

Согласовано:

Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводска

Ставропольского края

С.Н. Казанцева

«01» октября 2024 г



Утверждаю:

Заведующая №

«01» октября 2024 г

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТО Управления
Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей



Примерное десятидневное меню для детских дошкольных учреждений
города — курорта Железноводска на 2024 год.

Сезон: осень-зима

3-7 лет

4 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые в-ва,г					Энерг. Ценность,к кал	Минеральные вещества,мг								
			цена	Б Ж У					К	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
				ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ													
1 неделя																	
№ 182 сб. 2005	Каша жидкая молочная пшениная с маслом	200/5	17,29	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	15	8,75	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	0,02			
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	6,93	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	180	9,89	4,07	3,89	19,9	105,4	0,02	0,54	13,5	114,2	108,1	29,6	1,1			
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120			
		440	44,68	14,47	22,94	77,36	558,55	0,21	2,73	43,60	559,10	380,80	71,10	2,49			
2 ЗАВТРАК																	
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	9,00	0,9	0	12,1	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54			
	Итого за 2 завтрак:	180	9,00	0,9	0,0	12,1	68,4	0,0	3,6	0,0	12,6	12,6	7,2	0,5			
ОБЕД																	
№ 84 сб. 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/4	9,57	3,77	5,1	15,3	134,3	0,11	5,2	0	66,5	86,6	23,7	1,08			
№ 269 сб. 2005	Биточки особые (говядина)	70	45,91	9,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4			
№ 171 сб. 2005	Каша рисовая рассыпчатая	130	10,78	5,70	4,60	29,80	170,00	0,17	0	10,8	11	119,9	79,9	0,04			
№ 342 сб. 2005	Компот из яблок свежих	180	5,79	0,06	0,02	23,80	94,30	0,00	1,50	0,000	7,33	6,49	1,50	0,10			
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120			
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,22	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:	690	75,09	23,13	23,72	113,10	766,70	0,38	6,70	10,80	107,13	356,29	143,80	5,98			
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
№ 73 сб. 2005	Икра кабачковая	60	7,70	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	0,01			
№ 204 сб. 2005	Макаронны отварные с сыром	130	21,56	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	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03			
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120			
	Итого за полдник:	400	32,46	6,66	7,82	42,92	278,20	0,20	1,00	0,00	105,40	77,30	16,20	2,15			

С.В. Мамедов

УЖИН																
№ х/к	Печенье весовое	20	2,70	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	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03		
	Итого за ужин:	200	4,06	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45		
	Итого за день:	1910	165,29	46,624	58,06	272,8	1803,95	0,832	14,03	56,396	793,23	850,69	242,3	11,61		
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																
№ 223 сб. 2005	Запеканка из творога с соусом молочным	120/40	64,55	11,8	14,2	29,4	349,3	0,2	3,9	56,00	521	194,4	19,9	0,4		
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	10,67	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	30	1,83	2,00	0,90	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,11		
	Итого за завтрак:	370	77,05	27,10	27,50	68,80	552,70	0,30	5,20	56,00	586,70	279,20	46,80	1,01		
2 ЗАВТРАК																
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	9,80	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	9,80	0,4	0,2	9,8	42,0	0,0	25,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2		
ОБЕД																
№ 102 сб. 2005	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,02	4,99	4,47	20,34	143,3	0,24	18	0	44	78,3	39	0,95		
№ 292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	70/130	46,73	19,06	23,37	44,52	502,2	0,09	5,9	0,06	25,3	151,5	24,5	0,28		
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	3,94	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	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20		
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,22	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:	660	59,74	27,95	28,34	123,86	897,82	0,45	23,90	0,06	90,50	298,48	85,40	3,65		
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК																
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	70	6,07	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	23,28	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	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03		
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20		
	Итого за полдник:	338	32,54	9,40	9,42	34,19	278,60	0,15	9,20	16,40	229,16	166,50	34,06	2,42		
УЖИН																
№ х/к	Вафли весовые	25	5,75	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	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03		
	Итого за ужин:	205	7,11	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25		
	Итого за день:	1673	186,24	66,69	68,28	258,77	1903,22	0,95	63,30	72,46	928,96	776,08	175,26	9,53		

№ 1210-сб. 2010		ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																
№ 378 сб. 2005	Суфле творожное с соусом молочным сладким	120/40	52,62	13,25	15,2	22,8	298,2	0,11	0,94	44,20	231,1	128,3	21,3	0,34				
№ х/к	Чай с молоком и сахаром	180	4,94	2,16	1,66	15,5	76,1	0,02	1,03	0,0	76,5	77,6	26,1	0,38				
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,10				
	Итого за завтрак:	370	59,39	17,41	17,16	50,96	435,52	0,23	1,97	44,21	313,04	231,08	53,10	4,19				
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	9,80	1,5	0,1	21	89	0,04	10,00	0,000	8,00	28,00	42,00	0,60				
	Итого за 2 завтрака:	100	9,80	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60				
№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	8,58	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	37,94	19,4	0,71				
№ 171 сб. 2005	Каша гречневая рассыпчатая	130	11,56	4,92	5,3	31,2	175,5	0,11	0	11,7	18,46	54,73	12,8	0,73				
№ 297 сб. 2005	Фрикадельки из птицы с соусом сметанным	70/50	36,18	9,47	12,50	21,80	163,79	0,07	0	0	11,2	85,2	12,9	0,1				
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	5,79	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	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,20				
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,22	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	65,15	21,35	23,35	116,71	714,89	0,39	26,90	6,00	107,26	233,37	64,30	3,28				
№ 120 сб. 2005	Каша жидкая молочная пшеничная	200	18,33	6,11	11,17	42,63	304,77	0,240	1,95	0,06	206,70	146,20	23,10	0,630				
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03				
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,10				
	Итого за полдник:	430	21,52	8,11	11,47	64,23	410,27	0,34	1,95	0,06	215,30	177,10	28,80	1,86				
№ х/к	Печенье весовое	20	2,70	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,42				
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03				
	Итого за ужин:	200	4,06	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45				
	Итого за день:	1810	159,94	49,832	55,66	280,22	1781,78	1,018	40,82	52,266	652,6	693,25	192,2	10,38				

№ 183 сб. 2005		ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	30/200	16,88	3,89	6,5	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	188,4	185,1	14,56	0,5			
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	8	6,93	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01			
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	15	8,75	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	0,02			
№ х/к	Хлеб пшеничный	180	10,67	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5			
	Итого за завтрак:	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20			
№ 386 сб. 2005	Кефир	440	45,05	22,70	31,75	84,16	595,35	0,19	3,49	30,10	405,20	352,10	48,96	2,37			
	Итого за 2 завтрака:	180	16,18	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18			
№ 104/105 сб. 2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	180	16,18	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18			
№ 310 сб. 2005	Биточки рыбные (минтай)	30/200	30,83	6,72	5,72	31,82	241,07	0,28	23,1	0,006	84,71	92,3	24,7	0,23			
№ 342 сб. 2005	Картофель отварной с маслом сливочным	70	20,33	8,48	8,41	6,66	132,61	0,06	1,06	0,004	49,01	33,6	29,4	0,56			
№ х/к	Компот из свежих яблок	130	13,25	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162			
№ х/к	Хлеб пшеничный	180	5,79	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 ржаной	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20			
	Итого за обед:	20	1,22	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80			
№ 208 сб. 2005	Лавашеник с творогом и с молочным соусом	690	73,25	24,08	19,00	126,00	813,34	0,75	30,52	0,03	228,40	268,60	133,10	5,67			
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	130/40	27,34	9,97	9,45	43,68	352,47	0,09	0,37	0,155	95,5	118,3	14,5	1,9			
№ х/к	Хлеб пшеничный	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03			
	Итого за полдник:	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20			
№ х/к	Вафли весовые	380	30,53	11,97	9,75	65,28	457,97	0,19	0,37	0,16	104,10	149,20	20,20	3,13			
№ 389 сб. 2005	Чай с сахаром	25	5,75	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22			
	Итого за ужин:	180	1,36	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54			
	Итого за день:	205	7,11	2,74	2,82	29,60	156,20	0,03	3,60	0,00	16,00	27,80	7,20	0,76			
№ сб. 2005	Икра кабачковая	1895	172,13	65,69	69,08	312,42	2123,66	1,17	39,24	62,28	969,70	868,70	234,66	12,11			
№ 211 сб. 2005	Омлет натуральный с сыром	60	7,70	2,00	9,00	8,54	91,50	0,020	7,00	0,00	30,75	37,00	15,00	0,700			
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	58	27,68	8,92	12,37	4,08	185,3	0,03	0,32	0,15	325,4	135,6	11,2	0,11			
№ х/к	Хлеб пшеничный	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03			
	Итого за завтрак:	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20			
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	328	38,58	12,92	21,67	34,22	382,30	0,15	7,32	0,15	364,75	203,50	31,90	2,04			
	Итого за 2 завтрака:	180	9,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20			
№ 113/114 сб.	Суп с лапшой домашней	180	9,00	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
№ 299/329 сб.	Суфле из птицы с соусом	200	3,27	2,2	4,62	11,34	96,77	0,03	1	0,01	24,05	26,47	6,66	0,41			
№ 321 сб. 2005	Капуста тушеная	70	47,03	14,52	18,77	3,76	280,08	0,106	0,24	0,12	153,2	87,8	12,2	0,2			
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	130	11,23	2,7	4,46	12,67	102,4	0,054	7,3	0	76,97	51,6	27,2	1,05			
№ х/к	Хлеб пшеничный	180	3,94	0,61	0	21,8	88,02	0,01	8,9	0	11,16	3,06	3,06	0,55			
№ х/к	Хлеб ржаной	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20			
№ х/к	Итого за обед:	20	1,22	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	68,52	23,73	28,35	81,97	715,57	0,30	17,44	0,13	276,38	221,13	65,62	4,21			

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№182 сб. 2005	Каша жидкая молочная овсяная	200	18,11	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	180	9,89	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	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,12
	Итого за полдник:	415	29,83	18,88	15,11	85,68	552,76	0,46	1,75	22,20	221,50	341,40	89,30	1,62
№ х/к	Печенье весовое	20	2,70	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	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	4,06	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1823	149,99	57,39	68,91	238,99	1824,73	0,96	51,51	24,48	887,63	800,73	199,82	10,52
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№175 сб. 2005	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	17,86	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	15	8,75	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	6,93	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	180	4,94	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	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	438	40,30	13,56	23,51	72,92	529,27	0,21	3,22	42,55	521,44	330,08	56,50	2,62
2 ЗАВТРАК														
№386 сб. 2005	Кефир	180	16,18	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрак:	180	16,18	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	8,58	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	Терфени из говядины с соусом сметанным с томатом	70/50	38,38	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	Макароньы отварные с маслом сливочным	130	8,02	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	180	3,94	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	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,22	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:	684	61,97	16,90	20,44	111,54	740,40	0,36	26,40	7,76	125,01	250,65	71,80	3,46
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№75 сб. 2005	Икра свекольная	70	6,07	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№210 сб. 2005	Омлет натуральный	70/130	23,28	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	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/х	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	410	32,54	13,90	15,80	44,40	393,60	0,44	14,30	42,30	150,80	134,10	31,20	3,50
УЖИН														
№ х/к	Вафли весовые	25	5,75	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	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	205	7,11	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25
	Итого за день:	1917	158,11	50,40	68,33	258,36	1896,17	1,03	45,18	124,61	1019,85	806,73	184,70	10,01
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
№222 сб. 2005	Пудлинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	130/30	63,96	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	180	9,89	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	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	370	75,67	21,09	17,93	64,90	537,66	0,32	1,97	63,60	378,00	304,50	65,95	3,54

2 ЗАВТРАК																
№ 389 с6. 2005		Сок фруктовый		180	9,00	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:		180	9,00	0,40	0,20	9,80		42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД																
№ 102 с6. 2005		Суп картофельный с бобовыми (горох)		200	5,77	6,36	2,33	24,38	134,18	0,18	27	0	46,72	77,8	11,6	1,43
№ 282 с6. 2005		Оладьи из печени		70	46,43	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4
№ 171 с6. 2005		Каша гречневая рассыпчатая		130	11,56	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ 342 с6. 2005		Компот из яблок свежих		180	5,79	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		30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,12
№ х/к		Хлеб ржаной		20	1,22	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:		640	72,59	30,30	29,72	132,56		887,74	0,62	41,36	0,02	188,05	353,40	130,60	8,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																
№ 189 с6. 2005		Рагу из птицы с овощами		200/5	45,88	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	0,046	273,9	147,2	0	1,23
№ 376 с6. 2005		Чай с сахаром		180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к		Хлеб пшеничный		30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
Итого за полдник:		430	49,08	10,30	8,49	65,39		387,04	0,32	1,69	0,05	282,50	178,10	5,70	2,46	
УЖИН																
№ х/к		Печенье весовое		20	2,70	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 с6. 2005		Чай с сахаром		180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
Итого за ужин:		200	4,06	1,46	3,58	27,32		132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45	
Итого за день:		1649	210,41	63,55	59,92	299,97		1986,54	1,30	70,02	65,67	873,55	870,70	215,25	17,10	
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ																
№ 181 с6. 2005		Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным		200/5	16,88	3,23	6,18	38,17	244,02	0,095	4,69	0,046	269,36	144,9	14,5	0,46
№ 15 с6. 2005		Сыр Российский		15	8,75	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2
№ 10 с6. 2005		Масло сливочное		8	6,93	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 377 с6. 2005		Чай с сахаром и лимоном		180	2,50	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		30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
Итого за завтрак:		440	36,89	9,68	19,26	64,43		463,77	0,21	17,38	30,09	450,40	290,48	48,10	2,20	
2 ЗАВТРАК																
№ 338 с6. 2005		Яблоко свежее		100	9,80	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	8	28	42	0,6
Итого за 2 завтрака:		100	9,80	1,50	0,10	21,00		89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	
ОБЕД																
№103 с6. 2005		Суп с макаронными изделиями		200	5,71	4,2	6,11	21,7	157,6	0,08	11,9	15,2	88,94	52,3	21,4	1,58
№ 291 с6. 2005		Плов из пшны		70/130	46,09	18,24	17,2	34,49	412,36	0,13	1,36	0,038	32,52	131,4	26,7	1,89
№ 349 с6. 2005		Компот из сухофруктов		180	3,94	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		30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к		Хлеб ржаной		20	1,22	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	58,79	26,34	23,81	115,19		822,26	0,33	13,26	15,30	142,66	252,38	70,00	5,89	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																
№ 225 с6. 2005		Оладьи из творога с соусом молочным сладким		120/40	39,26	16,75	18,05	48,82	588,91	0,2	1,07	0,49	257,5	175,2	25,8	0,58
№ 389 с6. 2005		Сок фруктовый		180	9,00	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
Итого за полдник:		340	48,26	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	5,75	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22	
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03	
	Итого за ужин:	205	7,11	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25	
	Итого за день:	1719	160,85	57,01	64,04	287,94	2164,44	0,81	45,31	45,87	877,76	779,56	193,10	10,06		
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ																
№ 71 сб. 2005	Икра кабачковая	60	7,70	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	0	4,6	4,8	2,8	00,1	
№ 204 сб. 2005	Макаронны отварные с сыром	130	21,56	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0	92,2	41,6	7,7	0,8	
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром и лимоном	180	2,73	0	0	8,9	44,3	0	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03	
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120	
	Итого за завтрак:	410	33,82	6,66	7,82	42,92	278,20	0,20	1,00	0,00	0,00	105,40	77,30	16,20	2,15	
2 ЗАВТРАК																
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	9,00	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:	180	9,00	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 крутой (рисовой)	200	7,02	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 из грудки пышленка	70/130	47,35	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	180	5,79	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	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120		
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,22	1,33	0,20	8,47	40,80	0,07	0,00	0,00	3,60	16,80	3,80	0,80		
	Итого за обед:	660	63,21	28,71	29,57	112,40	769,78	0,77	27,30	0,06	133,44	372,02	142,90	3,11		
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОДЛИННИК																
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	60	6,07	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	23,28	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	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03		
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120		
	Итого за подлинник:	298	32,54	9,40	9,42	34,19	278,60	0,15	9,20	16,40	229,16	166,50	34,06	2,42		
УЖИН																
№ х/к	Печенье весовое	20	2,70	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	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03		
	Итого за ужин:	200	4,06	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45		
	Итого за день:	1748	142,63	46,63	50,59	226,63	1500,68	1,17	62,50	18,46	493,00	650,52	206,16	10,33		
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																
№ 74 сб. 2015	Творожно-яблочный пудинг с соусом молочным сладким	130/40	37,58	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	180	10,67	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	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120		
	Итого за завтрак:	380	50,07	29,70	28,90	74,66	477,26	0,23	5,47	44,01	297,50	229,70	48,10	2,37		
2 ЗАВТРАК																
№ 338 сб. 2005	Яблоко свежее	100	9,80	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	8	28	42	0,6		
	Итого за 2 завтрак:	100	9,80	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60		
ОБЕД																
№ 108/109 сб.	Суп картофельный с клецками	200/50	8,33	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	35,23	11,6	10,7	10,34	175,2	0,08	0,8	33,9	23,16	92,6	10,2	0,11		
№ 310 сб. 2005	Картофель отварной с маслом сливочным	130	13,25	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	180	5,02	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	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120		

№ п/к	Хлеб ржаной	20	1,22	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	64,89	24,88	21,95	117,36	749,31	0,57	10,60	33,93	136,29	295,33	105,00	5,83

УЩЕПНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 121 сб. 2005	Суп молочный с крупной гречневой	200	17,91	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	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за полдник:	410	21,11	5,23	3,90	34,00	253,70	0,20	3,69	12,70	19,40	155,70	11,90	1,69
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	2,70	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	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	4,06	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1800	149,93	62,77	58,43	274,34	1701,37	1,05	29,76	92,64	470,19	732,43	211,00	10,94
	Итого за 10 дней:	17944	1655,52	566,6	621,3	2710,4	18686,5	10,3	461,7	615,1	7966,5	7829,4	2054,5	112,6
	Средняя за 1 день:	1794,4	165,6	56,7	62,1	271,0	1868,7	1,0	46,2	61,5	796,6	782,9	205,4	11,3

* При наличии средств, в рационе 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 выпаривание.

Инженер-технолог управления образования



А.В. Буримбаева

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюда	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минераль ные вещества,			
		Б	Ж	У		К	В1	С	А				Са
Итого 1 день	1910	46,624	58,06	272,8	1803,95		0,832	14,03	56,396	793,23	850,69	242,3	11,61
Итого 2 день	1673	66,69	68,28	258,77	1903,22		0,95	63,30	72,46	928,96	776,08	175,26	9,53
Итого 3 день	1810	49,832	55,66	280,22	1781,78		1,018	40,82	52,266	652,6	693,25	192,2	10,38
Итого 4 день	1895	65,69	69,08	312,42	2123,66		1,17	39,24	62,28	969,70	866,70	234,66	12,11
Итого 5 день	1823	57,39	68,93	238,99	1824,73		0,96	51,51	24,48	887,63	800,73	199,82	10,52
Итого 6 день	1917	50,40	68,33	258,36	1896,17		1,03	45,18	124,61	1019,85	806,73	184,70	10,01
Итого 7 день	1649	63,55	59,92	299,97	1986,54		1,30	70,02	65,67	873,55	870,70	215,25	17,10
Итого 8 день	1719	57,01	64,04	287,94	2164,44		0,81	45,31	45,87	877,76	779,56	193,10	10,06
Итого 9 день	1748	46,63	50,59	226,63	1500,68		1,17	62,50	18,46	493,00	650,52	206,16	10,33
Итого 10 день	1800	62,77	58,43	274,34	1701,37		1,05	29,76	92,64	470,19	732,43	211,00	10,94
потребление за 10 дней	17944	566,60	621,3	2710,4	18686,54		10,28	461,67	615,137	7966,47	7829,39	2054,45	112,6
средняя за 1 день:	1794,4	56,7	62,1	271,0	1868,7		1,0	46,2	61,5	796,6	782,9	205,4	11,3

СанПиН 2.3/2.4.3590920

показател и	От 3 до 7 лет	%
завтрак	400	20
2 завтрак	100	5
обед	600	35
полдник	450	25
ужин	250	15

18000

Примерная сводная объема блюд

общая	завтрак		2 завтрак		обед		уплотненный		ужин		всего за День	
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент
Итого 1 день	440	1,10	180	1,8	690	1,15	400	0,89	200	0,8	1910	00,98
Итого 2 день	370	0,925	100	100	660	1,1	338	0,75	200	0,8	1668	00,97
Итого 3 день	370	0,925	100	1	710	1,18	430	0,96	200	0,8	1810	01,01
Итого 4 день	440	4,4	180	1,8	690	1,15	380	0,84	200	0,8	1890	01,05
Итого 5 день	328	0,82	180	100	700	1,17	415	0,92	200	0,8	1823	00,97
Итого 6 день	438	1,10	180	1,8	684	1,14	410	0,91	205	0,8	1917	01,02
Итого 7 день	370	0,93	9	1,8	640	1,07	430	0,96	200	0,8	1649	01,04
Итого 8 день	440	1,1	100	100	634	1,06	340	0,76	205	0,8	1719	00,95
Итого 9 день	410	1,03	180	100	660	1,1	298	0,76	200	0,8	1748	00,92
Итого 10 день	380	0,95	100	1,8	710	1,18	410	0,91	200	0,8	1800	01,04
потребление за 10 дней	3546	0,80	1129	1,22	6692	1,12	3811	8,65	200	8	17934	01,00
средняя за 1 день:	354,6	0,8	112,9	1,2	669	1,115	381,1	0,87	20	0,8	1793,4	00,10
Средний % за 10 дней		17,8		6,7		37,1		21,1		11,1		00,996

Наименования продукта	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
тороженные изделия	*		*	*		*	*	*		*
молочные каши				*	*			*		
омлеты		*		*	*			*	*	
масло сливочное	*			*		*		*		
сыр Российский	*	*		*	*	*	*	*	*	*
супы		*		*	*		*	*	*	*
борщи	*		*			*		*	*	
Огулец соленый				*		*		*	*	
икра кабачковая	*				*				*	
Икра свекольная		*			*				*	
Капуста тушеная	*							*		
рис										
крупа пшеничная										
гречка			*				*			*
картофель				*						*
овощной гарнир		*				*			*	
макаронные изделия						*			*	
макаронные изделия с сыром	*				*	*		*	*	*
куриные изделия		*	*		*	*	*	*		*
Печень говяжья							*		*	
говядина	*					*				
рыба (минтай)				*	*					*
компот из яблок	*		*	*		*		*	*	
компот из сухофруктов		*			*	*		*	*	
напиток из шиповника				*		*				*
кефир				*		*				
Кисель из сока фруктового						*				
Чай с молоком и сахаром			*			*		*		
Чай с сахаром и лимоном								*		
чай с сахаром	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Кофейный напиток с молоком		*		*			*		*	*
Какао с молоком	*	*		*	*		*			
Сок фруктовый	*				*			*		
Яблоко свежее		*			*		*		*	
Банан свежий			*					*	*	*
Хлеб пшеничный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Хлеб ржаной	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Печенье весовое	*		*	*	*	*	*	*	*	*
Вафли весовые		*		*		*		*		