

Утверждено:

Заведующим МКДОУ

«Новоандросовский детский сад»

О.А. Есауленко

Приказ № 7 от 25.02.2022г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 12-ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ В ДОО**

**(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-
эпидемиологические требования к организации общественного питания
населения»)**

МЕНЮ – РАСКЛАДКА

1 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
ЗАВТРАК	Макаронаты отварные сладкие (№104)			150	282,18	7,61	6,35	48,67	0,88
	макаронаты	40,0	40,0		180,93	5,60	0,54	38,41	
	Сахар-песок	3,00	3,00		19,96			6,99	
	Масло сливочное	600	6,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Чай с сахаром (№297)			180	53,90			13,47	
	Чай	0,6	0,6		0,01				
	Сахар-песок	8,00	5,00		19,96			4,99	
	Батон с маслом			60/9	131,24	3,03	4,06	20,61	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	9,00	9,00		26,44	0,03	2,90	0,05	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака				443,00	11,00	11,00	75,00	1,00
10 ЧАСОВ	Напиток сокосодержащий			180	43,30	0,50		10,10	2,00
	Напиток сокосодержащий	180,00	180,00		43,30	0,50		10,10	2,00
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часов				43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Суп из рыбной консервы (№ 72)			250	227,55	8,51	11,56	19,35	14,04
	Картофель	140,00	120,00		46,08	1,20	0,24	9,78	12,00
	Морковь	20,00	15,00		6,74	0,26	0,02	1,38	1,00
	Лук репчатый	10,00	8,00		4,02	0,14	0,02	0,82	1,00
	Масло растительное	4,00	4,00		44,96		5,00		
	Консервы рыбные	50,00	50,00		65,52	5,58	4,80		
	Пшено	20,00	20,00		33,77	1,10	0,13	7,05	
	Голубцы с мясом и рисом (№151)			160	181,20	11,12	11,77	8,19	33,75
	Капуста белокочанная	200,00	170,00		18,30	1,35	0,08	3,53	33,75
	Птица (1 кат)	100,0	85,00		109,20	9,30	8,00		
	Крупа рисовая	10,20	10,0		20,65	0,43	0,06	4,59	
	Масло сливочное	3,00	3,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Компот из смеси сухофруктов (№309)			180	124,95	0,63		13,49	0,89
	Сухофрукты (средние)	11,0	11,0		71,06	0,63		0,02	0,89
	Сахар-песок	8,0	8,0		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			50	117,20	3,80	0,40	24,60	
	Хлеб ржаной	50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда				651,00	24,00	24,00	66,00	49,00
ПОЛДНИК									
	Яблоки			110	48,84	0,44	0,44	10,78	11,00
	Яблоки	120,00	110,00		48,84	0,44	0,44	10,78	11,00

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорий- ность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
УЖИН	Суп молочный с крупой (№43)			200	155,34	5,81	6,43	18,59	1,82
	Молоко 2,5%	115,00	115,00		82,88	4,06	4,48	6,58	1,82
	Крупа пшено	15,00	15,00		51,26	1,73	0,50	9,98	
	Сахар-песок	2,00	2,00		7,98			2,00	
	Масло сливочное	3,00	3,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
					112,70	1,60	4,20	17,13	
	Чай с сахаром (№297)			180	53,90			13,47	
	Чай	0,6	0,6		0,01				
	Сахар-песок	8,0	8,00		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничный			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
	Энергетическая и пищевая ценность ужина				400,00	10,00	11,00	65,00	2,00
	Энергетическая и пищевая ценность за день				1906,00	54,00	53,00	284,0	66,00

МЕНЮ – РАСКЛАДКА

2 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
ЗАВТРАК	Творожно- манная запеканка со сметаной (№264)			130\10					
					350,23	40,81	15,73	25,84	1,0
	творог	120,00	120,0		200,10	22,1	5,5	6,3	1,05
	яйцо куриное	1\4	1\4		2,51	0,2	0,18	0,01	
	манка	10,00	10,00		17,7			1,2	
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,96		4,99		
	Масло сливочное	3,00	3,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
	сметана	10,0	10,0	10	32,34	0,29	1,65	0,4	0,4
	Чай с сахаром (297)			180	6,65	0,27	0,05	1,28	
	чай	0,6	0,6		0,01				
	Сахар-песок	8,0	8,0		53,89			13,47	
	Батон с маслом (№387)			40/9	131,24	3,03	4,06	20,61	
	Хлеб пшеничный	50,00	50,00		100,0	2,5	1,0	15,3	
	Масло сливочное	9,00	9,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака				444,00	11,00	13,00	67,00	3,00
10 ЧАСОВ	банан			120	100	43,30	0,50		
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часов				43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Свекольник со смет. (№73)			250	113,89	2,47	3,96	13,65	30,39
	свекла	110,00	100,00		9,03	0,67	0,04	1,74	16,65
	Картофель	140,00	120,00		46,08	1,20	0,24	9,78	12,00
	Морковь	20,00	15,00		4,04	0,16	0,01	0,83	0,60
	Лук репчатый	10,00	8,00		4,42	0,15	0,02	0,90	1,10
	Масло растительное	4,00	4,00		17,98		2,00		
	Сметана 15%	10,00	10,00		32,34	0,29	1,65	0,40	0,04
	Суфле куриное,соус (№146)			80	148,19	10,68	10,60	2,48	3,15
	Куры,1кат	100,00	80,00		120,12	10,23	8,80		
	Масло сливочное	21,00	2,00		6,61	0,01	0,73	0,01	
	Лук репчатый	10,00	8,00		5,23	0,18	0,03	1,07	1,30
	Морковь	20,00	15,00		5,39	0,21	0,02	1,10	0,80
	яйцо	1\4	1\4		2,51	0,20	0,18	0,01	
	Масло растительное	41,00	4,00		44,96		5,00		
	Картофельное пюре (№22)			150	156,35	3,23	6,30	21,69	25,49
	Картофель	240,00	220,00		96,77	2,52	0,50	20,54	25,20
	Молоко 2,5%	50,00	50,0		13,32	0,65	0,72	1,06	0,29
	Масло сливочное	5,00	5,00		46,26	0,06	5,08	0,09	
	Компот из смеси сухофруктов (№309)			180	124,95	0,63		13,49	0,89
	Сухофрукты (средние)	11,0	11,0		71,06	0,63		0,02	0,89

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорий- ность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
ПОЛДНИК	Энергетическая и пищевая ценность обеда				641,00	20,00	21,00	71,00	60,00
	Снежок			180	137,70	4,86	4,50	19,44	1,62
	Снежок	180,00	180,00		137,70	4,86	4,50	19,44	1,62
	Вафли			20	87,53	0,70	0,83	19,33	
	Вафли	20,00	20,00		87,53	0,70	0,83	19,33	
	Энергетическая и пищевая ценность полдника				261,00	6,00	6,00	47,00	10,00
УЖИН	Каша пшѐнная молочная №46			200	519,23	51,87	20,73	30,84	1,69
	Крупа пшено	30,00	30,00		296,10	44,10	10,50	6,30	1,05
	Молоко	150,00	150,00		17,76	0,87	0,75	1,41	0,39
	Сахар-песок	3,00	3,00		35,93			8,98	
	Масло сливочное	3,00	3,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Чай с сахаром (№297)			180	53,90			13,47	
	Чай	0,6	0,6		0,01				
	Сахар-песок	8,0	8,0		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничный			40	93,76	3,04	0,32	19,68	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00		93,76	3,04	0,32	19,68	
	Энергетическая и пищевая ценность ужина				667,00	55,00	21,00	64,00	2,00
Энергетическая и пищевая ценность за день				2056,00	93,00	62,00	259,0	76,00	

МЕНЮ – РАСКЛАДКА

3 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" молоч. (№12)			200/3	247,66	7,42	8,57	35,23	0,91
	Крупа Геркулес	25,0	25,0		153,21	5,35	2,70	26,88	
	Молоко 2,5%	150,00	150,00		41,44	2,03	2,24	3,29	0,91
	Сахар-песок	3,00	3,00		19,96			4,99	
	Масло сливочное	3,00	3,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Какао с молоком (1 вар)			180	132,51	3,27	2,88	22,47	1,17
	Какао-порошок	3,0	3,0		7,37	0,66		0,28	
	Молоко 2,5%	150,00	150,00		53,28	2,61	2,88	4,23	1,17
	Сахар-песок	8,00	8,00		71,86			17,96	
	Батон с маслом (№387)			60\9	165,70	5,66	6,72	20,61	0,07
	Батон пшеничный	60,00	60,00		104,80	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	9,00	9,00		26,44	0,03	2,90	0,05	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака				546,00	16,00	18,00	78,00	2,00
10 ЧАСОВ	Сок			180	43,30	0,50		10,10	2,00
	Сок	180,00	180,00		43,30	0,50		10,10	2,00
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часов				43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Борщ на курином бульоне со смет. (№104)			250	212,72	10,41	12,01	12,10	17,69
									2,00
	Капуста белокочанная	60,00	50,00		4,88	0,36	0,02	0,94	9,00
	Картофель	140,00	120,00		15,36	0,40	0,08	3,26	4,00
	Морковь	20,00	15,00		4,04	0,16	0,01	0,83	0,60
	Лук репчатый	12,00	10,00		2,41	0,08	0,01	0,49	0,60
	Масло растительное	4,00	4,00		26,97		3,00		
	Птица (1 кат)	40,0	30,0		100,18	8,53	7,34	0,41	0,91
	масло сливочное	3,0	3,0		1,45	0,05	0,01	0,30	0,36
	томат-паста	4,0	4,0		1,21	0,05		0,25	0,18
	Сметана 15%	10,00	10,00		29,40	0,26	1,50	0,36	0,04
	Плов с курицей (№180)			180	350,12	18,36	16,06	33,74	6,18
	Птица (1 кат)	100,00	100,00		173,56	14,77	12,72	0,71	1,58
	Масло сливочное	3,00	3,00		26,44	0,03	2,90	0,05	
	Томат-паста	4,00	4,00		6,16	0,36		1,18	2,60
	Лук репчатый	12,00	10,00		4,02	0,14	0,02	0,82	1,00
	Морковь	35,00	30,00		6,74	0,26	0,02	1,38	1,00
	Крупа рисовая	40,00	40,00		133,20	2,80	0,40	29,60	
	Компот из смеси сухофруктов (№309)			180	42,86	0,10		10,47	1,52
	Сухофрукты	11,00	11,00		6,93	0,10		1,49	1,52
	Сахар-песок	8,00	8,00		35,93			8,98	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорий- ность, ккал	Химический состав				
		брутто	нетто	выхо д		Б	Ж	У	Вит.С	
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной			50	117,20	3,80	0,40	24,60		
	Хлеб ржаной		50,00		117,20	3,80	0,40	24,60		
	Энергетическая и пищевая ценность обеда				723,00	33,00	28,00	81,00	25,00	
	Кефир			180	101,52	5,22	5,76	7,20	1,26	
	Кефир		180,0	180,00		101,52	5,22	5,76	7,20	1,26
	Печенье (№1)			20	112,70	1,60	4,20	17,13		
	Печенье		20,00	20,00	170,00	170,00	1,60	4,20	17,13	
Энергетическая и пищевая ценность полдника				366,00	9,00	10,00	57,90	1,00		
УЖИН	Гречка отварная с сахаром			150	234,21	22,21	4,37	26,50	30,88	
	Гречка		40,0	40,00		80,63	18,92	0,55		0,88
	Сахар		3,0	3,00		115,20	3,00	0,60	24,45	30,00
	Масло сливочное		3,00	3		26,44	0,03	2,90	0,05	
	Чай с сахаром (№297			180	53,90			13,47		
	Чай		0,6	0,6		0,01				
	Сахар-песок		3,0	3,0		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничны			40	77,92	2,44	0,48	15,96		
	Хлеб пшеничный		20,00	20,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
	Энергетическая и пищевая ценность ужина				366,00	25,00	5,00	56,00	31,00	
Энергетическая и пищевая ценность за день					2044,00	84,00	62,00	282,0	62,00	

МЕНЮ – РАСКЛАДКА

4 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
ЗАВТРАК	Каша манная молочная (№44)			200	169,27	6,02,	6,13	20,17	1,95
	Молоко 2,5%	150,00	150,00		59,79	2,93	3,23	4,75	1,31
	Крупа манная	20,00	20,00		50,66	1,65	0,20	10,58	
	Сахар-песок	5,0	5,0		19,96			4,99	
	Масло сливочное	3,00	3,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Кофейный напиток с молоком			180	132,71	4,51	3,78	17,80	1,95
	Кофейный напиток	3,00	3,00		3,99	0,16	0,03	0,77	
	Молоко 2,5%	150,00	150,00		59,79	2,93	3,23	4,75	1,31
	Сахар-песок	8,0	8,0		53,89			13,47	
	Батон с маслом (№387)			40/10/9	165,70	5,66	6,72	20,61	0,07
	Хлеб пшеничный	50,00	50,00		100,0	2,5	1,0	15,3	
	Масло сливочное	9,00	9,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака				468,00	16,00	17,00	59,00	4,00
10 ЧАСОВ	Яблоко	120		100	35,52	0,32	0,32	7,84	8,0
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часов				43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Рассольник со сметаной №74			250	131,37	5,47	5,93	11,06	10,09
	Вырезка свиная б\к	30,0	30,0		26,30	3,84	1,22	0,41	
	Огурцы соленые	25,0	23,0		1,2	0,09	0,01	0,19	0,55
	Крупа перловая	10,0	10,0		19,79	0,61	0,05	0,24	2,35
	Картофель	140,0	120,0		46,08	1,2	0,24	9,78	12,0
	Морковь	20,0	15,0		6,74	0,26	0,02	1,38	1,0
	Лук репчатый	10,0	8,0		4,42	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	4,0	4,0		44,96		5,0		
	Томат-паста	0,97	0,97		0,60	0,03		0,11	0,25
	Масло сливочное	3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Сметана 15%	10,00	10,00		32,34	0,29	1,65	0,40	0,04
	Картофельное пюре №22			150	156,35	3,23	6,30	21,69	25,49
	Картофель	240,0	220,0		96,77	2,52	0,50	20,54	25,20
	Масло сливочное	3,00	3,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Молоко 2,5%	50,0	50,0		13,32	0,65	0,72	1,06	0,29
	Котлеты рыбные, соус сметанный №79			80,0	130,3	10,25	8,33	4,46	1,7
	Рыба минтай	110,0	90,0						
	Яйцо		1\4		2,51	0,20	0,18	0,01	
	Хлеб пшеничный	10,0	10,0		10,0	1,0		4,5	
	Морковь	20,0	15,0		6,74	0,26	0,02	1,36	1,0
	Лук репчатый	10,0	8,0		4,02	0,14	0,02	0,82	1,0
	Мука	3,0	3,0		3,34	0,1	0,01	0,710	
	Сметана 15%	5,0	5,0		16,17	0,145	0,825	0,20	0,02
	Масло растительное	4,00	4,00		44,96		5,0		
	Салат из огурцов,			70,0					

Томатов №29									
Огурцы свежие	50,0	35,0		9,100	0,200	1,190	0,420		
Томаты свежие	50,0	35,0		10,150	0,100	1,188	0,400		
Дук репчатый	5,0	3,0		2,01	0,8	0,01	0,5	0,5	
Масло растительное	3,0	3,0		32,37		3,60			
Напиток сокододег.			100	43,30	0,50		10,10	2,0	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	всего		Б	Ж	У	Вит. С
	Хлеб ржаной			50	117,20	3,80	0,40	24,60	
	Хлеб ржаной		50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	
ПОЛДНИК	Энергетическая и пищевая ценность обеда				653,00	26,00	24,00	77,00	60,00
	Кефир			180,0	137,7	4,86	4,50	19,44	1,62
	Кефир	180,0	180,0		137,7	4,86	4,50	19,44	1,62
	Вафли			20	87,53	0,70	0,83	19,33	
	Вафли	20,00	20,00		87,53	0,70		0,83	
УЖИН	Энергетическая и пищевая ценность полдника				261,00	6,0	6,0	47,00	10,00
	Плов сладкий по Бухарски №105			150	291,68	25,70	11,26	20,24	0,59
	Крупа рисовая	40,0	40,0		133,2	2,80	0,4	29,6	
	Изюм	10,0	10,0		5,0	0,53	0,08	0,5	0,10
	Масло сливочное	3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Сахар-песок	5,0	5,0		19,96		4,99		
	Чай с сахаром (№297)			180	53,90			13,47	
	Чай	1,0	1,0		0,01				
	Сахар-песок	8,0	8,0		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничный (№338)			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
Энергетическая и пищевая ценность ужина	Хлеб пшеничный	20,00	20,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
	Энергетическая и пищевая ценность ужина				536,00	30,00	16,00	67,00	1,00
	Энергетическая и пищевая ценность за день				1976,00	77,00	57,00	272,0	66,00

МЕНЮ – РАСКЛАДКА

5 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С	
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная (№352)		200/3	264,72	8,93	5,93	43,9	3	0,44	
	Крупа пшениная	20,00	20,00		51,21	1,73	0,50	9,98		
	Крупа рисовая	20,0	20,0		66,6	1,40	0,2	14,8		
	Молоко	150,00	150,00		59,79	2,93	3,23	4,75	1,31	
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99		
	Масло сливочное	3,00	3,00		13,22	0,02	1,45	0,03		
	Чай с лимоном(№301)		180							
	Чай черный	1,0	1,0		0,01					
	Лимон	10,0	10,0		46,292	0,133	0,005	12,190	2,340	
	Сахар-песок	12,0	12,0		53,89			13,47		
	Батон с маслом (№387)		60/9	131,24	3,03	4,06	1			
	Батон нарезной	60,00	60,00		104,80	3,00	1,16	20,56		
	Масло сливочное	9,00	9,00		33,05	0,04	3,63	0,07		
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака		100	425,00	12,00	10,00	0	1,00		
	Груша			45,50	0,40		10,30	5,0		
	Груша	120,00	100,00		45,50	0,40		10,30	5,0	
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часов			43,00	1,00		0	2,00		
Обед	Суп с фрикадельками (№48)		250	203,42	11,23	9,54	18,1	9	12,92	
	Вырезка свиная б\к	30,0	30,0		26,3	3,84	1,22	0,41		
	Картофель	140,0	120,0		46,08	1,20	0,24	9,73	12,00	
	Морковь	20,0	15,0		6,72	0,26	0,02	1,38	1,0	
	Лук репчатый	10,0	8,0		4,42	0,14	0,02	0,82	1,0	
	Масло сливочное	3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03		
	Масло растительное	4,0	4,0		44,96		5,0			
	Яйцо	1/6	1/6							
	Гречка отварная №8		150	242,55	16,03	16,26	9,04	73,44		
	Крупа гречневая	40,0	40,0		39,04	2,88	0,16	7,52	72,00	
	Масло сливочное	3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03		
	Гуляш из куриной №18			80,0						
	Куриная печень	100,0	80,0				5,00			
	Масло растительное	4,00	4,00		44,96					
	Мука	3,0	3,0		3,34		0,1	0,01	0,710	
	Морковь	20,0	15,0		6,72	0,26	0,02	1,38	1,0	
	Лук репчатый	10,0	8,0		4,42	0,14	0,02	0,82	1,0	

	Компот из смеси сухофруктов (№309)	180	124,95	0,63	13,4	0,89
	Сухофрукты (средние)	11,0	11,0			
			71,06	0,63	0,02	0,89
	Сахар-песок	12,0	12,0		13,4	
			53,89		7	
	Хлеб ржаной	50	117,20	3,80	0,40	24,6
					0	
	Хлеб ржаной	50,00	50,00		24,6	
			117,20	3,80	0,40	0

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калории и ночь, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
Энергетическая и пищевая ценность обеда		759,00	32,00	31,00	71,00	90,00			
ПОЛДНИК		Кефир	180	137,70	4,86	4,50	19,44	1,62	
		Кефир	180,00	180,00					
		Булочка "Россия" (№276)		137,70	4,86	4,50	19,44	1,62	
		Мука	50,00	50,00	60	212,11	4,73	6,34	33,69
		Изюм	50,00	50,00		113,39	3,50	0,37	24,00
		Сахар-песок	10,0	10,0					
		Молоко	8,00	8,00		19,96			4,90
		Молоко	50,00	50,00		13,32	0,65	0,72	1,06
		Масло растительное	3,00	3,00		32,37		3,60	0,29
		Яйцо куриное	14 шт.	14		2,51	0,20	0,18	0,01
		Дрожжи	0,20	0,20		0,36	0,04		0,03
		Энергетическая и пищевая ценность полдника	399,00	10,00	11,00	64,00	13,00		
УЖИН		Омлет №33, зелёный горошек № 30	50	20,10	1,55	0,10	3,25	5,00	
		Зелёный горошек	70,00	70,00		20,10	1,55	0,10	3,25
		Омлет			80,0				5,00
		Яйцо	1,5	1,5		1,08	0,06		
		Молоко	50,0	50,0		13,32	0,65	0,72	1,06
		Чай с сахаром (№297)	180	53,90				13,47	
		Чай	1,0	1,0		0,01			
		Сахар-песок	12,0	12,0		53,89			13,47
		Хлеб пшеничный			40	77,92	2,44	0,48	15,96
		Хлеб пшеничный	20,00	20,00		77,92	2,44	0,48	15,96
		Энергетическая и пищевая ценность ужина	323,00	7,00	10,00	52,00	45,00		
		Энергетическая и пищевая ценность за день	1949,00	63,00	63,00	268,0	151,00		

МЕНЮ – РАСКЛАДКА

6 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калори й ность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
ЗАВТРАК	Запеканка вермишелевая №107			150	280,0	7,60	6,20	40,65	
	Макаронь	40,0	40,0		180,93	5,60	0,54	38,41	
	Яйцо	1\4	1\4		2,51	0,20	0,18	0,01	
	Масло сливочное	6,00	6,00		26,44	0,03	2,90	0,05	
	Чай с сахаром (№297)			180	53,90			13,47	
	Чай	1,0	1,0		0,01				
	Вода	171,0	171,0						
	Сахар-песок	12,00	12,00		53,89			13,47	
	Батон с маслом			60\9	131,24	3,03	4,06	20,61	
	Хлеб пшеничный	60,00	60,00		104,80	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	9,00	900		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака				440,00	11,00	12,0	70,0	
10 ЧАСОВ	Напиток соко			180	43,30	0,50		10,10	2,00
	Напиток	180,00	180,00		43,30	0,50		10,10	2,00
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часов				43,00	0,50		10,00	2,00
ОБЕД	Суп с клёцками (№47)			250	233,66	10,02	11,06	23,79	2,60
	Мука	25,00	25,00		100,05	3,09	0,33	21,18	
	Яйцо куриное	1\6 шт.	1\6		2,0	0,20	0,14	0,02	
	Лук репчатый	10,00	8,00		4,42	0,14	0,02	0,82	1,00
	Морковь	20,00	15,00		6,74	0,26	0,02	1,38	1,00
	Масло сливочное	3,00	3,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Вырезка свиная б\к	30,00	30,00		26,3	3,84	1,22	0,41	
	Масло растительное	4,00	4,00		44,96		5,00		
	Жаркое по-домашнему с курицей (№ 361)			150	370,92	27,72	25,45	33,83	42,87
	Птица (1 кат)	100,00	90,00		216,82	23,56	20,29	1,13	2,52
	Картофель	240,00	220,50		96,77	2,52	0,50	20,54	25,20
	Лук репчатый	10,00	8,00		4,42	0,14	0,02	0,82	1,00
	Масло сливочное	3,00	3,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Морковь	20,00	15,00		6,74	0,26	0,02	1,38	1,00
	Икра кабачковая порционная			70	82,95	1,33		5,39	
	Компот из смеси сухофруктов (№309)			180,0					
	Сухофрукты	11,0	11,00		71,06	0,63		0,02	0,89
	Сахар-песок	12,0	12,0		53,90			13,47	
	Хлеб ржаной			50	117,20	3,80	0,40	24,60	
	Хлеб ржаной	50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда				764,00	41,00	35,00	73,00	80,00

ПОЛДНИК	Кисель(№317)			150,0	137,70	4,86	4,50	19,44	1,62
	Кисель	25,0	25,0		137,70	4,86	4,50	19,44	1,62
	Сахар-песок	12,0	12,0		53,90			13,47	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
Ужин	Зефир			20	109,77	1,77	1,41	22,50	
	Зефир	20,00	20,00		109,77	1,77	1,41	22,50	
	Энергетическая и пищевая ценность полдника				269,00	8,00	8,00	42,00	14,00
	Горошница №100			80,0					
	Горох	50,0	50,0		31,0	2,22	0,20	5,25	4,0
	Сосиска отварная №99			100					
	Сосиска	110,0	100,0						
	Чай с сахаром(№297)			180,0	53,90			13,47	
	Чай	1,00	1,00		0,01				
	Сахар-песок	12,0	12,0		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничн			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб пшеничный	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
	Энергетическая и пищевая ценность ужина				445,00	31,00	13,00	42,00	7,00
	Энергетическая и пищевая ценность за день				2075,00	95,00	72,00	253,0	105,0

МЕНЮ - РАСКЛАДКА

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
ЗАВТРАК	Вареники ленивые со сметаной №265			130/10	350,23	40,81	15,73	25,84	1,0
	творог	120,0	120,0		200,10	22,1	5,50	6,3	1,05
	Яйцо куриное	1\4	1\4		2,51	0,20	0,18	0,01	
	мука	50,0	50,0		113,39	3,50	0,37	24,0	
	Сахар-песок	5,0	5,0		19,96		4,99		
	Масло сливочное	3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Сметана	10,0	10,0		32,34	0,29	1,65	0,40	0,04
	Чай с сахаром (№297)			180					
	Вода	171	171						
	Чай	1,0	1,0		0,01				
	Сахар-песок	12,0	12,0		53,89			13,47	
	Батон с маслом			50/9	131,24	3,03	4,06	20,61	
	Хлеб пшеничный	50,00	50,00		100,00	2,5	1,0	15,3	
	Масло сливочное	9,00	9,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака				444,00	11,00	13,00	67,00	3,00
10 ЧАСОВ	Банан			120	100	43,30	0,50	10,10	2,00
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часов				43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Щи со смет. № 104			250	113,89	2,47	3,96	13,65	30,39
	Капуста белокочанная	60,0	50,0		9,03	0,67	0,04	1,74	16,65
	Вырезка свиная б/к	30,0	30,0		26,3	3,84	1,22		
	Картофель	140,0	120,0		46,08	1,20	0,24	9,78	12,00
	Морковь	20,0	15,0		6,74	0,26	0,02	1,38	1,0
	Лук репчатый	10,0	8,0		4,42	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	4,0	4,0		44,96		5,0		
	Сметана 15%	10,0	10,0		32,34	0,29	1,65	0,40	0,04
	Масло сливочное	3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Томат-паста	4,0	4,0		6,16	0,36		1,18	2,6
	Котлеты куриные, соус №147			80	148,19	10,68	10,60	2,48	3,15
	Куры 1 кат.	100,0	80,0		173,56	14,7	12,72	0,71	1,58
	Яйцо	1\4	1\4		2,51	0,20	0,18	0,01	
	Лук репчатый	10,00	8,00		4,02	0,14	0,02	0,82	1,0
	Хлеб пшеничный	10,0	10,0		10,0	1,0		4,5	
	Морковь	20,00	15,00		6,74	0,26	0,02	1,38	1,0
	Томат-пюре	4,00	4,00		6,16	0,36		1,18	2,6
	Масло растительное	4,00	4,00		44,96		5,0		
	Мука	3,0	3,0		3,34	0,1	0,01	0,710	
	Картофельное пюре №22			150	156,35	3,23	6,30	21,69	25,49
	Картофель	240,0	220,0		96,77	2,52	0,50	20,54	25,20

ПОЛДНИК	Молоко 3,2%	50,00	50,50		13,32	0,65	0,72	1,06	0,29
	Масло сливочное	3,00	3,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Салат из томатов свежих № 28			70					
УЖИН	Томаты	80,0	70,0		23,757	0,197	2,188	0,874	
	Лук	5,0	3,0		2,01	0,8	0,01	0,5	0,5
	Масло растительное	3,0	3,0		32,37		3,60		
	Компот из смеси сухофруктов (№309)			180	124,95	0,63		13,49	0,89
	Сухофрукты (средние)	11,0	11,0		71,06	0,63		0,02	0,89
	Сахар-песок	12,0	12,0		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			50	117,20	3,80	0,40	24,60	
	Хлеб ржаной	50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	
Энергетическая ценность	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
ПОЛДНИК	Энергетическая и пищевая ценность обеда				641,00	20,00	21,00	71,00	60,00
	Снежок			180	137,70	4,86	4,50	19,44	1,62
	Снежок	180,00	180,00		137,70	4,86	4,50	19,44	1,62
	Сушка			20	87,53	0,70	0,83	19,33	
	Сушка	20,00	20,00		87,53	0,70	0,83	19,33	
УЖИН	Энергетическая и пищевая ценность полдника				261,00	6,00	6,00	47,00	10,00
	Каша пшённая молочная №46			200	249,48	7,57	8,18	36,41	1,31
	Крупа пшено	30,0	30,0		136,68	4,60	1,32	26,6	
	Молоко	150,0	150,0		59,79	2,93	3,23	4,75	1,31
	Сахар песок	5,0	5,0		19,96			4,99	
	Масло сливочное	3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Чай с сахаром (№297)			180	53,90			13,47	
	Чай	1,0	1,0		0,01				
	Сахар-песок	12,0	12,0		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничный			20	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
Энергетическая и пищевая ценность ужина					667,00	55,00	21,00	64,00	2,00
	Энергетическая и пищевая ценность за день				2056,00	93,00	62,00	259,0	76,00

Прием
пищи

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" молоч. №12			200/3	247,66	7,42	8,57	35,23	0,91
	Крупа Геркулес	25,0	25,0		153,21	5,35	2,70	26,88	
	Молоко 2,5%	150,00	150,00		59,79	2,93	3,23	4,75	1,31
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99	
	Масло сливочное	3,00	3,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Чай с лимоном (№301)			180					
	Чай чёрный	1,0	1,0		0,001				
	Лимон	10	10		46,292	0,133	0,005	12,190	2,340
	Сахар-песок	12,0	12,0		53,89			13,47	
	Батон с маслом			40/9	165,70	5,66	6,72	20,61	0,07
	Батон пшеничный	60,00	60,00		104,80	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	9,00	9,00		33,05	0,04	3,63	0,01	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака				546,00	16,00	18,00	78,00	2,00
10 ЧАСОВ	Яблоко			100	35,52	0,32	0,32	7,84	8,0
	Яблоко	120,00	100,00		35,52	0,32	0,32	7,84	8,0
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часов				43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Свекольник со сметаной №73			250	212,72	10,41	12,01	12,10	17,69
	Свекла	110,00	100,00		16,84	0,52	0,04	2,76	2,00
	Мясо (вырезка свиная)	30,0	30,0		26,3	3,84	1,22	0,41	
	Картофель	140,00	120,00		46,08	1,2	0,24	9,78	12,0
	Морковь	20,00	15,00		6,74	0,26	0,02	1,38	1,0
	Лук репчатый	10,00	8,00		4,42	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	4,00	4,00		44,96		5,0		
	Масло сливочное	3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Томат-паста	4,0	4,0		6,16	0,36		1,18	2,6
	Яйцо	18	18		1,50	0,10	0,07	0,01	
	Сметана 15%	10,00	10,00		32,34	0,29	1,65	0,40	0,04
	Бигус №79			180	230,71	14,83	13,11	14,28	64,80
	Птица (1 кат)	100,0	80,00		173,56	14,7	12,72	0,71	1,58
	Капуста белокачанная	200,0	180,0		26,44	0,03	2,90	0,01	
	Крупа рисовая	10,0	10,0		33,3	0,7	0,10	7,40	
	Лук репчатый	10,00	8,00		4,42	0,14	0,02	0,82	1,00
	Морковь	20,00	15,00		6,74	0,26	0,02	1,38	1,00
	Масло сливочное	3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Томат-паста	4,0	4,0		6,16	0,36		1,18	2,6
	Масло растительное	5,0	5,0		50,0		6,0		
	Сметана 15%	3,0	3,0		8,08	0,725	0,412	0,10	0,001
	Напиток сокоосодержащий			150	58,0	0,75		15,15	3,0

Напиток	150,0	150,0		58,0	0,75		15,15	3,0	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорий- ность, ккал	Химический состав				
		брутто	нетто	выхо д		Б	Ж	У	Вит.С	
	Хлеб ржаной		50		117,20	3,80	0,40	24,60		
	Хлеб ржаной		50,00		117,20	3,80	0,40	24,60		
	Энергетическая и пищевая ценность обеда				723,00	33,00	28,00	81,00	25,00	
ПОЛДНИК	Снежок		180		137,7	4,86	4,5	19,44	1,62	
	Снежок		180,0	180,00	137,7	4,86	4,5	19,44	1,62	
	Печенье		20		109,77	1,77	1,41	22,5		
	Печенье		20,00	20,00	109,77	1,77	1,41	22,5		
	Энергетическая и пищевая ценность полдника				280,0	7,0	7,0	49,0	12,0	
УЖИН	Каша вермишелевая молочная №47		200		169,27	6,02	6,13	20,17	1,95	
	Молоко		150,0	150,0	200	59,79	2,93	3,23	4,75	1,31
	Макароны		25,0	25,0		50,66	1,65	0,20	10,58	
	Сахар-песок		5,0	5,0		19,96			4,99	
	Масло-сливочное		3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Чай с сахаром (№297)		180		53,90			13,47		
	Чай		1,0	1,0		0,01				
	Сахар-песок		12,0	12,0		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничный		20		77,92	2,44	0,48	15,96		
	Хлеб пшеничный		20,00	20,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
	Энергетическая и пищевая ценность ужина				366,00	25,00	5,00	56,00	31,00	
Энергетическая и пищевая ценность за день					2044,00	84,00	62,00	282,0	62,00	

МЕНЮ – РАСКЛАДКА

9 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
ЗАВТРАК	Каша манная молочная (№44)			200	169,27	6,02,	6,13	20,17	1,95
	Молоко 2,5%	150,00	150,00		59,79	2,93	3,23	4,75	1,31
	Крупа манная	20,00	20,00		50,66	1,65	0,20	10,58	
	Сахар-песок	5,0	5,0		19,96			4,99	
	Масло сливочное	3,00	3,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Кофейный напиток №150			180	132,71	4,51	3,78	17,80	1,95
	Кофейный напиток	3,00	3,00		3,99	0,16	0,03	0,77	
	Молоко 2,5%	150,00	150,00		59,79	2,93	3,23	4,75	1,31
	Сахар-песок	12,0	12,0		53,89			13,47	
	Батон с маслом			40/10/9	165,70	5,66	6,72	20,61	0,07
	Хлеб пшеничный	50,00	50,00		100,0	2,5	1,0	15,3	
	Масло сливочное	9,00	9,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака				468,00	16,00	17,00	59,00	4,00
10 ЧАСОВ	Яблоко	120		100	35,52	0,32	0,32	7,84	8,0
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часов				43,00	1,00		10,00	2,00
ОБЕД	Суп гороховый №			250	131,37	5,47	5,93	11,06	10,09
	Вырезка свиная б\к	30,0	30,0		26,30	3,84	1,22	0,41	
	Горох	20,0	20,0		12,14	0,09	0,01	0,19	2,5
	Картофель	140,0	120,0		46,08	1,2	0,24	9,78	12,0
	Морковь	20,0	15,0		6,74	0,26	0,02	1,38	1,0
	Лук репчатый	10,0	8,0		4,42	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	4,0	4,0		44,96		5,0		
	Масло сливочное	3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Картофельное пюре №22			150	156,35	3,23	6,30	21,69	25,49
	Картофель	240,0	220,0		96,77	2,52	0,50	20,54	25,20
	Масло сливочное	3,00	3,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Молоко 2,5%	50,0	50,0		13,32	0,65	0,72	1,06	0,29
	Тефтели рыбные,соус сметанный №80			80,0	130,3	10,25	8,33	4,46	1,7
	Рыба минтай	110,0	90,0						
	Яйцо		1\4		2,51	0,20	0,18	0,01	
	Рис		10,0		33,3	0,7	0,10	7,40	
	Хлеб пшеничный	10,0	10,0		10,0	1,0		4,5	
	Морковь	20,0	15,0		6,74	0,26	0,02	1,38	1,0
	Лук репчатый	10,0	8,0		4,02	0,14	0,02	0,82	1,0
	Мука	3,0	3,0		3,34	01	0,01	0,710	
	Сметана 15%	5,0	5,0		16,17	0,145	0,825	0,20	0,02
	Масло растительное	4,00	4,00		44,96		5,0		
	Салат из огурцов, томатов №29			70,0					

Огурцы свежие	50,0	35,0		9,100	0,200	1,190	0,420	
Томаты свежие	50,0	35,0		10,150	0,100	1,188	0,400	
Лук репчатый	5,0	3,0		2,01	0,8	0,01	0,5	0,5
Масло растительное	3,0	3,0		32,37		3,60		
Напиток сокосодер.			100	43,30	0,50		10,10	2,0

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорий ность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит. С
	Хлеб ржаной			50	117,20	3,80	0,40	24,60	
	Хлеб ржаной		50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда				653,00	26,00	24,00	77,00	60,00
ПОЛДНИК	Ряженка			180,0	137,7	4,86	4,50	19,44	1,62
	Ряженка	180,0	180,0		137,7	4,86	4,50	19,44	1,62
	Вафли			20	87,53	0,70	0,83	19,33	
	Вафли	20,00	20,00		87,53	0,70		0,83	
	Энергетическая и пищевая ценность полдника				261,00	6,0	6,0	47,00	10,00
УЖИН	Яйцо отварное №10			1шт	291,68	25,70	11,26	20,24	0,59
	Яйцо				7,5	0,80	0,72	0,04	
	Икра свекольная №24			80,0					
	Свекла	70,0	60,0		13,80	0,30	0,01	1,02	1,0
	Масло растительное	3,0	3,0		32,37		3,60	0,03	
	Чай с сахаром (№297)			180	53,90			13,47	
	Чай	1,0	1,0		0,01				
	Сахар-песок	12,0	12,0		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничный (№338)			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
	Энергетическая и пищевая ценность ужина				536,00	30,00	16,00	67,00	1,00
Энергетическая и пищевая ценность за день					1976,00	77,00	57,00	272,0	66,00

10 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калори и ность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная (№352)			200/3	264,72	8,93	5,93	43,9 3	0,44
	Крупа рисовая	30,0	30,0		66,6	1,40	0,2	14,8	
	Молоко	150,00	150,00		59,79	2,93	3,23	4,75	1,31
	Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99	
	Масло сливочное	3,00	3,00		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Чай с лимоном(№301)			180					
	Чай чёрный	1,0	1,0		0,01				
	Лимон	10,0	10,0		46,292	0,133	0,005	12,190	2,340
	Сахар-песок	12,0	12,0		53,89			13,47	
								20,6 1	
	Батон с маслом (№387)			60/9	131,24	3,03	4,06		
	Батон нарезной	60,00	60,00		104,80	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	9,00	9,00		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			425,00	12,00	10,00	71,0 0	1,00	
10 ЧАСОВ	Груша			100	45,50	0,40		10,30	5,0
	Груша	120,00	100,00		45,50	0,40		10,30	5,0
								10,0 0	
	Энергетическая и пищевая ценность 10 часов			43,00	1,00			2,00	
Обед									
	Суп вермишелевый (№49)			250	203,42	11,23	9,54	18,1 9	12,92
	Птица (1кат.)	40,0	30,0		26,3	3,84	1,22	0,41	
	Картофель	140,0	120,0		46,08	1,20	0,24	9,78	12,00
	Морковь	20,0	15,0		6,72	0,26	0,02	1,38	1,0
	Лук репчатый	10,0	8,0		4,42	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло сливочное	3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Масло растительное	4,0	4,0		44,96		5,0		
	Вермишель	20	20		90,46	2,8	3,10	20,	
	Гречка отварная №8			150	242,55	16,03	16,26	9,04	73,44
	Крупа гречневая	40,0	40,0		39,04	2,88	0,16	7,52	72,00
	Масло сливочное	3,0	3,0		13,22	0,02	1,45	0,03	
	Бефстроган №19			80,0					
	Вырезка свиная б\к	100,0	80,0						
	Масло растительное	4,00	4,00		44,96		5,00		
	Мука	3,0	3,0		3,34		0,1	0,01	0,710
	Морковь	20,0	15,0		6,72	0,26	0,02	1,38	1,0
	Лук репчатый	10,0	8,0		4,42	0,14	0,02	0,82	1,0

Компот из смеси сухофруктов (№309)			180	124,95	0,63		13,49	0,89
Сухофрукты (средние)	11,0	11,0		71,06	0,63		0,02	0,89
Сахар-песок	12,0	12,0		53,89			13,47	
Хлеб ржаной			50	117,20	3,80	0,40	24,60	
Хлеб ржаной	50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Вит.С
ПОЛДНИК	Энергетическая и пищевая ценность обеда				759,00	32,00	31,00	71,00	90,00
	Кефир			180	137,70	4,86	4,50	19,44	1,62
	Кефир	180,00	180,00		137,70	4,86	4,50	19,44	1,62
	Пирог с повидлом (№277)			60	212,11	4,73	6,34	33,69	0,26
	Мука	50,00	50,00		113,39	3,50	0,37	24,00	
	Повидло	20,0	20,0		10,0	1,2	3,9	2,0	
	Сахар-песок	8,00	8,00		19,96			4,99	
	Молоко	50,00	50,00		13,32	0,65	0,72	1,06	0,29
	Масло растительное	3,00	3,00		32,37		3,60		
	Яйцо куриное	1¼ шт.	1¼		2,51	0,20	0,18	0,01	
	Дрожжи	2,0	2,0		0,36	0,04		0,03	
	Энергетическая и пищевая ценность полдника				399,00	10,00	11,00	64,00	13,00
УЖИН	Зелёный горошек			50	20,10	1,55	0,10	3,25	5,00
	Зелёный горошек	70,00	70,00		20,10	1,55	0,10	3,25	5,00
	Картофель тушёный №88			150,0	156,35	3,23	6,30	21,69	25,47
	картофель	240,0	220,0		96,77	2,52	0,50	20,54	25,20
	морковь	20,0	15,0		6,74	0,26	0,02	1,36	1,0
	лук	10,0	8,0		4,42	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	3,0	3,0		32,37		3,60		
	Чай с сахаром (№297)			180	53,90			13,47	
	Чай	1,0	1,0		0,01				
	Сахар-песок	12,0	12,0		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничный			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
	Энергетическая и пищевая ценность ужина				323,00	7,00	10,00	52,00	45,00
	Энергетическая и пищевая ценность за день				1949,00	63,00	63,00	268,0	151,00

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей
в соответствии с примерным 10-дневным меню 2-3 лет**

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 3-7 лет, (СанПиН 2.4.1.3049-13)	59	56	215	1560	40
Итого за весь период	626	522	2203	16359	723
Среднее значение за период	63	52	220	1636	72
Процент удовлетворения	106%	93%	102%	105%	180%
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей
в соответствии с примерным 10-дневным меню с 3 до 7 лет**

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 3-7 лет, (СанПиН 2.4.1.3049-13)	73	69	275	1963	60
Итого за весь период	744	597	2736	19936	858
Среднее значение за период	74	60	274	1994	86
Процент удовлетворения	101%	87%	100%	102%	143%
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					

Примечание:

* в примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12 - 15% от калорийности рациона, жиров 30 - 32% и углеводов 55 - 58%

**Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %
(таблица № 4, СанПиН 2.4.1.3049-13)**

Для детей с дневным пребыв. 8 - 10 час.	Для детей с дневным пребыванием 12 час.
завтрак (20 - 25%)	завтрак (20 - 25%)
2 завтрак (5%)	2 завтрак (5%)
обед (30 - 35%)	обед (30 - 35%)
полдник (10 - 15%)	полдник (10 - 15%) <*>/или уплотненный полдник (30 - 35%)
Ужин (20 - 25%)	Ужин (20 - 25%) <*>
	<*> Вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30- 35%).

Примечание:

<*> Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.

<*> Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании.

Распределение калорийности в соответствии с примерным 10-дневным меню в % с 3 до 7 лет

Дни недели	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	23%	5%	34%	18%	21%
2	25%	5%	35%	13%	18%
3	21%	5%	31%	12%	32%
4	25%	5%	33%	24%	13%
5	24%	5%	33%	14%	27%
6	22%	5%	38%	20%	17%
7	26%	5%	36%	13%	21%
8	19%	5%	36%	9%	33%
9	27%	5%	31%	12%	27%
10	24%	5%	34%	17%	23%

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп (не менее)

(таблица № 3, СанПиН 2.4.1.3049-13)

	2 - 3 г.	3 - 7 лет
Энергия (ккал)	1400	1800
Белок, г	42	54
Жиры, г	47	60
Углеводы, г	203	261

Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей (гр., мл., на 1 ребенка в сутки)

(приложение № 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в гр., мл., брутто		в гр., мл., нетто	
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Яйцо куриное столовое	1 шт.	1 шт.	1	1
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	180	220
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	12	20	12	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	25	30	25	30
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	3	5	3	5
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

Средние показатели энергетической и пищевой ценности в соответствии с примерным 10-дневным меню с 3 до 7 лет

Дни недели									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1870	1931	2056	2017	1976	1949	2075	2036	2023	1998
95%	98%	104%	102%	100%	99%	105%	103%	103%	101%

Примечание:

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»:

* в суточном рационе допускается отклонение калорийности на $\pm 5\%$

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
(приложение № 13 к СанПиН 2.4.1.3049-13)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350 - 450	450 - 550	200 - 250	400 - 500
от 3-х до 7-ми лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600

Суммарный объем порций по приемам пищи в соответствии с примерным 10-дневным меню (в граммах) с 3 до 7 лет

Дни недели	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	479	100	649	400	445
2	439	100	740	350	460
3	424	100	710	285	475
4	439	100	690	350	470
5	434	100	660	275	445
6	429	100	740	350	470
7	439	100	680	340	480
8	429	100	680	280	450
9	434	100	750	280	455
10	434	100	704	285	500