

10-дневное меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша манная молочная жидкая	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша ячневая вязкая	Каша пшеничная вязкая	Каша «Дружба»
Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком
Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной
Масло сливочное	Сыр сычужный твердый порциями			Сыр сычужный твердый порциями
<b>2 Завтрак</b>	<b>2 Завтрак</b>	<b>2 Завтрак</b>	<b>2 Завтрак</b>	<b>2 Завтрак</b>
Сок фруктовый	Фрукты	Сок фруктовый	Фрукты	Сок фруктовый
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Огурцы свежие		Салат из свежих огурцов	Салат из белокочанной капусты	
Суп картофельный с бобовыми	Щи из свежей капусты с картофелем	Свекольник	Суп-лапша домашняя	Суп картофельный с рыбой
Плов из отварной говядины	Котлета из говядины	Кура в соусе томатом	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	Гуляш из говядины
	Картофельное пюре	Каша гречневая рассыпчатая		Капуста тушеная
Компот из кураги	Компот из яблок с лимоном	Напиток из шиповника	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из концентрата
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>
Булочка русская	Печенье	Пряники	Вафли	Колбасные изделия, запеченные в тесте
Молоко кипяченное	Ряженка	Молоко кипяченное	Йогурт	Молоко кипяченное
Картофель отварной в молоке	Омлет натуральный	Запеканка из творога	Котлета морковная	Суп-пюре из разных овощей
Помидоры свежие	Салат из свежих помидор и огурцов		Яйца вареные	Помидоры свежие
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша рисовая вязкая	Суп молочный с крупой	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Каша пшеничная вязкая	Каша молочная кукурузная жидкая
Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком
Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной
Масло сливочное	Сыр сычужный твердый порциями	Масло сливочное		Масло сливочное
<b>2 Завтрак</b>	<b>2 Завтрак</b>	<b>2 Завтрак</b>	<b>2 Завтрак</b>	<b>2 Завтрак</b>
Фрукты	Сок фруктовый	Фрукты	Сок фруктовый	Фрукты
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Огурцы свежие	Салат картофельный	Салат из свежих огурцов	Салат сельдь с картофелем	Салат из белокочанной капусты
Суп крестьянский крупой	Рассольник ленинградский	Суп с макаронными изделиями	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с рыбными фрикадельками
Котлета из говядины	Голупцы ленивые	Котлета куриная	Рыба, припущенная в молоке	Жаркое домашнему
Макаронные изделия отварные		Капуста тушеная	Картофельное пюре	
Компот из кураги	Компот из яблок с лимоном	Напиток из шиповника	Компот из смеси сухофруктов	Компот из изюма
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>
Вафли	Пряники	Печенье	Вафли	Булочка «Нежная»
Ряженка	Молоко кипяченое	Ряженка	Молоко кипяченое	Йогурт
Омлет натуральный	Запеканка из творога	Сырники из творога	Голупцы овощные	Рагу овощное
Салат из свежих помидор			Салат из свежих помидор и огурцов	
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Бершетский  
детский сад "Умка"

О.В. Отдельнова



Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет  
с 12 часовым дневным  
пребыванием в дошкольных образовательных организациях.

«Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» (издание 7-е, Пермь, 2013);  
СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Приложение 1											
№ рец.	Наименование блюда	Наименование продукта	Нетто, г	Выход блюда, г	Белки, всего	Белки, в т.ч.жив.	Жиры, всего	Жиры, в т.ч. раст.	Углеводы	Витамин С	Калорийность
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
268	Каша манная молочная жидкая		200	200	6,2	3,06	7,46	0,3	30,86	1,38	215,4
		крупа манная	30,8								
		молоко	106								
		сахар	5								
		масло сливочное	5								
117	Батон нарезной	батон нарезной	30	30	2,25	0	0,87	0,87	15,42	0	78,6
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	0,05	0,05	8,25	0	0,08	0	78,4
505	Чай с лимоном		200	200	0,1	0	0	0	15,2	1,4	61
		чай	0,5								
		сахар	15								
		лимон	7								
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>435,00</b>	<b>8,60</b>	<b>3,11</b>	<b>16,58</b>	<b>1,17</b>	<b>61,56</b>	<b>2,78</b>	<b>433,40</b>
<b>2 Завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	сок фруктовый	200	200	1	0	0,2	0,2	20,2	4	92
	<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>4,00</b>	<b>92,00</b>
<b>Обед</b>											
112	Огурцы свежие	огурцы свежие	60	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	6,00	8,40
150	Суп картофельный с бобовыми		250	250	4,90	0,00	5,35	5,35	20,15	5,83	148,25
		горох	20								
		картофель	50								
		морковь	12,5								
		лук репчатый	10								
		масло растительное	5								
375	Плов из отварной говядины		200	200	15,12	11,36	14,88	0,48	39,36	0,32	352
		говядина	64,8								
		морковь	20								
		лук репчатый	8								
		крупа рисовая	54,4								
		масло сливочное	8								
531	Компот из кураги		200	200	0,3	0	0	0	20,1	0,8	81
		курага	37								
		сахар	15								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	0	87
	<b>Итого обед:</b>			<b>760,00</b>	<b>24,10</b>	<b>11,36</b>	<b>20,89</b>	<b>6,49</b>	<b>97,81</b>	<b>12,95</b>	<b>676,65</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
586	Булочка российская		60	60	4,3	0,6	5	0,4	35,3	0	203
		мука пшеничная	35								
		сахар	12								
		масло сливочное	5								
		молоко	5								
		яйца	4								
		дрожжи	1								
		ванилин	0,02								
112	Помидоры свежие	помидоры свежие	50	50	0,55	0,00	0,10	0,10	1,90	12,50	12,00
432	Картофель отварной в молоке		200	200	6,2	1,6	8,4	6,6	25	25,4	200
		картофель	178								
		молоко	60								
		масло растительное	6								
		мука пшеничная	10								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	0	117,5
534	Молоко кипяченое	молоко	200	200	5,8	5,8	5	0	9,6	2,6	106
	<b>Итого полдник:</b>			<b>560,00</b>	<b>20,65</b>	<b>8,00</b>	<b>18,90</b>	<b>7,50</b>	<b>96,40</b>	<b>40,50</b>	<b>638,50</b>
	<b>ИТОГО</b>				<b>54,35</b>	<b>22,47</b>	<b>56,57</b>	<b>15,36</b>	<b>275,97</b>	<b>60,23</b>	<b>1840,55</b>

№ рец.	Наименование блюда	Наименование продукта	Нетто, г	Выход блюда, г	Белки, всего	Белки, в т.ч.жив.	Жиры, всего	Жиры, в т.ч. раст.	Углеводы	Витамин С	Калорийность
	2 день										
	Завтрак										
171	Суп молочный с макаронными изделиями		200	200	5,7	3,98	5,26	0,2	18,98	0,92	148
		молоко	140								
		масло сливочное	2								
		сахар	1,6								
		макаронные изделия	16								
117	Батон нарезной	батон нарезной	60	60	4,5	0	1,74	1,74	30,84	0	157,2
106	Сыр сычужный твердый порциями	сыр	20	20	5,12	5,12	5,22	0	0	0,14	68,6
507	Чай с молоком		200	200	1,5	1,4	1,3	0	17,4	1,3	87
		чай	0,5								
		сахар	15								
		молоко	50								
	Итого завтрак:			480,00	16,82	10,50	13,52	1,94	67,22	2,36	458,80
	2 Завтрак										
112	Фрукты	фрукты	200	200	0,8	0	0,8	0,8	19,6	20	94
	Итого 2 завтрак:			200,00	0,80	0,00	0,80	0,80	19,60	20,00	94,00
	Обед										
147	Щи из свежей капусты с картофелем		250	250	1,75	0	4,98	4,98	7,78	18,48	83
		капуста белокочанная	50								
		морковь	12,5								
		картофель	30								
		лук репчатый	10								
		масло растительное	5								
		томат-пюре	2,5								
		сметана	10								
386	Котлета из говядины		100	100	17,8	15,4	17,5	0,3	14,3	0	286
		говядина	86								
		масло сливочное	7								
		молоко	23								
		хлеб пшеничный	19								
		сухари	11								
434	Картофельное пюре		150	150	3,15	0,6	6,6	0,45	16,35	5,1	138
		картофель	126								
		молоко	22,5								
		масло сливочное	6,75								
528	Компот из яблок с лимоном		200	200	0,3	0	0,2	0,2	25,1	3,3	103
		яблоки свежие	50								
		лимон	7								
		сахар	20								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	0	87
	Итого обед:			750,00	26,30	16,00	29,88	6,53	80,23	26,88	697,00
	Уплотненный полдник										
609	Печенье	кондитерские изделия	20	20	1,5	0	1,96	1,96	14,88	0	83,4
31	Салат из свежих помидор и огурцов		100	100	0,9	0	5,1	5,1	3,6	14,1	64
		помидоры свежие	48								
		огурцы свежие	35								
		масло растительное	5								
		лук репчатый	12								
307	Омлет натуральный		130	130	11,2	11,2	17,4	0	3	0,4	212
		яйцо	80								
		молоко	50								
		масло сливочное	5								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	0	117,5
534	Ряженка	кисломолочные продукты	200	200	5,8	5,8	5	0	8	1,4	100
	Итого полдник:			500,00	23,20	17,00	29,88	7,46	54,08	15,90	576,90
	ИТОГО				67,12	43,50	74,08	16,73	221,13	65,14	1826,70

№ рецеп.	Наименование блюда	Наименование продукта	Нетто, г	Выход блюда, г	Белки, всего	Белки, в т.ч.жив.	Жиры, всего	Жиры, в т.ч. раст.	Углеводы	Витамин С	Калорийность
	<b>3 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
261	Каша ячневая вязкая		200	200	6,4	2,66	11,4	0,5	35,76	1,42	271,2
		крупа ячневая	44,4								
		молоко	110								
		масло сливочное	5								
117	Батон нарезной	батон нарезной	30	30	2,25	0	0,87	0,87	15,42	0	78,6
513	Кофейный напиток с молоком		200	200	3,2	2,9	2,7	0,1	15,9	1,3	79
		кофейный напиток	5								
		молоко	130								
		сахар	10								
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>430,00</b>	<b>11,85</b>	<b>5,56</b>	<b>14,97</b>	<b>1,47</b>	<b>67,08</b>	<b>2,72</b>	<b>428,80</b>
	<b>2 Завтрак</b>										
537	Сок фруктовый	сок фруктовый	200	200	1	0	0,2	0,2	20,2	4	92
	<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>4,00</b>	<b>92,00</b>
	<b>Обед</b>										
36	Салат из свежих огурцов		100	100	0,42	0,00	6,06	6,06	1,20	3,00	61,20
		огурцы свежие	91								
		масло растительное	10								
136	Свекольник		250	250	2,18	0,4	4,45	0,25	12,03	9,18	97
		свекла	64								
		морковь	10								
		картофель	43								
		лук репчатый	11,25								
		масло сливочное	5								
		сахар	2,5								
		томат-пюре	3,25								
		сметана	10								
410	Курица в соусе с томатом		70/50	120	13,6	12,9	13,5	0,2	4,1	2,3	192
		курица 1 категории	184								
		масло сливочное	7								
		лук репчатый	7,5								
		томат-пюре	9,3								
		мука пшеничная	1,9								
		чеснок	0,9								
		сметана	5								
		морковь	7,5								
243	Каша гречневая рассыпчатая		130	130	7,41	0,03	6,8	1,98	32,14	0	219,31
		крупа гречневая	59,8								
		масло сливочное	5								
538	Напиток из шиповника		200	200	0,7	0	0,3	0,3	22,8	70	97
		шиповник	20								
		сахар	15								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	0	87
	<b>Итого обед:</b>			<b>850,00</b>	<b>27,61</b>	<b>13,33</b>	<b>31,71</b>	<b>9,39</b>	<b>88,97</b>	<b>84,48</b>	<b>753,51</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
608	Пряники	кондитерские изделия	40	40	2,36	0	1,88	1,88	30	0	146,4
319	Залепок из творога		150	150	24	22,5	25,2	0,2	23,9	0,6	425
		творог	139,5								
		крупа манная	9,7								
		молоко	36								
		сливочное масло	4								
		яйца	4								
		сахар	9,7								
		сметана	5,2								
		сухари	5,2								
		мука пшеничная	12								
534	Молоко кипяченое	молоко	200	200	5,8	5,8	5	0	9,6	2,6	106
	<b>Итого полдник:</b>			<b>390,00</b>	<b>32,16</b>	<b>28,30</b>	<b>32,08</b>	<b>2,08</b>	<b>63,50</b>	<b>3,20</b>	<b>677,40</b>
	<b>ИТОГО</b>				<b>72,62</b>	<b>47,19</b>	<b>78,96</b>	<b>13,14</b>	<b>239,75</b>	<b>94,40</b>	<b>1951,71</b>

№ рец.	Наименование блюда	Наименование продукта	Нетто, г	Выход блюда, г	Белки, всего	Белки, в т.ч.жив.	Жиры, всего	Жиры, в т.ч. раст.	Углеводы	Витамин С	Калорийность
	<b>4 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
262	Каша пшеничная вязкая		200	200	8,66	3,1	11,9	0,62	38,04	1,38	293,8
		крупа пшеничная	50								
		молоко	106								
		масло сливочное	5								
509	Какао с молоком			200	2,2	1,3	2,2	0,6	22,4	0,2	118
		какао-порошок	5								
		молоко	130								
		сахар	25								
117	Батон нарезной	батон нарезной	30	30	2,25	0	0,87	0,87	15,42	0	78,6
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>430,00</b>	<b>13,11</b>	<b>4,40</b>	<b>14,97</b>	<b>2,09</b>	<b>75,86</b>	<b>1,58</b>	<b>490,40</b>
112	<b>2 Завтрак</b>										
	Фрукты	фрукты	200	200	0,8	0	0,8	0,8	19,6	20	94
	<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>200,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>20,00</b>	<b>94,00</b>
	<b>Обед</b>										
1	Салат из белокачанной капусты		100	100	2,1	0	10,1	10,1	9,3	25,6	136
		капуста белокачанная свежая	125								
		морковь свежая	10								
		лук репчатый	10								
		сахар	3								
		лимонная кислота	0,1								
		масло растительное	7								
162	Суп-лапша домашняя		250	250	2,55	0,6	5,58	5,03	13,9	0,38	111
		лапша домашняя	20								
		мука пшеничная	17,5								
		яйцо	3,5								
		лук репчатый	10								
		масло растительное	5								
346	Рыба, запеченная с картофелем по-русски		240	240	16	13,2	8,9	0,5	22,7	8,8	235
		рыба	85								
		картофель	117								
		масло сливочное	5								
		сухари	3								
527	Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	0	0	27	0,5	110
		смесь сухофруктов	30,5								
		сахар	15								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	0	87
	<b>Итого обед:</b>			<b>840,00</b>	<b>24,45</b>	<b>13,80</b>	<b>25,18</b>	<b>16,23</b>	<b>89,60</b>	<b>35,28</b>	<b>679,00</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
607	Вафли	кондитерские изделия	20	20	0,56	0	0,66	0,66	15,46	0	70
306	Яйца вареные	яйцо	40	40	5,1	5,1	4,6	0	0,3	0	63
220	Котлета морковная		200	200	7,1	2,4	8,8	0,3	27,6	0	217,3
		молоко	30,7								
		морковь	188								
		масло сливочное	9								
		крупа манная	13,3								
		яйцо	10,7								
		мука пшеничная	9,3								
		сметана	6,7								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	0	117,5
536	Йогурт	кисломолочные продукты	200	200	10	10	6,4	0	17	1,2	174
	<b>Итого полдник:</b>			<b>510,00</b>	<b>26,56</b>	<b>17,50</b>	<b>20,86</b>	<b>1,36</b>	<b>84,96</b>	<b>1,20</b>	<b>641,80</b>
	<b>ИТОГО</b>				<b>64,92</b>	<b>35,70</b>	<b>61,81</b>	<b>20,48</b>	<b>270,02</b>	<b>58,06</b>	<b>1905,20</b>

№ рец.	Наименование блюда	Наименование продукта	Нетто, г	Выход блюда, г	Белки, всего	Белки, в т.ч.жив.	Жиры, всего	Жиры, в т.ч. раст.	Углеводы	Витамин С	Калорийность
	5 день										
	Завтрак										
266	Каша "Дружба"		200	200	5,26	2,98	11,66	0,52	25,06	1,32	226,2
		крупа рисовая	15								
		крупа пшениная	11								
		молоко	102								
		сахар	5								
		масло сливочное	5								
507	Чай с молоком			200	1,5	1,4	1,3	0	17,4	1,3	87
		чай	0,5								
		сахар	15								
		молоко	50								
117	Батон нарезной	батон нарезной	30	30	2,25	0	0,87	0,87	15,42	0	78,6
106	Сыр сычужный твердый порциями	сыр	20	20	5,12	5,12	5,22	0	0	0,14	68,6
	Итого завтрак:			450,00	14,13	9,50	19,05	1,39	57,88	2,76	460,40
	2 Завтрак										
537	Сок фруктовый	сок фруктовый	200	200	1	0	0,2	0,2	20,2	4	92
	Итого 2 завтрак:			200,00	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	4,00	92,00
	Обед										
156	Суп картофельный с рыбой		250	200	9,85	7,2	4,83	0,48	15,15	12,13	143,5
		рыба	53,8								
		картофель	112,5								
		лук репчатый	10								
		морковь	10								
		масло сливочное	5								
373	Гуляш из говядины		70/50	120	20,60	19,60	22,00	0,10	4,20	1,30	297,00
		говядина	111								
		масло сливочное	6,5								
		лук репчатый	14								
		томат-пюре	11								
		мука пшеничная	3,7								
428	Капуста тушеная		150	150	5,55	0,00	5,40	0,45	5,85	25,50	94,50
		капуста белокочанная	157,5								
		масло сливочное	6,75								
		морковь	6								
		лук репчатый	12								
		мука пшеничная	1,8								
		томат-пюре	12								
		сахар	4,5								
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	200	1,4	0	0	0	29	0	122
		концентрат киселя	24								
		сахар	10								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	0	87
	Итого обед:			720,00	40,70	26,80	32,83	1,63	70,90	38,93	744,00
	Уплотненный полдник										
567	Колбасные изделия, запеченные в тесте		60	60	6,18	3,54	8,04	0,3	18,6	0	171,6
		мука пшеничная	24								
		сахар	1,5								
		масло сливочное	1								
		яйцо	1,8								
		колбаса вареная	30								
112	Помидоры свежие	помидоры свежие	50	50	0,55	0,00	0,10	0,10	1,90	12,50	12,00
167	Суп-пюре из разных овощей		250	250	2,93	1,05	5,03	0,2	13,3	9,43	110,3
		морковь	30								
		капуста белокочанная	25								
		картофель	22,5								
		лук репчатый	10								
		мука пшеничная	5								
		масло сливочное	5								
		молоко	37,5								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	70	70	5,32	0	0,56	0,56	34,44	0	164,5
534	Молоко кипяченое	молоко	200	200	5,8	5,8	5	0	9,6	2,6	106
	Итого полдник:			430,00	14,98	4,59	13,73	1,16	68,24	21,93	564,40
	ИТОГО				70,81	40,89	65,81	4,38	217,22	67,62	1860,80



№ рец.	Наименование блюда	Наименование продукта	Нетто, г	Выход блюда, г	Белки, всего	Белки, в т.ч.жив.	Жиры, всего	Жиры, в т.ч. раст.	Углеводы	Витамин С	Калорийность
	6 день										
	Завтрак										
274	Каша рисовая молочная жидкая		200	200	5,54	3,42	8,62	0,3	32,4	1,54	229,4
		крупа рисовая	30,8								
		молоко	118								
		сахар	5								
		масло сливочное	5								
117	Батон нарезной	батон нарезной	30	30	2,25	0	0,87	0,87	15,42	0	78,6
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	0,05	0,05	8,25	0	0,08	0	78,4
505	Чай с лимоном		200	200	0,1	0	0	0	15,2	1,4	61
		чай	0,5								
		сахар	15								
		лимон	7								
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>435,00</b>	<b>7,94</b>	<b>3,47</b>	<b>17,74</b>	<b>1,17</b>	<b>63,10</b>	<b>2,94</b>	<b>447,40</b>
	2 Завтрак										
112	Фрукты	фрукты	200	200	0,8	0	0,8	0,8	19,6	20	94
	<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>200,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>20,00</b>	<b>94,00</b>
	Обед										
112	Огурцы свежие	огурцы свежие	60	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	6,00	8,40
160	Суп крестьянский с крупой		250	250	2,13	0	5,1	5,1	14,55	9,95	112,5
		картофель	25								
		морковь	10								
		лук репчатый	10								
		капуста белокочанная	30								
		крупа	10								
		масло растительное	6								
		сметана	10								
386	Котлета из голядины		100	100	17,8	15,4	17,5	0,3	14,3	0	286
		говядина	86								
		масло сливочное	7								
		молоко	23								
		хлеб пшеничный	19								
		сухари	11								
297	Макаронные изделия отварные		150	150	5,66	0	0,68	0,68	29,04	0,02	144,9
		макаронные изделия	51								
		масло сливочное	6								
531	Компот из кураги		200	200	0,3	0	0	0	20,1	0,8	81
		курага	37								
		сахар	15								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	0	87
	<b>Итого обед:</b>			<b>810,00</b>	<b>29,67</b>	<b>15,40</b>	<b>23,94</b>	<b>6,74</b>	<b>96,19</b>	<b>16,77</b>	<b>719,80</b>
	Уплотненный полдник										
607	Вафли	кондитерские изделия	40	40	1,12	0	1,32	1,32	30,92	0	140
30	Салат из свежих помидор		60	60	0,60	0,00	6,12	6,12	2,10	9,90	66,00
		помидоры свежие	55								
		масло растительное	5								
307	Омлет натуральный		130	130	11,2	11,2	17,4	0	3	0,4	212
		яйцо	80								
		молоко	50								
		масло сливочное	9								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	0	117,5
534	Ряженка	кисломолочные продукты	200	200	5,8	5,8	5	0	8	1,4	100
	<b>Итого полдник:</b>			<b>480,00</b>	<b>22,52</b>	<b>17,00</b>	<b>30,24</b>	<b>7,84</b>	<b>68,62</b>	<b>11,70</b>	<b>635,50</b>
	<b>ИТОГО</b>				<b>60,93</b>	<b>35,87</b>	<b>72,72</b>	<b>16,55</b>	<b>247,51</b>	<b>51,41</b>	<b>1896,70</b>

№ рец.	Наименование блюда	Наименование продукта	Нетто, г	Выход блюда, г	Белки, всего	Белки, в т.ч.жив.	Жиры, всего	Жиры, в т.ч. раст.	Углеводы	Витамин С	Калорийность
	<b>7 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
170	Суп молочный с крупой		200	200	4,82	3,98	5,16	0,12	16,52	1,28	р 131,8
		молоко	140								
		масло сливочное	2								
		сахар	1,6								
		крупя	16								
117	Батон нарезной	батон нарезной	60	60	4,5	0	1,74	1,74	30,84	0	157,2
106	Сыр сычужный твердый порциями	сыр	20	20	5,12	5,22	0	0	0,14		68,6
507	Чай с молоком		200	200	1,5	1,4	1,3	0	17,4	1,3	87
		чай	0,5								
		сахар	15								
		молоко	50								
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>480,00</b>	<b>15,94</b>	<b>10,50</b>	<b>13,42</b>	<b>1,86</b>	<b>64,76</b>	<b>2,72</b>	<b>444,60</b>
	<b>2 Завтрак</b>										
537	Сок фруктовый	сок фруктовый	200	200	1	0	0,2	0,2	20,2	4	92
	<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>4,00</b>	<b>92,00</b>
	<b>Обед</b>										
62	Салат картофельный		100	100	1,90	0,00	5,40	5,40	13,40	12,20	110,00
		картофель	84								
		лук репчатый	17								
		масло растительное	5								
139	Рассольник ленинградский		250	250	2,05	0	5,25	5,25	16,25	7,68	121,25
		картофель	75								
		крупя	5								
		морковь	10								
		лук репчатый	5								
		огурцы соленые	15								
		масло растительное	5								
		сметана	10								
377	Голубцы ленивые		200	200	17	14,2	16,6	0,2	8	24,8	250
		говядина	80								
		крупя рисовая	10								
		лук репчатый	12								
		масло сливочное	6								
		капуста белокочанная	120								
528	Компот из яблок с лимоном		200	200	0,3	0	0,2	0,2	25,1	3,3	103
		яблоки свежие	50								
		лимон	7								
		сахар	20								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	0	87
	<b>Итого обед:</b>			<b>800,00</b>	<b>24,55</b>	<b>14,20</b>	<b>28,05</b>	<b>11,85</b>	<b>79,45</b>	<b>47,98</b>	<b>671,25</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
319	Запеканка из творога		150	150	24	22,5	25,2	0,2	23,9	0,6	425
		творог	139,5								
		крупя манная	9,7								
		молоко	36								
		сливочное масло	4								
		яйца	4								
		сахар	9,7								
		сметана	5,2								
		сахари	5,2								
		мука пшеничная	12								
608	Пряники	кондитерские изделия	40	40	2,36	0	1,88	1,88	30	0	146,4
534	Молоко кипяченое	молоко	200	200	5,8	5,8	5	0	9,6	2,6	106
	<b>Итого полдник:</b>			<b>390,00</b>	<b>32,16</b>	<b>28,30</b>	<b>32,08</b>	<b>2,08</b>	<b>63,50</b>	<b>3,20</b>	<b>677,40</b>
	<b>ИТОГО</b>				<b>73,65</b>	<b>53,00</b>	<b>73,75</b>	<b>15,79</b>	<b>227,91</b>	<b>57,90</b>	<b>1885,25</b>

№ рец.	Наименование блюда	Наименование продукта	Нетто, г	Выход блюда, г	Белки, всего	Белки, в т.ч.жив.	Жиры, всего	Жиры, в т.ч. раст.	Углеводы	Витамин С	Калорийность
	<b>8 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая		200	200	7,16	3,42	9,4	1,92	28,8	1,54	228,4
		крупа "Геркулес"	30,8								
		молоко	118								
		сахар	5								
		масло сливочное	5								
117	Батон нарезной		30	30	2,25	0	0,87	0,87	15,42	0	78,6
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	0,05	0,05	8,25	0	0,08	0	78,4
513	Кофейный напиток с молоком			200	3,2	2,9	2,7	0,1	15,9	1,3	79
		кофейный напиток	5								
		молоко	130								
		сахар	10								
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>435,00</b>	<b>12,66</b>	<b>6,37</b>	<b>21,22</b>	<b>2,89</b>	<b>60,20</b>	<b>2,84</b>	<b>464,40</b>
	<b>2 Завтрак</b>										
112	Фрукты	фрукты	200	200	0,8	0	0,8	0,8	19,6	20	94
	<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>200,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>20,00</b>	<b>94,00</b>
	<b>Обед</b>										
36	Салат из свежих огурцов		100	100	0,42	0,00	6,06	6,06	1,20	3,00	61,20
		огурцы свежие	91								
		масло растительное	10								
163	Суп с макаронными изделиями		250	250	2,38	0	5,08	5,08	16,4	0,95	120,75
		макаронные изделия	20								
		морковь	10								
		лук репчатый	10								
		масло растительное	5								
		томат-пюре	1,5								
417	Котлета из курицы		70	70	10,5	9,5	7,5	0,1	6,5	0,6	132
		курица 1 категории	52								
		хлеб пшеничный	13								
		молоко	18								
428	Капуста тушеная		150	150	5,55	0,00	5,40	0,45	5,85	25,50	94,50
		капуста белокочанная	157,5								
		масло сливочное	6,75								
		морковь	6								
		лук репчатый	12								
		мука пшеничная	1,8								
		томат-пюре	12								
		сахар	4,5								
538	Напиток из шиповника		200	200	0,7	0	0,3	0,3	22,8	70	97
		шиповник	20								
		сахар	15								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	0	87
	<b>Итого обед:</b>			<b>820,00</b>	<b>22,85</b>	<b>9,50</b>	<b>24,94</b>	<b>12,59</b>	<b>69,45</b>	<b>100,05</b>	<b>592,45</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
609	Печенье	кондитерские изделия	40	40	3	0	3,92	3,92	29,76	0	166,8
326	Сырники из творога		150	150	23,6	21,5	21,8	0,2	30,1	0,3	411
		творог	135								
		яйцо	5								
		сахар	15								
		мука пшеничная	20								
		масло сливочное	4								
534	Ряженка	кисломолочные продукты	200	200	5,8	5,8	5	0	8	1,4	100
	<b>Итого полдник:</b>			<b>390,00</b>	<b>32,40</b>	<b>27,30</b>	<b>30,72</b>	<b>4,12</b>	<b>67,86</b>	<b>1,70</b>	<b>677,80</b>
	<b>ИТОГО</b>				<b>68,71</b>	<b>43,17</b>	<b>77,68</b>	<b>20,40</b>	<b>217,11</b>	<b>124,59</b>	<b>1828,65</b>

№ рец.	Наименование блюда	Наименование продукта	Нетто, г	Выход блюда, г	Белки, всего	Белки, в т.ч.жив.	Жиры, всего	Жиры, в т.ч. раст.	Углеводы	Витамин С	Калорийность
	9 день										
	Завтрак										
264	Каша пшениная вязкая		200	200	8,72	3,04	12,66	1,64	37,12	1,36	298
		крупа пшениная	50								
		молоко	104								
		масло сливочное	5								
509	Какао с молоком		200	200	2,2	1,3	2,2	0,6	22,4	0,2	118
		какао-порошок	5								
		молоко	130								
		сахар	25								
117	Батон нарезной	батон нарезной	30	30	2,25	0	0,87	0,87	15,42	0	78,6
	Итого завтрак:			430,00	13,17	4,34	15,93	3,11	74,94	1,56	494,60
	2 Завтрак										
537	Сок фруктовый	сок фруктовый	200	200	1	0	0,2	0,2	20,2	4	92
	Итого 2 завтрак:			200,00	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	4,00	92,00
	Обед										
68	Салат сельдь с картофелем		100	100	5,20	3,80	12,70	10,30	10,30	8,90	176,00
		картофель	52								
		сельдь	43								
		масло растительное	5								
133	Борщ с капустой и картофелем		250	250	1,83	0	5	5	10,65	10,3	95
		свекла	40								
		капуста белокочанная	20								
		картофель	20								
		морковь	12,5								
		лук репчатый	10								
		масло растительное	5								
		сахар	2,5								
		томат-пюре	7,5								
		сметана	10								
342	Рыба, припущенная в молоке		74/26	100	13,4	13,2	7,2	6	3,1	1,2	129
		рыба	90								
		лук репчатый	20								
		молоко	32								
		масло растительное	7								
434	Картофельное пюре		150	150	3,15	0,6	6,6	0,45	16,35	5,1	138
		картофель	126								
		молоко	22,5								
		масло сливочное	6,75								
527	Компот из смеси сухофруктов		200	200	0,5	0	0	0	27	0,5	110
		смесь сухофруктов	30,5								
		сахар	15								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	0	87
	Итого обед:			850,00	27,38	17,60	32,10	22,35	84,10	26,00	735,00
	Уплотненный полдник										
607	Вафли	кондитерские изделия	40	40	1,12	0	1,32	1,32	30,92	0	140
31	Салат из свежих помидор и огурцов		100	100	0,9	0	5,1	5,1	3,6	14,1	64
		помидоры свежие	48								
		огурцы свежие	35								
		масло растительное	5								
		лук репчатый	12								
241	Голупцы овощные		125/75	200	5,1	2	9,3	0,2	13,2	24,5	157
		капуста белокочанная	120								
		лук репчатый	6								
		морковь	36								
		масло сливочное	5								
		крупа рисовая	8								
		яйцо	6								
444	Соус молочный	молоко	75								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	70	70	5,32	0	0,56	0,56	34,44	0	164,5
534	Молоко кипяченое	молоко	200	200	5,8	5,8	5	0	9,6	2,6	106
	Итого полдник:			610,00	18,24	7,80	21,28	7,18	91,76	41,20	631,50
	ИТОГО				59,79	29,74	69,51	32,84	271,00	72,76	1953,10

№ рец.	Наименование блюда	Наименование продукта	Нетто, г	Выход блюда, г	Белки, всего	Белки, в т.ч.жив.	Жиры, всего	Жиры, в т.ч. раст.	Углеводы	Витамин С	Калорийность
	<b>10 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
271	Каша молочная кукурузная жидкая		200	200	6,2	2,9	7,46	0,48	37	1,3	240
		крупя кукурузная	40								
		молоко	100								
		сахар	5								
		масло сливочное	5								
507	Чай с молоком			200	1,5	1,4	1,3	0	17,4	1,3	87
		чай	0,5								
		сахар	15								
		молоко	50								
117	Батон нарезной	батон нарезной	30	30	2,25	0	0,87	0,87	15,42	0	78,6
111	Масло сливочное	масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	0	0,04	0	39,2
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>435,00</b>	<b>9,98</b>	<b>4,33</b>	<b>13,76</b>	<b>1,35</b>	<b>69,86</b>	<b>2,60</b>	<b>444,80</b>
	<b>2 Завтрак</b>										
112	Фрукты	фрукты	200	200	0,8	0	0,8	0,8	19,6	20	94
	<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>200,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>20,00</b>	<b>94,00</b>
	<b>Обед</b>										
1	Салат из белокочанной капусты		100	100	2,1	0	10,1	10,1	9,3	25,6	136
		капуста белокочанная свежая	125								
		морковь свежая	10								
		лук репчатый	10								
		сахар	3								
		лимонная кислота	0,1								
		масло растительное	7								
155	Суп картофельный с рыбными фрикадельками		250	250	2,2	0	2,78	2,78	14,7	11,08	94,25
		картофель	100								
		морковь	10								
		лук репчатый	10								
		томат-пюре	2,5								
		масло растительное	2,5								
353	Фрикадельки рыбные	рыба	80								
374	Жаркое по-домашнему		220	220	26	23,5	23,2	0,5	16,6	7,6	379
		говядина	111								
		картофель	114								
		лук репчатый	15								
		масло сливочное	5								
		томат-пюре	7								
531	Компот из изюма		200	200	0,3	0	0	0	20,1	0,8	81
		изюм	32								
		сахар	15								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	0	87
	<b>Итого обед:</b>			<b>820,00</b>	<b>33,90</b>	<b>23,50</b>	<b>36,68</b>	<b>13,98</b>	<b>77,40</b>	<b>45,08</b>	<b>777,25</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
579	Булочка "Нежная"		60	60	4,1	0,1	7,7	0,5	33,1	0	218
		мука пшеничная	39								
		сахар	7,2								
		масло сливочное	9								
		дрожжи	1								
		молоко	14,8								
201	Рагу из овощей		200	200	4	1,1	10,7	7,8	17	15,3	180
		картофель	96								
		морковь	32								
		капуста белокочанная	40								
		лук репчатый	16								
		масло растительное	8								
451	Соус сметанный	сметана	30								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	0	117,5
536	Йогурт	кисломолочные продукты	200	200	10	10	6,4	0	17	1,2	174
	<b>Итого полдник:</b>			<b>510,00</b>	<b>21,90</b>	<b>11,20</b>	<b>25,20</b>	<b>8,70</b>	<b>91,70</b>	<b>16,50</b>	<b>689,50</b>
	<b>ИТОГО</b>				<b>66,58</b>	<b>39,03</b>	<b>76,44</b>	<b>24,83</b>	<b>258,56</b>	<b>84,18</b>	<b>2005,55</b>

Распределение калорийности суточного рациона питания  
3-7 лет (лето)

	Завтрак		2 Завтрак		Обед		Уплотненный полдник		Итого
	491	25 %	98	5 %	687	35 %	687	35 %	
<b>1 дн.</b>	433,4	22	92,0	5	676,7	34	638,5	33	1840,6
<b>2 дн.</b>	458,8	23	94,0	5	697,0	36	576,9	30	1826,7
<b>3 дн.</b>	428,8	22	92,0	5	753,5	38	677,4	35	1951,7
<b>4 дн.</b>	490,4	25	94,0	5	679,0	35	641,8	33	1905,2
<b>5 дн.</b>	460,4	23	92,0	5	747,0	38	564,4	30	1860,8
<b>6 дн.</b>	447,4	23	94,0	5	719,8	37	635,5	32	1896,7
<b>7 дн.</b>	444,6	23	92,0	5	671,3	34	677,4	35	1885,3
<b>8 дн.</b>	464,4	24	94,0	5	592,5	30	677,8	35	1828,7
<b>9 дн.</b>	494,6	25	92,0	5	735,0	37	631,5	32	1953,1
<b>10 дн.</b>	444,8	23	94,0	5	777,3	39	689,5	35	2005,6
<b>Средн.</b>	<b>456,8</b>	<b>23</b>	<b>93,0</b>	<b>5</b>	<b>704,6</b>	<b>36</b>	<b>641,1</b>	<b>33</b>	<b>1895,4</b>

Допустимые отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10% (Приложение № 10 СанПиН 2.4.1.3049-13)

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 3-7 лет на летне-осенний период года.

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>норма</b>	73	69	275	1963
1 дн.	54,4	56,6	275,9	1840,6
2 дн.	67,1	74,1	221,1	1826,7
3 дн.	72,6	78,9	239,8	1951,7
4 дн.	64,9	61,8	270,0	1905,2
5 дн.	70,8	65,8	217,2	1860,8
6 дн.	60,9	72,7	247,5	1896,7
7 дн.	73,7	73,8	227,9	18885,3
8 дн.	68,7	77,7	217,1	1828,7
9 дн.	59,8	69,5	271,0	1953,1
10 дн.	66,6	76,4	258,6	20005,6
<b>Средн.</b>	66,0 (-10%)	70,7 (+2%)	244,6 (-10%)	1895,4 (-4%)

Допустимые отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10% (Приложение № 10 СанПиН 2.4.1.3049-13)

## Накопительная ведомость 3-7 лет (лето)

Наименование продуктов	норма на 1 ребенка в граммах в день) нетто	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного ребенка										в среднем за 10 дней	Отклонения от нормы в % (+/-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко и кисломолочные продукты	450	371	485,5	476	466,7	389,5	391	426	466	563,5	364,8	437,7	-3
творог	40			139,5				139,5	135			41,4	+4
сметана	11		10	20,2	6,7		10	15,2		10	30	10,2	-5
сыр	6		20			20	4,2	20				6,4	+5
мясо	55	64,8	86			111	86	80			111	53,9	-2
птица	24			184					52			23,6	-2
рыба	37				85	53,8				133	80	35,2	-5
колбасные изделия	6,9			40		30						7,9	норма
яйцо	24	4	80	4	54,2	1,8	80	4	5	6		23,9	норма
картофель	140	228	156	43	117	135	25	159		198	310	137,1	-2
овощи	260	180,5	170	204,7	343	347,5	165	179	300	367	277,5	254,4	-2
фрукты свежие	100		250		200		200	50	200		100	110	норма
фрукты сухие	11	37			30,5		37			30,5	32	16,7	норма
соки	100	200		200		200		200		200		100	норма
хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	норма
хлеб пшеничный	80	80	129	30	80	100	99	60	43	100	80	80,1	норма
крупы	43	85,2		113,9	63,3	26	40,8	40,7	30,8	58	40	44,9	+4
макаронные изделия	12		16		20		51		20			10,7	-5
масло сливочное	21	23	20,7	26	19	29,2	32	12	21,7	16,7	24	22,3	+5
масло растительное	11	11	10	10	14		11	10	15	22	17,5	11,8	+5
кондитерские изделия	20		20	40	20		40	40	40	40		20	норма
сахар	47	47	36,6	37,2	40	41	35	46,3	49,5	45,5	42,2	42,1	норма
соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	норма

Допустимые отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5% (Приложение № 10 СанПиН 2.4.1.3049-13)