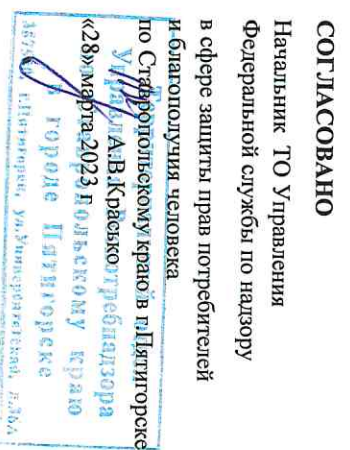




Согласовано:
Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводска
Ставропольского края
С.Н. Казанцева
«28» марта 2023 г.

Утверждено:
Заведующая №
«28» марта 2023 г.



Примерное десятидневное меню для детских дошкольных учреждений
города — курорта Железноводска на 2023 год.

Сезон: Весна 1-3 года 2 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	К	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ
1 неделя

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ													
№ 182 сб. 2005	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	4,89	6,2	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	288,4	165,3	28,3	0,02
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	10	2,3	1,83	0,53	0,42	0,12	0,10	0,03	0,02	0,01	0,01	0,00
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 382 сб. 2005	Какао с молоком	150	3,39	3,24	16,5	87,83	0,01	0,45	11,25	95,16	90,08	24,66	0,91
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
		393	11,97	19,67	69,41	462,80	0,28	2,50	41,33	388,28	273,39	56,77	1,74

№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	150	0,8	0	10,08	57	0,01	3,00	0,000	10,50	10,50	6,00	0,45	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
	Итого за 2 завтрак:	150	0,8	0,0	10,1	57,0	0,0	3,0	0,0	10,5	10,5	6,0	0,45							

№ 70 сб. 2005	Отваренный	30	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1	ОБЕД																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										</
---------------	------------	----	------	------	------	-----	-------	---	---	-----	-----	-----	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

№ сб. 2005	Икра кабачковая	60	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1	УЖИН
№ 204 сб. 2005	Макаронны отварные с сыром	130	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	92,2	41,6	7,7	0,8	
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025	
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80	
	Итого за подлинник:	360	5,99	7,72	36,35	246,21	0,16	1,00	0,00	103,06	67,95	14,30	1,75	
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42	
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025	

С.Н. Казанцева

Итого за ужин:	170	1,46	3,58	25,83	124,71	0,02	0,00	2,00	8,46	22,75	4,00	0,45
Итого за день:	1667	42,624	54,5785	245,719	1617,10056	0,80967	12,94672765	54,1349841	614,402247	721,386436	222,72	9,94448
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ												
№ 223 сб. 2005	Запеканка из творога с соусом молочным	120/40	11,8	14,2	29,4	349,3	0,2	3,9	56,00	521	194,4	19,9
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8
Итого за завтрак:		360	26,43	26,80	63,72	528,10	0,26	5,20	56,00	584,90	270,80	44,90
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00
Итого за 2 завтрака:		100	0,4	0,2	9,8	42,0	0,0	25,0	0,0	16,0	11,0	9,0
ОБЕД												
№ 102 сб. 2005	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,99	4,47	20,34	143,3	0,24	18	0	44	78,3	39
№ 292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	70/130	19,06	23,37	44,52	502,2	0,09	5,9	0,06	25,3	151,5	24,5
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,00	22,16	86,66	0,01	0	0,05	8,5	13,73	4,5
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80
Итого за обед:		620	27,25	28,24	114,34	853,88	0,40	23,90	0,05	87,00	287,33	82,60
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	50	1,54	2,91	9,59	59,00	0,010	6,91	9,33	62,60	36,00	17,66
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	5,55	5,62	1,08	102,3	0,03	0,9	5,2	145,36	92,4	7,16
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8
Итого за полдник:		338	8,42	8,73	25,70	234,81	0,10	7,81	14,53	214,22	149,95	28,62
УЖИН												
№ х/к	Вафли весовые	25	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0
Итого за ужин:		205	1,84	2,82	20,63	124,71	0,02	0,00	0,00	6,06	19,95	0,00
Итого за день:		1623	64,34	66,79	234,19	1785,50	0,81	61,91	70,58	908,18	739,03	165,12
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ												
№ 1210- сб. 2010	Суфле творожное с соусом молочным сладким	120/40	13,25	15,2	22,8	298,2	0,11	0,94	44,20	231,1	128,3	21,3
№ 378 сб. 2005	Чай с молоком и сахаром	150	1,8	1,38	12,9	63,4	0,01	0,85	0,0	63,8	64,7	21,75
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8
Итого за завтрак:		330	16,38	16,78	43,33	398,21	0,18	1,79	44,21	298,45	209,76	46,85
2 ЗАВТРАК												
№ 388 сб. 2005	Банан свежий	100	1,5	0,1	21	89	0,04	10,00	0,000	8,00	28,00	42,00
Итого за 2 завтрака:		100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00
ОБЕД												
№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	37,94	19,4
№ 171 сб. 2005	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,92	5,3	31,2	175,5	0,11	0	11,7	18,46	54,73	12,8
№ 297 сб. 2005	Фрикадельки из птицы с соусом сметанным	70/50	9,47	12,50	21,80	163,79	0,07	0	0	11,2	85,2	12,9
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	17,66	78,25	0,03	2,50	0,000	4,50	2,75	2,25
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80
Итого за обед:		670	20,66	23,23	108,09	674,64	0,37	26,40	17,70	104,56	224,42	61,95
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
№ 120 сб. 2005	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	6,11	11,17	42,63	304,77	0,240	1,95	0,06	206,70	146,20	23,10
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0

№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Итого за подлинник:	375	7,44	11,37	57,66	378,28	0,30	1,95	0,06	212,96	167,75	26,90	1,46
УЖИН													
№ х/к	Печенье весовое	20	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
	Итого за ужин:	170	1,46	3,58	25,33	124,71	0,02	0,00	2,00	8,46	22,75	4,00	0,45
	Итого за день:	1645	47,442	55,06	255,91	1664,84	0,901	40,14	63,966	632,43	652,68	181,7	10,56
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ													
№ 183 сб. 2005	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	200/5	3,89	6,5	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	188,4	185,1	14,56	0,5
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	10	2,3	1,83	0,53	0,42	0,12	0,10	0,03	0,02	0,01	0,01	0,00
№379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	150	11,08	10,33	22,3	118,5	0	1,08	0,0	50,3	49,7	17,66	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Итого за завтрак:	393	18,66	27,06	75,16	493,47	0,27	3,13	30,08	243,37	252,77	36,03	1,72
2 ЗАВТРАК													
№ 386 сб. 2005	Кефир	150	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрак:	150	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18
ОБЕД													
№ 70 сб. 2005	Огулец соленый	30	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№104/105 сб.2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	30/200	6,72	5,72	31,82	241,07	0,28	23,1	0,006	84,71	92,3	24,7	0,23
	Быточки рыбные (минтай)	70	8,48	8,41	6,66	132,61	0,06	1,06	0,004	49,01	33,6	29,4	0,56
№ 310 сб. 2005	Картофель отварной с маслом сливочным	130	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	17,66	78,25	0,03	2,50	0,000	4,50	2,75	2,25	0,60
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	620	23,39	18,88	117,38	773,09	0,73	30,02	0,03	225,70	259,65	130,75	5,15
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИК													
№ 188 сб. 2005	Лавашеник с творогом и с молочным соусом	130/40	9,97	9,45	43,68	352,47	0,09	0,37	0,155	95,5	118,3	14,5	1,9
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Итого за подлинник:	340	11,30	9,65	58,71	425,98	0,15	0,37	0,16	101,76	139,85	18,30	2,73
УЖИН													
№ х/к	Вафли весовые	25	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	150	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за ужин:	175	2,74	2,82	29,60	156,20	0,03	3,60	0,00	16,00	27,80	7,20	0,76
	Итого за день:	1678	60,29	64,17	288,23	1949,54	1,18	38,38	62,27	802,83	751,07	217,48	10,54
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ													
№ 73 сб. 2005	Икра кабачковая	40	2,00	9,00	8,54	91,50	0,020	7,00	0,00	30,75	37,00	15,00	0,700
№211 сб. 2005	Омлет натуральный с сыром	58	8,92	12,37	4,08	185,3	0,03	0,32	0,15	325,4	135,6	11,2	0,11
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Итого за завтрак:	268	12,25	21,57	27,65	350,31	0,11	7,32	0,15	362,41	194,15	30,00	1,64
2 ЗАВТРАК													
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД													
№113/114 сб. № 299/329 сб.	Суп с лапшой домашней	200	2,2	4,62	11,34	96,77	0,03	1	0,01	24,05	26,47	6,66	0,41
	Супе на птицы с соусом	70	14,52	18,77	3,76	280,08	0,106	0,24	0,12	153,2	87,8	12,2	0,2

№ 321 сб. 2005	Капуста тушеная	130	2,7	4,46	12,67	102,4	0,054	7,3	0	76,97	51,6	27,2	1,05
№ 349 сб. 2005	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0	21,8	88,02	0,01	8,9	0	11,16	3,06	3,06	0,55
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	700	23,06	28,25	76,89	690,97	0,26	17,44	0,13	274,58	212,73	63,72	3,81
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИК													
№182 сб. 2005	Суп жидкая молочная овсяная	200	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	21,06	212,3	193,2	23,2	1,3
№ 382 сб. 2005	Какао с молоком	150	8,58	6,62	29,19	210,02	0,14	0,06	1,14	3,8	123	60,4	0,2
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Итого за подлики:	375	18,21	15,01	80,60	528,16	0,42	1,75	22,20	219,70	333,00	87,40	2,30
УЖИН													
№ х/к	Печенье весовое	20	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
	Итого за ужин:	170	1,46	3,58	25,83	124,71	0,02	0,00	2,00	8,46	22,75	4,00	0,45
	Итого за день:	1613	55,38	68,61	220,77	1736,15	0,84	51,51	24,48	881,15	773,63	194,12	10,39
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ													
№ 175 сб. 2005	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	5,89	9	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	288,4	145,1	17,2	0,5
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	10	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 378 сб. 2005	Чай с молоком и сахаром	150	2,16	1,66	15,46	76,12	0,02	1,03	12,45	76,54	77,58	26,1	0,75
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Итого за завтрак:	438	12,89	23,41	67,84	504,67	0,17	3,22	42,55	519,64	321,68	54,60	2,22
2 ЗАВТРАК													
№ 386 сб. 2005	Кефир	150	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрака:	150	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18
ОБЕД													
№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	67,94	19,4	0,17
№278/331 сб. 2005	Тфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	70/50	4,94	9,71	11,23	159,4	0,03	2,5	1,7	24,15	59,3	9,7	0,14
№203 сб. 2005	Макаронные отварные с маслом сливочным	130	4,92	5,3	31,2	195,3	0,11	0	0,026	18,46	54,73	20,8	0,73
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	150	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	644	16,23	20,34	106,46	715,80	0,32	26,40	7,76	123,21	242,25	69,90	3,06
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИК													
№ 289 сб. 2005	Огурец соленый	70/130	11,9	15,5	22,8	288,1	0,34	14,3	42,3	142,2	103,2	25,5	2,27
№ 376 сб. 2005	Рагу из грудки филе цыпленка	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ х/к	Чай с сахаром	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Хлеб пшеничный												
	Итого за подлики:	370	13,23	15,70	37,83	361,61	0,40	14,30	42,30	148,46	124,75	29,30	3,10
УЖИН													
№ х/к	Вафли весовые	25	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
	Итого за ужин:	175	1,84	2,82	20,63	124,71	0,02	0,00	0,00	6,06	19,95	0,00	0,25
	Итого за день:	1777	48,39	68,03	240,14	1807,59	0,91	45,18	124,61	1013,37	779,63	179,00	8,80
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ													
№222 сб. 2005	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	130/30	15,02	13,74	32,3	371,06	0,2	1,43	50,1	258,4	156,3	30,65	1,24

№ 382, сб. 2005	Какао с молоком	150	4,07	3,89	19,9	105,4	0,02	0,54	13,5	114,2	123	29,6	1,1
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Итого за завтрак:	330	20,42	17,83	59,82	513,06	0,28	1,97	63,60	376,20	296,10	64,05	3,14
№ 338 сб. 2005	Яблоко свежее	100	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 101 сб. 2005	Суп картофельный с крупной перловой	200	6,36	2,33	24,38	134,18	0,18	27	0	46,72	77,8	11,6	1,43
№ 282 сб. 2005	Оладьи из печени	70	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4
№ 171 сб. 2005	Каша гречневая распычатая	130	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ 342 сб. 2005	Компот из яблок свежих	150	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	620	27,47	20,60	118,62	769,04	0,55	33,36	0,02	150,90	303,20	110,90	8,31
№ 173 сб. 2005	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	0,046	273,9	147,2	0	1,23
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Итого за полдник:	375	9,63	8,39	58,82	355,05	0,28	1,69	0,05	280,16	168,75	3,80	2,06
№ х/к	Печенье весовое	20	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
	Итого за ужин:	170	1,46	3,58	25,83	124,71	0,02	0,00	2,00	8,46	22,75	4,00	0,45
	Итого за день:	1595	59,38	50,60	272,89	1803,86	1,16	62,02	65,67	831,72	801,80	191,75	16,15
№ 181 сб. 2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	3,23	6,18	38,17	244,02	0,095	4,69	0,046	269,36	144,9	14,5	0,46
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	10	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 377 сб. 2005	Чай с сахаром и лимоном	150	0,94	0,23	13,5	51,67	0,005	12,45	0	24,54	38,18	20,4	0,37
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Итого за завтрак:	440	9,01	19,16	59,35	439,17	0,17	17,38	30,09	448,60	282,08	46,20	1,80
№ 388 сб. 2005	Банан свежий	100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Итого за 2 завтрак:	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 71 сб. 2005	Отруец соевый	30	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 96 сб. 2005	Рассолынич Ленинградский с крупой пшеничной со сметаной	200/4	4,2	6,11	21,7	157,6	0,08	14,9	15,2	88,94	52,3	21,4	1,58
№ 291 сб. 2005	Плов из птицы	70/130	18,24	17,2	34,49	412,36	0,13	1,36	0,038	32,52	131,4	26,7	1,89
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	150	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	634	25,67	23,71	110,11	797,66	0,29	13,26	15,30	140,86	243,98	68,10	5,49
№ 225 сб. 2005	Оладьи из творога с соусом молочным сладким	120/40	16,75	18,05	48,82	588,91	0,2	1,07	0,49	257,5	175,2	25,8	0,58
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	150	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за полдник:	310	17,65	18,05	65,20	657,31	0,22	4,67	0,49	270,10	187,80	33,00	1,12

УЖИН													
№ х/к	Вафли весовые	25	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
	Итого за ужин:	175	1,84	2,82	20,63	124,71	0,02	0,00	0,00	6,06	19,95	0,00	0,25
	Итого за день:	1659	55,67	63,84	276,29	2107,85	0,73	45,31	45,87	873,62	761,81	189,30	9,26
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ													
№ сб. 2005	Икра кабачковая	40	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 204 сб. 2005	Макаронны отварные с сыром	130	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	92,2	41,6	7,7	0,8
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром и лимоном	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Итого за завтрак:	410	5,99	7,72	36,35	246,21	0,16	1,00	0,00	103,06	67,95	14,30	1,75
2 ЗАВТРАК													
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрака:	100	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД													
№ 101 сб. 2005	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	3,17	2,32	24,77	134,98	0,17	27	0	38,07	85,24	39	0,13
№ 259 сб. 2005	Жаркое по - домашнему с говядиной	70/130	22,01	26,75	39,86	428,8	0,41	0,3	0	76,17	228,3	89	0,56
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	150	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,89	0,13	5,08	24,40	0,04	0,00	0,00	2,40	11,20	2,53	0,53
	Итого за обед:	630	27,60	29,40	103,93	728,78	0,70	27,30	0,06	130,44	358,02	139,73	2,44
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИК													
№ 75 сб. 2005	Икра свеколная	50	1,85	3,50	11,51	70,80	0,020	8,30	11,20	75,20	43,20	21,20	0,140
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	5,55	5,62	1,08	102,3	0,03	0,9	5,2	145,36	92,4	7,16	1,05
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Итого за подлики:	278	8,73	9,32	27,62	246,61	0,11	9,20	16,40	226,82	157,15	32,16	2,02
УЖИН													
№ х/к	Печенье весовое	20	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
	Итого за ужин:	170	1,46	3,58	25,83	124,71	0,02	0,00	2,00	8,46	22,75	4,00	0,45
	Итого за день:	1588	44,18	50,22	203,53	1388,31	1,02	62,50	18,46	484,78	616,87	199,19	8,85
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ													
№ 74 сб. 2015	Творожно-яблочный пудинг с соусом молочным сладким	130/40	14,4	16,2	35,26	273,86	0,13	4,17	44,01	231,8	144,9	21,2	0,67
№379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	150	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
	Итого за завтрак:	340	29,03	28,80	69,58	452,66	0,19	5,47	44,01	295,70	221,30	46,20	1,97
2 ЗАВТРАК													
№ 386 сб. 2005	Кефир	150	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрака:	150	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18
ОБЕД													
№ 108/109 сб. 2005	Суп картофельный с клецками	200/50	4,4	6,38	19,5	134,45	0,08	3,44	0,01	18,45	60,03	15,8	0,84
№ 295 сб. 2005	Котлета рубленая из птицы	70	11,6	10,7	10,34	175,2	0,08	0,8	33,9	23,16	92,6	10,2	0,41
№ 310 сб. 2005	Картофель отварной с маслом сливочным	130	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ 358 сб. 2005	Кисель из сока фруктового	150	0,12	0,12	21,20	9,3,9	0,01	23,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,172
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	00,80
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	710	24,21	21,85	112,28	630,81	0,53	30,60	33,93	134,49	286,93	103,10	5,43
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИК													

№ 120 сб. 2005	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,23	3,6	12,4	148,2	0,095	3,69	12,7	10,8	124,8	6,2	0,46
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
№ х/к	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,20	7,62	36,60	0,060	0,0	0,0	3,6	16,80	3,8	0,080
	Итого за подлики:	370	4,56	3,80	27,43	221,71	0,16	3,69	12,70	17,06	146,35	10,00	1,29
№ х/к	Печенье весовое	20	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,042
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	150	0	0	7,41	36,9	0	0	0	2,66	4,75	0	0,025
	Итого за ужины:	170	1,46	3,58	25,83	124,71	0,02	0,00	2,00	8,46	22,75	4,00	0,45
	Итого за день:	1740	63,46	63,79	242,50	1530,69	0,89	41,02	124,64	671,71	748,33	188,50	9,31
	Итого за 10 дней:	16585	541,2	605,7	2480,2	17391,4	9,2	460,9	654,7	7714,2	7346,2	1928,9	103,1
	Средняя за 1 день:	1658,5	54,1	60,6	248,0	1739,1	0,9	46,1	65,5	771,4	734,6	192,9	10,3

*** При наличии средств, в рацион питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб продукты обогащённые витаминами и микроэлементами**

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятия общественного питания (2013г., 2007г., 2015г., 1997г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 2-3года (сад) и 3-6 лет (сад)/ Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Инженер-технолог управления образования



А.В. Бурамбаева

Примерная сводная пищевых веществ

	Выход блюд	Пищевые в-ва, г					Энерг. Ценность, к					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							ккал														
		Б	Ж	У	Р	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe									
общая																					
Итого 1 день	1667	42,624	54,5785	245,719	1617,1006	0,80967	12,9467277	54,1349841	614,40225	721,38644	222,7	9,94									
Итого 2 день	1623	64,34	66,79	234,19	1785,50	0,81	61,91	70,58	908,18	739,03	165,12	9,22									
Итого 3 день	1645	47,442	55,06	255,91	1664,84	0,901	40,14	63,966	632,43	652,68	181,7	10,56									
Итого 4 день	1678	60,29	64,17	288,23	1949,54	1,18	38,38	62,27	802,83	751,07	217,48	10,54									
Итого 5 день	1613	55,38	68,61	220,77	1736,15	0,84	51,51	24,48	881,15	773,63	194,12	10,36									
Итого 6 день	1777	48,39	68,03	240,14	1807,59	0,91	45,18	124,61	1013,37	779,63	179,00	8,80									
Итого 7 день	1595	59,38	50,60	272,89	1803,86	1,16	62,02	65,67	831,72	801,80	191,75	16,15									
Итого 8 день	1659	55,67	63,84	276,29	2107,85	0,73	45,31	45,87	873,62	761,81	189,30	9,26									
Итого 9 день	1588	44,18	50,22	203,53	1388,31	1,02	62,50	18,46	484,78	616,87	199,19	8,85									
Итого 10 день	1740	63,46	63,79	242,50	1530,69	0,89	41,02	124,64	671,71	748,33	188,50	9,31									
Итого 10 дней	16585	541,16	605,690333	2480,2	17391,431	9,24	460,913455	654,684968	7714,1945	7346,2329	1929	103,1									
потребление за 10 дней:	1658,5	54,1	60,6	248,0	1739,1	0,9	46,1	65,5	771,4	734,6	192,9	10,3									
средняя за 1 день:		42	47	203	1400	0,8	45	450	800	700	80	10									

показатель и	От 1 до 6 лет	%
завтрак	350	20
2 завтрак	100	5
обед	450	35
полдник	400	25

СанПиН 2.3/2.4.3590920

Кофейный напиток с молоком	*		*						*
Какао с молоком	*			*		*			
Сок фруктовый	*						*		
Яблоко свежее				*		*			
Банан свежий		*						*	
Хлеб пшеничный	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Хлеб ржаной	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Печенье весовое	*	*		*	*	*	*	*	*
Вафли весовые		*	*			*	*	*	*
Вафли весовые			*		*		*		*