительное	3	3					
	Бульон		152					
	Соль йодированная	1	1					
	Петрушка или укроп	2	1					
	мясо		20	3.84	1.48	0	36	
	Рыба, тушенная в томате с овощами или (котлеты рыбные 80г)		70/30	10.6	5.1	5.6	112	№374
	рыба- филе	80	70					
	вода	19	19					
	морковь	23	18					
	лук репчатый	16	12					
	томатное пюре	5	5					
	масло растительное	5	5					
	лавровый лист	0.01	0.01					
	соль йодированная	0.5	0.5					
	масса туш.рыбы		70					
	масса готовой рыбы с овощами		100					
	Картофель отварной (пюре)или (каша перловая)		120	3	4.9	19.44	133.2	№203/287
	картофель	196	140					
	масло сливочное	5	5					
	соль йодированная	0.4	0.4					
	Компот из сухофруктов		200	0.1	0	26.4	124	№639
	сухофрукты	20	50					
	сахар	12	12					
	вода	200	200					
	Хлеб пшеничный	30	30	2.14	0.2	13.3	72	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		34.91	23.03	17.84	83.44	628.39	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	**Вареники с картофелем(п/фабрикат) или (Уха с перловой крупой)**		**200**	9.3	13.2	50.5	325.8	№725
Объем блюд:	тесто		83					№724
530г	мука пшеничная	57	57					
	яйца 1/12шт	1/12шт	4.4					
	вода	22	22					
	соль йодированная	0.7	0.7					
	фарш		104					№757
	картофель	125	89					
	Лук репчатый	32	13					
	масло растительное	3	3					
	соль йодированная	0.8	0.8					
	масса сырых вареников		186					
	Масло сливочное	10	10					
	Молоко кипяченое или (Снежок)	**210**	**200**	6	3.5	9.9	120	
	фрукт	**100**	**100**	0.4	0	9.8	47	№1
	Хлеб пшеничный	**15**	**15**	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		**30.89**	**17.62**	**16.96**	**82.45**	**555.99**	
	Всего за четвертый день		**92.75**	**51.49**	**55.83**	**254.09**	**1669.57**	

ДЕНЬ 5			от 3х лет до 7 лет	Б	Ж	У	(ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУ
ЗАВТРАК 1,2	**Суп молочный вермишелевый**		**200**	5.6	6.32	19.76	112.8	№160
Объем блюд:	вермишель	16	16					
400г	молоко	100	100					
100г	сахар	2	2					
	вода или молоко	84	84					
	Соль йодированная	0.8	0.8					
	Масло сливочное	2	2					
	Какао с молоком		**200**	4.9	5	32.5	190	№693
	Какао порошок	1.2	1.2					
	молоко	100	100					
	вода или молоко	110	110					
	сахар	10	10					
	Хлеб со сгущенным молоком		**35**					№1
	Хлеб пшеничный	25	25	1.79	0.17	11.14	60	
	сгущенное молоко	10	10	1	5.3	1	40	
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
ЗАВТРАК 2	**Сок мультивитаминный**	100	**100**	0.4	0	12	45	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2		**26.39**	14.54	16.95	82	474.99	
ОБЕД 35%	**Помидор соленый или (Закуска из белокочанной капусты)**		**1/50**	0.7	1	4.4	44	№43
Объем блюд:	капуста свежая	55	50					
695г	масса прогретой капусты		45					
	морковь	6.5	5					
	соль йодированная	0.1	0.1					
	сахар	1	1					
	лимонная кислота	0.01	0.01					
	масло растительное	2	2					
	Рассольник ленинградский		**200**	2.4	6	16	108	**№132**
	Картофель	80	60					
	Крупа перловая	4	4					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	5	4					
	Огурцы соленые	14	12					
	Масло растительное	4	4					
	Бульон		152					
	Соль йодированная	1	1					
	мясо							
	Сметана	10	10	0.2	1	0.4	28.4	
	Жаркое по- домашнему		**200**	17.81	17.2	21	250	**№436**
	мясо говядина/курица	80/100	70					
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	143	107					
	с 31.10.по 31.12 30%	153	107					
	с 31.12.по 28.02 35%	165	107					
	с 29.02.по01.09 40%	179	107					
	томатное пюре	5	5					
	лук репчатый	18	15					
	соль йодированная	1	1					
	масло растительное	5	5					
	Напиток лимонный (апельсиновый)		**200**	0.1	0	24	93	№699
	лимон	24	23					
	сахар	12	12					
	Вода		190					
	Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2.14	0.2	13.3	72	№1
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.2	№1
	ИТОГО факт%		**34.59**	**24.2**	**25.56**	**84.7**	**622.6**	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	***Рагу из овощей или (картофельный пудинг)***		**150**	5.6	6.25	14.37	156	№224/234
Объем блюд:	картофель	54	40					
555г	морковь	25	14					
	лук репчатый	12	5					
	капуста белокочанная	50	50					
	масло растительное	5	5					
	соль йодированная	0.8	0.8					
	лавровый лист	0.001	0.001					
	булочка домашняя		**75**	3.75	9	30	204	№770
	мука пшеничная	35	35					
	маргарин сливочный	6	6					
	дрожжи прессованные	1	1					
	сахар	10	10					
	соль йодированная	0.3	0.3					
	яйца	4	4					
	ванилин	0.01	0.01					
	молоко	25	25					
	Чай с лимоном		**200**	0.3	0	15.2	60	№686
	чай	0.6	0.6					
	Сахар	12	12					
	Вода	208	208					
	лимон	8	7					
	Хлеб пшеничный	**15**	**15**	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	Фрукт	100	**100**	3	0	14	94	
	ИТОГО факт%		**32.07**	14.57	15.51	85.82	577.19	
	Всего за пятый день факт:%		**93.04**	**53.31**	**58.02**	**252.52**	**1674.78**	

	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
ДЕНЬ6	**Каша манная**		**150**	3.6	6.15	22.8	166	№302
ЗАВТРАК 1,2 25%	молоко	150	150					
Объем блюд:	соль йодированная	0.5	0.5					
400г	Масло сливочное	5	5					
200г	крупа манная	25	25					
	сахар	5	5					
	Кофейный напиток		**200**	2.5	3.6	28.7	152	№692
	кофейный напиток	2.4	2.4					
	сахар	12	12					
	молоко цельное	50	50					
	вода	172	172					
	хлеб пшеничный с джемом	**35**	**35**					№2
	Хлеб пшеничный	25	25	1.79	0.17	11.14	60	
	джем	10	10	1	0	8.7	24,8	
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
ЗАВТРАК 2	**Сок**	**200**	**200**	0.5	0.1	20.1	92	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		**27.62**	10.24	10.18	97.04	497.19	
ОБЕД 35%	**Морковь отварная**		**50**	0.6	1.8	4.5	43	**№523**
Объем блюд:	морковь	68	48					
685г	масло сливочное	2	2					
	сахар	0.5	0.5					
	Суп крестьянский с крупой		**200**	2	4	9	93	№134
	капуста белокочанная	30	24					
	Картофель	26	20					
	крупа (пшеничная)	8	8					
	Морковь	11	8					
	Лук репчатый	10	8					
	Масло растительное	3	3					
	Бульон	176	176					
	соль йодированная	1	1					
	мясо		15	3	5.16	0	53.4	
	приправа, зелень	2	1					
	Говядина, тушенная с капустой		**130/70**	13.3	10.2	19	182	№440/534
	мясо (замена на свинину)	**108**	**70**					
	Лук репчатый	21	17					
	помидор или (томатная паста)	21(5)	17(5)					
	перец стручковый сладкий	14	10					
	масло растительное	5	5					
	соль	0.3	0.3					
	капуста белокочанная		**130**	4.33	4.6	22.68	87.44	
	капуста белокочанная	185.76	147.96					
	масло растительное	4	4					
	соль йодированная	0.6	0.6					
	лимонная кислота	0.05	0.05					
	морковь	3	3					
	томатное пюре	7	7					
	лук репчатый	7	6					
	лавровый лист	0.01	0.01					
	мука пшеничная	1.5	1.5					
	Напиток из шиповника		**200**	0	0	25	89	№705
	шиповник	20	20					

	сахар	*12*	*12*					
	Вода	*200*	*200*					
	Хлеб пшеничный	***30***	***30***	*2.14*	*0.2*	*13.3*	*72*	*№1*
	Хлеб ржаной	***15***	***15***	*0.85*	*0.16*	*5.6*	*27.19*	*№1*
			35.95	***26.22***	***26.12***	***99.08***	***647.03***	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	***Омлет натуральный с мясными продуктами или (пельмени)***		***175/5***	*17.5*	*17.5*	*3.32*	*348.25*	*№344*
Объем блюд:	*яйца*	*2,5шт*	*100*					
460г	*молоко*	*40*	*40*					
	масса омлетной смеси		*140*					
	фарш:							
	мясо куриное	*28*	*28*					
	соль йодированная	*0.8*	*0.8*					
	сметана	*21*	*21*					
	масло растительное	*3*	*3*					
	масса готового фарша		*40*					
	масса готового омлета		*175*					
	масло сливочное	***5***	***5***					
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах		***200***	*0*	*0*	*30.6*	*118*	*№648*
	Кисель из концентрата	*24*	*24*					
	Вода	*200*	*200*					
	Пряники		***50***	*0.5*	*2.3*	*12*	*64*	
	Хлеб пшеничный ***Хлеб ржаной***	***15*** ***15***	***15*** ***15***	*1.07* *0.85*	*0.1* *0.16*	*6.65* *5.6*	*36* *27.19*	*№1* *№1*
	ИТОГО факт%		***32.97***	*19.92*	*20.06*	*58.17*	*593.44*	
	Всего за шестой день факт:%		***96.54***	***56.38***	***56.36***	***254.29***	***1737.66***	

ДЕНЬ 7			от 3х лет до 7 лет	Б	Ж	У	(ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
ЗАВТРАК 1,2 25%	**Каша гречневая**		**150**	4.5	7.05	23.25	180	**№302**
Объем блюд:	Молоко	120	120					
400г	Сахар	5	5					
100г	Масло сливочное	4	4					
	крупа	37	35					
	Соль йодированная	0.5	0.5					
	Какао с молоком		**200**	4.9	5	32.5	190	№693
	Какао порошок	1.2	1.2					
	молоко	100	100					
	вода или молоко	110	110					
	Сахар	10	10					
	Хлеб с маслом		**35**					№1
	Хлеб пшеничный	25	25	1.79	0.17	11.14	60	
	масло сливочное	10	10	2.5	2.5	3.2	77	
ЗАВТРАК 2	**Хлеб ржаной** **йогурт**	**15** 100	**15** 100	0.85 2.1	0.16 1.8	5.6 8	27.19 58.2	№1
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		**32.91**	**16.64**	**16.68**	**83.69**	**592.39**	
ОБЕД 35%	**Закуска из белокочанной капусты**		**50**	0.7	1.5	4.45	44	№43
Объем блюд:	капуста свежая	55	50					
705г	масса прогретой капусты		45					
	морковь	6.5	5					
	соль йодированная	0.1	0.1					
	Сахар	1	1					
	лимонная кислота	0.01	0.01					
	масло растительное	2	2					
	Борщ с капустой и картофелем		**200**	1.6	6.2	10.5	84.8	№110
	Свекла	40	32					
	Капуста свежая или квашеная	20	16					
	Морковь	10	8					
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	25	20					
	с 31.10.по 31.12 30%	27	20					
	с 31.12.по 28.02 35%	29	20					
	с 29.02.по01.09 40%	31	20					
	Лук репчатый	10	8					
	Томатное пюре	4	4					
	Масло растительное	4	4					
	Лимонная кислота	0.01	0.01					
	бульон		160					
	зелень	2	1					
	Соль йодированная	1	1					
	мясо		20					
	Сметана	5	5					
	Котлеты рыбные любительские		**80/15**	10.4	7	12.16	156.8	**№390**
	Минтай -филе	88	80					
	морковь	13	10					
	хлеб	6	6					
	молоко	8	8					
	лук репчатый	8	6					

мука пшеничная	*8*	*8*					
соль йодированная	*0.5*	*0.5*					
масса полуфабриката		*93*					
масло растительное	*4*	*4*					

	Пюре картофельное (картофель отварной)		**130**	2.73	5.8	19	141.7	№203/520
	картофель	148	111					
	молоко	21	20					
	масло сливочное	5	5					
	соль йодированная	0.4	0.4					
	соус №602		15					
	сметана	13	12					
	мука пшеничная	1.5	1.5					
	масло растительное	2	2					
	морковь	4	2					
	лук	4	3					
	мука	1	1					
	Соль йодированная	0.1	0.1					
	Напиток из кураги		**200**	1	0	25	105	№704
	курага	11	20					
	Сахар	10	10					
	Вода	200	200					
	Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2.14	0.2	13.3	72	№1
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		**35.08**	**19.42**	**20.86**	**90.01**	**631.49**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	**Макароны с сыром**		**200**	10.8	16	42.6	334	№332,333
Объем блюд:	макароны	60	170					
480г	сыр	23	20					
	Соль	0.7	0.7					
	Масло сливочное	10	10					
	Чай с сахаром и лимоном		**200**	0	0	15	60	№686
	чай	0.6	0.6					
	сахар	12	12					
	лимон	8	7					
	Вода	190	190					
	печенье сахарное		**50**	3	5	15	118	
	Хлеб пшеничный	**15**	**15**	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		**31.96**	**15.72**	**21.26**	**84.85**	**575.19**	
	Всего за седьмой день факт:%		**99.95**	51.78	58.8	258.55	1799.07	

ДЕНЬ 8	**Омлет натуральный**		**150**	15	16.7	2.85	298.5	№340
ЗАВТРАК 1,2 25%	яйцо	2,8 шт	110					
Объем блюд:	Молоко	41	41					
405г	соль йодированная	0.5	0.5					
200г	масло растительное	3	3					
	масса готового омлета		145					
	Масло сливочное	5	5					
	Чай с сахаром и молоком		**200**	1.5	1.6	12.3	68	№685
	Чай высшего или первого сорта	0.6	0.6					
	молоко	50	50					
	Сахар	12	12					
	Вода	160	160					
	Хлеб с варенным сгущенным молоком		**40**					№1
	Хлеб пшеничный	25	25	1.79	0.17	11.14	60	
	варенное сгущенное молоко по ГОСТУ	15	15	2	5.3	5	18	
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
ЗАВТРАК 2	**яблоко**	**200**	**200**	0.6	0	25	47	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		**28.82**	**21.74**	**23.93**	**61.89**	**518.69**	
ОБЕД 35%	**Икра свекольная**		**50**	1.2	2	6.5	43	№78
Объем блюд:	свекла	73	63					
700г	лук репчатый	11	9					
	томатное пюре	3	3					
	масло растительное	3	3					
	лимонная кислота	0.001	0.001					
	сахар по вкусу	0.5	0.5					
	Суп картофельный с бобовыми		**200**	5	5	17.8	133.6	№139
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	57	43					
	с 31.10.по 31.12 30	61	43					
	с 31.12.по 28.02 35	66	43					
	с 29.02.по01.09 40	71	43					
	горох	16	16					
	лук репчатый	10	9					
	морковь	10	8					
	масло растительное	3	3					
	бульон		144					
	зелень	3	2					
	соль йодированная	1	1					
	мясо		20					
	Печень, тушенная в соусе или (фрикадельки в соусе)		**50/30**	11.28	10	3.76	151.2	№439/469
	печень говяжья	86	71					
	масло растительное	5	5					
	мука пшеничная	3	3					
	Соль йодированная	0.5	0.5					
	масса готовой печени		50					
	соус							№600
	сметана	30	30					
	масло сливочное	1.5	1.5					
	мука пшеничная	1.5	1.5					
	соль йодированная	0.01	0.01					
	Каша гречневая		130	5.6	4	27.5	202	№297
	крупа	53	53					

вода	*103*	*103*					
масло сливочное	*4*	*4*					
соль йодированная	*0.5*	*0.5*					

	Напиток лимонный		**200**	0.1	0	24.2	93	№639
	лимон	21	21					
	Вода	200	200					
	Сахар	12	12					
	Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2.14	0.2	13.3	72	№1
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		**40.11**	26.17	21.36	98.66	721.99	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	**Вареники с картофелем или (Суп молочный вермишелевый)**		**200**	9.3	13	40.5	369	№725/160
Объем блюд:	тесто		83					№724
480г	мука пшеничная	57	57					
	яйца	1/12шт	4.4					
	вода	22	22					
	соль йодированная	0.7	0.7					
	фарш		104					№757
	картофель	125	89					
	лук репчатый	32	13					
	масло растительное	3	3					
	соль йодированная	0.8	0.8					
	масса сырых вареников		186					
	Масло сливочное		**5**					
	Молоко кипяченое(Чай с сахаром)	**210**	**200**	1	3.5	9.9	123	№697
	Фрукт или (сдоба)	**50**	**50**	0	0	20	20	промыш.
	Хлеб пшеничный	**15**	**15**	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		31.96	12.22	16.76	82.65	575.19	
	Всего за восьмой день факт:%		**100.88**	60.13	62.05	243.2	1815.87	

ДЕНЬ 9	**Каша ячневая или (Каша пшенная)**		**150**	4.6	2.7	20.4	129	№302
ЗАВТРАК 1,2 25%	Крупа	33	33					
Объем блюд:	Молоко	123	123					
405г	Сахар	4	4					
100г	Соль йодированная	0.6	0.6					
	Масло сливочное	4	4					
	Кофейный напиток		**200**	2.5	3.6	28.7	152	№692
	кофейный напиток	2.4	2.4					
	сахар	12	12					
	молоко цельное	50	50					
	вода	172	172					
	Хлеб с сыром		**40**					№3
	Хлеб пшеничный	25	25	1.79	0.17	11.14	60	
	сыр	15	15	3.3	7.8	0.06	75	
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
ЗАВТРАК 2	**банан**	**100**	**100**	1.5	0.5	21	96	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		**29.96**	**14.54**	**14.93**	**86.9**	**539.19**	
ОБЕД 35%	**Икра кабачковая**		**50**	2	6	3	40	промыш.
Объем блюд:	**Щи из св. капусты с картофелем или (Суп картофельный с мясными фрикадельками)**		**200**	1.6	3.44	8	70.4	№124/137
695г	капуста белокочанная	50	40					
	Картофель	32	24					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	10	8					
	Масло растительное	3	3					
	Бульон	160	160					
	соль йодированная	1	1					
	мясо							
	приправа, зелень	2	1					
	Плов из птицы		**200**	16.2	15.8	36.2	358	№492
	мясо	90	79					
	масло растительное	8	8					
	лук репчатый	16	13					
	морковь	17	15					
	томатное пюре	4	4					
	рис	45	110					
	соль йодированная	0.6	0.6					
	Зелень	0.5	0.5					
	масса тушеного мяса		70					
	масса готового риса с овощами		130					
	Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2.14	0.2	13.3	72	№1
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	Напиток из шиповника		**200**	0.4	0.4	23.6	94	№705
	шиповник	20	20					
	Сахар	12	12					
	вода		200					
	ИТОГО факт%		**36.76**	23.19	26	89.7	661.59	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	**Каша вязкая с морковью**		**150**	5.55	11.85	30	249	№306
Объем блюд:	крупа	34	34					
430г	морковь	22	16					
	лук	12	10					
	масло растительное	4	4					
	соль	0.8	0.8					
	вода	52	52					
	молоко	52	52					
	масло сливочное	5	5					
	Напиток яблочный		**200**	0.1	0	26.4	102	№701
	яблоки	25	23					
	Сахар	12	12					
	Вода	208	208					
	Бисквит или(пудинг манный 100г, вафли)		**50**	2.65	1.1	14.2	148	№000/318
	мука	15	15					
	сахар	13	13					
	сметана	13	13					
	яйцо 1/6шт	7	7					
	ванилин		0.001					
	соль	0.3	0.3					
	сода	0.01	0.01					
	Хлеб пшеничный	**15**	**15**	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		**31.23**	10.22	13.21	82.85	562.19	
	Всего за девятый день факт:%		**97.94**	47.95	54.14	259.45	1762.97	

ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК 1,2 25%	**Каша рисовая (с изюмом без молока)**		**150**	2.4	6	35.95	211.5	№300
Объем блюд:	крупа рисовая	42	42					
400г	молоко	123	123					
100г	сахар	5	5					
	Соль йодированная	0.5	0.5					
	Масло сливочное	8	8					
	изюм	19.5	19					
	Чай с сахаром		**200**	0	0	18	68	№685
	Чай высшего или первого сорта	0.6	0.6					
	Сахар	12	12					
	Вода	200	200					
	Хлеб с маслом		**35**					№1
	Хлеб пшеничный	25	25	1.79	0.17	11.14	60	
	Масло сливочное	10	10	0.04	7.9	0.05	73	
	Хлеб ржаной	**15**	**15**	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
ЗАВТРАК 2	**Сок**	**100**	**100**	0.2	0	10.1	45	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		**26.93**	5.28	14.23	80.84	484.69	
ОБЕД 35%	**Огурец соленый**		**50**	0	0	5	17	промыш.
Объем блюд:	**Борщ с картофелем(** без капусты)		**200**	1.76	4.24	13	97	№114
695г	свекла	41	32					
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	67	40					
	с 31.10.по 31.12 30	71	40					
	с 31.12.по 28.02 35	77	40					
	с 29.02.по01.09 40	83	40					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	8	5					
	томатное пюре	3	3					
	сахар	1	1					
	масло растительное	4	4					
	бульон		144					
	зелень	3	2					
	соль йодированная	1	1					
	мясо							
	сметана	5	5	1.35	5	1.95	42.3	
	Мясо духовое		**200**	18.6	9.8	20.4	250	**№435**
	мясо говядина/курица	100	80					
	Масло растительное	4	4					
	Соль йодированная	0.2	0.2					
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	107	80					
	с 31.10.по 31.12 30%	115	80					
	с 31.12.по 28.02 35%	123	80					
	с 29.02.по01.09 40%	134	80					
	морковь	21	17					
	томатное пюре	5	5					
	лук репчатый	11	9					
	соль йодированная	0.5	0.5					
	мука пшеничная	2	2					
	зелень	0.1	0.1					
	Компот из сухофруктов		**200**	0.6	0	31.4	124	№639
	сухофрукты	20	50					
	сахар	12	12					
	вода		208					
	Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2.14	0.2	13.3	72	№1

	Хлеб ржаной	***15***	***15***	*0.85*	*0.16*	*5.6*	*27.19*	*№1*
	ИТОГО факт%		***34.97***	*25.3*	*19.4*	*90.65*	*629.49*	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	***Суп -лапша домашняя***		***250***	3	6	13,9	120.0	№148
Объем блюд:	*лапша*		*20*					
525г	*мука пшеничная*	*15*	*15*					
	яйцо	*4*	*4*					
	вода	*3*	*3*					
	соль	*0.2*	*0.2*					
	масса вареной лапши		*50*					
	морковь	*12*	*10*					
	Лук репчатый	*12*	*10*					
	Масло растительное	*5*	*5*					
	Бульон		*240*					
	Соль йодированная	*1.00*	*1.00*					
	мясо		*20*	*3.84*	*1.48*	*0*	*30*	
	Булочка "К чаю" (сосиска в тесте)		***100***	*12.3*	*15*	*34.4*	*240*	*№770*
	мука пшеничная	*45*	*45*					
	маргарин сливочный	*7*	*7*					
	дрожжи прессованные	*1*	*1*					
	сахар	*10*	*10*					
	соль йодированная	*0.3*	*0.3*					
	яйца	*4*	*4*					
	ванилин	*0.01*	*0.01*					
	молоко	*25*	*25*					
	Компот из свежих фруктов		***200***	*0.1*	*0*	*26.4*	*102*	*№638*
	яблоки	*30*	*25*					
	Сахар	*12*	*12*					
	Вода	*208*	*208*					
	Хлеб пшеничный	***15***	***15***	*1.07*	*0.1*	*6.65*	*36*	*№1*
	Хлеб ржаной	***15***	***15***	*0.85*	*0.16*	*5.6*	*27.19*	*№1*
	ИТОГО факт%		***30.84***	*21*	*17*	*73*	*555*	
	Всего за десятый день факт:%		***92.74***	*51.54*	*50.37*	*244.54*	*1669.37*	
	Меню- раскладка среднесуточная за две недели		***от 3х до 7и лет***	***Пищевые вещества (г)***				
	Количество дней		*норма за день*	***Б***	***Ж***	***У***	***Энергетическая ценност***	
	Всего за первый день		***92.83***	*47.98*	*54.26*	*254.97*	*1670.87*	
	Всего за второй день		***94.64***	*57.84*	*53.98*	*257.92*	*1703.57*	
	Всего за третий день		***93.05***	*58.81*	*60.01*	*234.85*	*1674.87*	
	Всего за четвертый день		***92.75***	*51.49*	*55.83*	*254.09*	*1669.57*	
	Всего за пятый день		***93.04***	*53.31*	*58.02*	*252.52*	*1674.78*	
	Всего за шестой день		***96.54***	*56.38*	*56.36*	*254.29*	*1737.66*	
	Всего за седьмой день		***99.95***	*51.78*	*58.8*	*258.55*	*1799.07*	
	Всего за восьмой день		***100.88***	*60.13*	*62.05*	*243.2*	*1815.87*	
	Всего за девятый день		***97.94***	*47.95*	*54.14*	*259.45*	*1762.97*	
	Всего за десятый день		***92.74***	*51.54*	*50.37*	*244.54*	*1669.37*	
	итого за 10 дней ***факт*** *90%*		***95.44***	***53.72***	***56.38***	***251.44***	***1717.86***	
	итого за 10 дней ***план*** *90%*		***90.00***	*48.6*	*54*	*234.9*	*1620*	
	итого за 10 дней план 100%		*100%*	*54*	*60*	*261*	*1800*	

ПРИМЕЧАНИЕ:СаНПиН 2.3./2.4.3590-20,раздел 8, п.8.1.2.3. допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах+/- 5% при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

Лукьянец Василий Иванович

Подписано цифровой подписью: Лукьянец Василий Иванович
Дата: 2023.01.12 13:37:53 +07'00'