УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ «Ягодка»

Т. Н. Рожкова

« 01 » 2011 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ЯГОДКА»

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, МОТЫГИНСКИЙ РАЙОН, П. БЕЛЬСК, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 11)

РАЗРАБОТАНО
ООО "ФСЭБ-С"
"23" мая 20 11 г. Регистр № 010311
Полное или частичное копирование для использования третьими лицами без разрешения разработчика запрещено

п. Бельск

2011 г.

Рожкова Татьяна Николаевна
Подписано цифровой подписью: Рожкова Татьяна Николаевна
DN: cn=Рожкова Татьяна Николаевна, o=МБДОУ Бельский детский сад "Ягодка", ou=заведующая, email=iaghodka04@mail.ru, c=RU
Дата: 2021.11.08 08:50:57 +07'00'

ВВЕДЕНИЕ

Пищевые продукты, поступающие в дошкольные организации, должны иметь документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. Качество продуктов проверяет ответственное лицо (бракераж сырых продуктов), делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приему пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи.

Урожай овощей и фруктов, собранный на территории дошкольных организациях, допустимо использовать в питании детей, которые должны отвечать гигиеническим требованиям безопасности и пищевой ценности на пищевые продукты для детей дошкольного возраста.

Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранят в холодильных камерах или холодильниках при температуре +2 - +6^{0}С, которые обеспечиваются термометрами для контроля за температурным режимом хранения.

При наличии одной холодильной камеры места хранения мяса, рыбы и молочных продуктов должны быть строго разграничены, с обязательным устройством специальных полок, легко поддающихся мойке.

Хранение продуктов в холодильных и морозильных камерах осуществляют на стеллажах и подтоварниках в таре поставщика.

Молоко следует хранить в той же таре, в которой оно поступило или в потребительской упаковке.

Масло сливочное хранят на полках в заводской таре или брусками, завернутыми в пергамент, в лотках. Крупные сыры – на чистых стеллажах, мелкие сыры хранят на полках в потребительской таре. Сметану, творог хранят в таре с крышкой. Не допускается оставлять ложки, лопатки в таре со сметаной, творогом. Яйцо в коробах хранят на подтоварниках в сухих прохладных помещениях.

Крупу, муку, макаронные изделия хранят в сухом помещении в мешках, картонных коробках на подтоварниках либо стеллажах на расстоянии от пола не менее 15 см, расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.

Ржаной и пшеничный хлеб хранят раздельно на стеллажах и в шкафах, при расстоянии нижней полки от пола не менее 35 см. Дверки в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции. При уборке мест хранения хлеба крошки сметают специальными щетками, полки протирают тканью, смоченной 1% раствором столового уксуса.

Картофель и корнеплоды хранят в сухом, темном помещении; капусту – на отдельных стеллажах, в ларях; квашеные, соленые овощи – при температуре не выше +10 град. С. Плоды и зелень хранят в ящиках в прохладном месте при температуре не выше +12 град. С. Озелененный картофель не допускается использовать в пищу.

Продукты, имеющие специфический запах (специи, сельдь), следует хранить отдельно от других продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, яйцо, чай, сахар, соль).

Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты, перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи 15°С ±2°С, но не более одного часа.

Молоко фляжное непастеризованное перед употреблением подлежит обязательному кипячению не более 2-3 минут.

При приготовлении пищи соблюдаются следующие правила:

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;
- в перечень технологического оборудования следует включать не менее 2 мясорубок для раздельного приготовления сырых и готовых продуктов.

При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не применяется жарка. Питание детей должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать жарку блюд, а также продукты с раздражающими свойствами.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками запекают без предварительного обжаривания при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин.;
- суфле, запеканки готовят из вареного мяса (птицы); формованные изделия из сырого мясного или рыбного фарша готовят на пару или запеченными в соусе; рыбу (филе) кусками отваривают, припускают, тушат или запекают;
- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса (птицы, рыбы), или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо подвергают вторичной термической обработке – кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят в нем при температуре +75°С до раздачи не более 1 часа;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре 4±2 °С;
- яйцо варят 10 минут после закипания воды;
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- колбасные изделия (сосиски, вареные колбасы, сардельки) обязательно отваривают (опускают в кипящую воду и заканчивают термическую обработку после 5-минутной варки с момента начала кипения).

Обработку яиц перед использованием в любые блюда проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости, возможно использование перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: I – обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды; II – обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах; III – ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока ДО.

Крупы не должны содержать посторонних примесей. Перед использованием крупы промывают проточной водой.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60…+65°С; холодные закуски, салаты, напитки – не ниже +15°С.

С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на

горячей плите не более 2 часов.

При обработке овощей должны быть соблюдены следующие требования:

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листы.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается.

Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс 4±2°С.

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10-минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс 4±2 °С. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре 4±2 °С. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Кефир, ряженку, простоквашу и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.

В эндемичных по йоду районах рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается:

- использование пищевых продуктов, указанных в Приложении 5 настоящих санитарных правил;
- изготовление на пищеблоке дошкольных организаций творога и других кисломолочных продуктов, а также блинчиков с мясом или с творогом, макарон по-флотски, макарон с рубленным яйцом, зельцев, яичницы-глазуньи, холодных напитков и морсов из плодово-ягодного сырья (без термической обработки), форшмаков из сельди, студней, паштетов, заливных блюд (мясных и рыбных); окрошек и холодных супов;
- использование остатков пищи от предыдущего приема и пищи, приготовленной накануне; пищевых продуктов с истекшими сроками годности и явными признаками

недоброкачественности (порчи); овощей и фруктов с наличием плесени и признаками гнили; мяса, субпродуктов всех видов сельскохозяйственных животных, рыбы, сельскохозяйственной птицы, не прошедших ветеринарный контроль.

В дошкольных организациях должен быть организован питьевой режим. Питьевая вода, в том числе расфасованная в емкости и бутилированная, по качеству и безопасности должна отвечать требованиям на питьевую воду.

Допускается использование кипяченной питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, предусматривается замена емкости по мере необходимости, но не реже, чем это предусматривается установленным изготовителем сроком хранения вскрытой емкости с водой. Обработка дозирующих устройств проводится в соответствии с эксплуатационной документации (инструкции) изготовителя.

Для разработки технологических карт использованы следующие документы:

- СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
- Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.
- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
- Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.
- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. В. Т. Лапшиной.
- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1997 г., под ред. В. Т. Лапшиной.

При поступлении новых видов пищевых продуктов, нормы отходов и потерь при технологической обработке определяются при помощи сборников технических нормативов или дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.

В рецептурах блюд и изделий указаны: нормы вложения продуктов массой брутто, нормы вложения продуктов массой нетто, выход отдельных готовых компонентов и блюда в целом.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении, порционировании.

Сухое молоко: при получении одного литра восстановленного молока берут (в зависимости от сорта) 110-130 г. просеянного молочного порошка и 900 г. кипяченой воды (60-70° С). При температуре выше 70° С белки молочного порошка свертываются и растворимость его снижается. Чтобы предупредить образование комочков, просеянный порошок разводят в небольшом количестве теплой воды и тщательно перемешивают до получения однородной полужидкой массы, затем помешивая, доливают остальную воду. Для лучшего набухания белковых и жировых частиц разведенное молоко ставят на 30-40 минут в прохладное место.

Расчет продуктов питания

Дети 1,5-3 лет, 8-10 часовое пребывание

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо*	Птица (филе-бройлера 1 категории нотр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
84	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"					15/20								4/5	2/3			113/150											
12	Чай без сахара																								0,5/0,6				
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													3,5/4,5									7,5/1,8					
ГП	Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или шоколад)												8/15																
	Итого	20	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	8	4	5,5	0	0	113	0	0	0	0	0	7,5	0,5	0	0	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100/100																			
ГП	Яблоко									75	65/70																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
82	Салат из моркови с чесноком								42,2/56							4/5													
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом					16/20		40/50	22/28						3/4					13/16									
19	Жаркое по-домашнему							90/99	38/41							4/5				63/69									
9	Компот из сухофруктов											13/19		9/15															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	25	30	0	0	16	0	130	102,2	0	0	13	0	9	3	8	0	0	0	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																												
37	Омлет натуральный с маслом														4/5		50/62	30/38											
2	Кофейный напиток с молоком													9				50/80								2			
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
	Итого	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	4	0	50	110	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	65	30	0	0	31	0	130	102,2	75	65	13	8	22	12,5	8	50	223	0	76	0	0	0	7,5	0,5	2	0	3	0

Вафли, печенье 18/85

Блинчики с джем. П-66

Винегрет овощной П-80

Дети 1,5-3 лет, 8-10 часовое пребывание

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель *	Овощи, зелень *	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо *	Птица (цыплята-бройлеры I категории потр.) *	Рыба *	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Завтрак																													
1	Суп молочный с крупой					9/12								1,5/2	0,75/1			135/180											
15	Какао с молоком													9/12				80/100									1		
86	Бутерброд с джемом	20											5																
	Итого	20	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	5	10,5	0,75	0	0	215	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100/100 75																			
ГП	Груша										65																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
4	Салат из свеклы с зеленым горошком								42/56							4/5													
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной					4/5		60/75	28/35						3/5					13/16			6/7						
58	Рыба, тушеная с овощами								21/25					1/1		4/5						37/43							
8	Картофельное пюре							102/120							4/5			18/24											
54	Компот из свежих фруктов										31			9															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	25	30	0	0	4	0	162	91	0	31	0	0	10	7	8	0	18	0	13	0	37	6	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
61	Вареники ленивые с маслом сливочным			9/11										5/6	4/5		3/6		63/78										
76	Чай с молоком													9/12				42/50							0,5/0,6				
	Итого	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	4	0	5	42	63	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	45	30	9	0	13	0	162	91	75	96	0	5	34,5	11,75	8	5	275	63	13	0	37	6	0	0,5	0	1	3	0

Дети 1,5-3 лет, 8-10 часовое пребывание

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо*	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
23	Каша вязкая ячневая молочная					19/25								4/5	2/3			113/150											
76	Чай с молоком													9/12				42/50							0,5/0,6				
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													3,5/5									7,5/12					
	Итого	20	0	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	13	5,5	0	0	155	0	0	0	0	0	7,5	0,5	0	0	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100/100 75																			
ГП	Банан										65																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
24	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым								43/56							4/5													
46	Суп "Харчо" с мясом птицы и со сметаной					5		60	24,8						3						25		6						
6	Котлеты,биточки, шницели из говядины	11							5							4	4	12		41/48									
27	Капуста тушеная			1,7					185/222					3/5	7/8														
9	Компот из сухофруктов											13		9															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	36	30	1,7	0	5	0	60	257,8	0	0	13	0	12	10	8	4	12	0	41	25	0	6	0	0	0	0	0	0
	Полдник																												
43	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем			22,8					37,8/48					1,6/2	2,4/3	2,1/2,5	1,9/9	6/7											0,75
10	Молоко кипяченое																	168											
	Итого	0	0	22,8	0	0	0	0	37,8	0	0	0	0	1,6	2,4	2,1	1,9	174	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	56	30	24,5	0	24	0	60	295,6	75	65	13	0	26,6	17,9	10,1	5,9	341	0	41	25	0	6	7,5	0,5	0	0	3	0,75

Дети 1,5-3 лет, 8-10 часовое пребывание

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель *	Овощи, зелень *	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие *	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо *	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.) *	Рыба *	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
32	Каша вязкая манная молочная					15								4	2			113											
15	Какао с молоком													9				80									1		
16	Бутерброд с маслом	20													3,5														
	Итого	20	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	13	5,5	0	0	193	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Яблоко										65																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
88	Салат из моркови с изюмом								36			6		1,5		2													
5	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной							16	66					2	3					13			6						
35	Гуляш			1,2					9,3							4				58									
65	Каша гречневая рассыпчатая					46									3														
20	Кисель				6,5						1,5			13															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	25	30	1,2	6,5	46	0	16	111,3	0	1,5	6	0	16,5	6	6	0	0	0	71	0	0	6	0	0	0	0	0	0
	Полдник																												
44	Рыба по-польски			1,6												4	16	5				50							
ГП	Хлеб пшеничный или	20																											
13	Чай с сахаром													9											0,5				
	Итого	20	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	4	16	5	0	0	0	50	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	65	30	2,8	6,5	61	0	16	111,3	75	66,5	6	0	38,5	11,5	10	16	198	0	71	0	50	6	0	0,5	0	1	3	0

Дети 1,5-3 лет, 8-10 часовое пребывание

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо*	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
39	Суп молочный с макаронными изделиями						12							1,5	0,75			116											
2	Кофейный напиток с молоком													9				80								2			
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													3,5									7,5					
	Итого	20	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	10,5	4,25	0	0	196	0	0	0	0	0	7,5	0	2	0	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Груша										65																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
75	Салат из свеклы с солеными огурцами								42							4													
34	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной							24	64						3					13			6						
42	Суфле из птицы			4											9		12	14			107								
30	Макаронные изделия отварные						41								4														
9	Компот из сухофруктов											13		9															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	25	30	4	0	0	41	24	106	0	0	13	0	9	16	4	12	14	0	13	107	0	6	0	0	0	0	0	0
	Полдник																												
28	Ватрушка с творогом			28,6										3,2	1,6	0,2	4,8	11	11										0,75
21	Кисломолочный																	164											
	Итого	0	0	28,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	1,6	0,2	4,8	175	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	45	30	32,6	0	0	53	24	106	75	65	13	0	22,7	21,85	4,2	16,8	385	11	13	107	0	6	7,5	0	2	0	3	0,75

Дети 1,5-3 лет, 8-10 часовое пребывание

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель *	Овощи, зелень *	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо *	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.) *	Рыба *	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
1	Суп молочный с крупой					9								1,5	0,75			135											
12	Чай без сахара																								0,5				
16	Бутерброд с маслом	20													3,5														
ГП	Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или шоколад)												8																
	Итого	20	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	8	1,5	4,25	0	0	135	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Банан										65																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
92	Икра кабачковая (промышленного производства)								45																				
18	Суп шахтерский с мясом и со сметаной					4		60	20						3					13			6						
71	Голубцы ленивые					4			40							3,2				24									
7	Соус красный основной			2					9,2						1,2														
8	Картофельное пюре							102							4			18											
20	Кисель				6,5						1,5			13															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	25	30	2	6,5	8	0	162	114,2	0	1,5	0	0	13	8,2	3,2	0	18	0	37	0	0	6	0	0	0	0	0	0
	Полдник																												
77	Манник со сгущенным молоком			9		3								3	3	0,8	4	24					16						
15	Какао с молоком													9				80									1		
	Итого	0	0	9	0	3	0	0	0	0	0	0	0	12	3	0,8	4	104	0	0	0	0	16	0	0	0	1	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	45	30	11	6,5	20	0	162	114,2	75	66,5	0	8	26,5	15,45	4	4	257	0	37	0	0	22	0	0,5	0	1	3	0

Дети 1,5-3 лет, 8-10 часовое пребывание

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель *	Овощи, зелень *	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо *	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.) *	Рыба *	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
50	Каша вязкая рисовая молочная					15								4	2			113											
2	Кофейный напиток с молоком													9				100								2			
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													3,5									7,5					
	Итого	20	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	13	5,5	0	0	213	0	0	0	0	0	7,5	0	2	0	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Яблоко										65																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
81	Салат из свеклы с чесноком								42,2							4													
52	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы						8	60	22						3						25								
53	Капуста, тушеная с мясом			1,8					197					4	7					63									
9	Компот из сухофруктов											13		9															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	25	30	1,8	0	0	8	60	261,2	0	0	13	0	13	10	4	0	0	0	63	25	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																												
55	замена Сырники из творога с молоком сгущенным			10										6	2		2	15	73										
76	Чай с молоком													9				42							0,5				
	Итого	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	2	0	2	57	73	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	45	30	11,8	0	15	8	60	261,2	75	65	13	0	41	17,5	4	2	270	73	63	25	0	0	7,5	0,5	2	0	3	0

Дети 1,5-3 лет, 8-10 часовое пребывание

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо*	Птица (цыплята-бройлеры 1 категория потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
88	Омлет с зеленым горошком								16						3		32	32							0.5				
12	Чай без сахара														3.5														
16	Бутерброд с маслом	20																											
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры, или кексы, или пирожные и торты песочные или бисквитные без крема)												13																
	Итого	20	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	13	0	6,5	0	32	32	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Груша										65																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
69	Овощи натуральные соленые (или свежие)								45																				
70	Свекольник, с мясом и со сметаной							34	74						1	3				16			6						
40	Рыба, тушенная в сметанном соусе			0,8					33						0,8	5						73	13						
8	Картофельное пюре							102							4			18											
20	Кисель				6,5						1,5			13															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																		*									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	25	30	0,8	6,5	0	0	136	152	0	1.5	0	0	13	5,8	8	0	18	0	16	0	73	19	0	0	0	0	0	0
	Полдник																												
72	"Гребешок" из дрожжевого теста			37,1									12,7	1,6	1,7	0,3	2,7	14											0.75
21	Кисломолочный продукт																	164											
	Итого	0	0	37,1	0	0	0	0	0	0	0	0	12,7	1,6	1,7	0,3	2,7	178	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.75
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	45	30	37,9	6,5	0	0	136	168	75	66,5	0	25,7	14,6	14	8,3	34,7	228	0	16	0	73	19	0	0,5	0	0	3	0.75

Дети 1,5-3 лет, 8-10 часовое пребывание

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель *	Овощи, зелень *	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо *	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.) *	Рыба *	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
45	Каша вязкая пшенная молочная					19								4	2			113											
2	Кофейный напиток с молоком													9				80								2			
86	Бутерброд с джемом	20											5																
	Итого	20	0	0	0	19	0	0	0	0	0	0	5	13	2	0	0	193	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Банан										65																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
83	Салат из моркови с зеленым горошком								42							5													
67	Суп - уха					4		60	16						3							32							
64	Тефтели из говядины			4		5			16						5,2		2,4			38									
7	Соус красный основной			2					9,2						1,2														
27	Капуста тушеная			1,7					185					3	7														
54	Компот из свежих фруктов										31			9															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	25	30	7,7	0	9	0	60	268,2	0	31	0	0	12	16,4	5	2,4	0	0	38	0	32	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																												
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	3		6										5	3		2	25	76				3						
31	Чай с лимоном										4			9											0,5				
	Итого	3	0	6	0	0	0	0	0	0	4	0	0	14	3	0	2	25	76	0	0	0	3	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	48	30	13,7	0	28	0	60	268,2	75	100	0	5	39	21,4	5	4,4	218	76	38	0	32	3	0	0,5	2	0	3	0

Дети 1,5-3 лет, 8-10 часовое пребывание

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сушие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо*	Птица (цыплята-бройлеры I категории непр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
68	Каша вязкая пшеничная молочная					15								4	2			113											
15	Какао с молоком													9				80									1		
16	Бутерброд с маслом	20													3,5														
	Итого	20	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	13	5,5	0	0	193	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Яблоко										65																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
56	Салат из морской капусты								42							4													
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками							69	13						1,6		2			32									
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	15							5							4	7	8				40							
7	Соус красный основной			2					9,2						1,2														
59	Рис отварной с овощами					30			27						5														
9	Компот из сухофруктов											13		9															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	40	30	2	0	30	0	69	96,2	0	0	13	0	9	7,8	8	9	8	0	32	0	40	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																												
10 ~~36~~	Булочка домашняя			37,6										7,8	8	0,2	3,9	16											0,75
10	Молоко кипяченое																	168											
	Итого	0	0	37,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,8	8	0,2	3,9	184	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	60	30	39,6	0	45	0	69	96,2	75	65	13	0	29,8	21,3	8,2	12,9	385	0	32	0	40	0	0	0	0	1	3	0,75

Расчет продуктов питания

Дети 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия сорта А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (сотовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо*	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
84	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"					20									5	3			150										
12	Чай без сахара																									0,6			
3	Бутерброд с маслом и сыром	30														4,5									11,8				
ГП	Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или шоколад)													15															
	Итого	30	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	15	5	7,5	0	0	150	0	0	0	0	0	11,8	0,6	0	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Яблоко											70																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
82	Салат из моркови с чесноком								56,3								5												
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом					20		50	28							4					16								
19	Жаркое по-домашнему							99	41								4,5				79								
9	Компот из сухофруктов												19		15														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		38																										
	Итого	35	38	0	0	20	0	149	125,3	0	0	0	19	0	15	4	9,5	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																												
37	Омлет натуральный с маслом															6		62	38										
2	Кофейный напиток с молоком														12				50								2,4		
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30																											
	Итого	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	6	0	62	88	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5
	Итого за день	95	38	0	0	40	0	149	125,3	75	0	70	19	15	32	17,5	9,5	62	238	0	95	0	0	0	11,8	0,6	2,4	0	5

Дети 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель *	Овощи, зелень *	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (сокосодержащие)	Фрукты (плоды) свежие *	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо *	Птица (цыплята-бройлеры I категории потр.)*	Рыба *	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
1	Суп молочный с крупой					12									2	1			180										
15	Какао с молоком														12				100									1,2	
86	Бутерброд с джемом	30												8															
	Итого	30	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	8	14	1	0	0	280	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Груша											70																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
4	Салат из свеклы с зеленым горошком								56								5												
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной					5		75	35							4					16			7					
58	Рыба, тушеная с овощами								25						1		4						43						
8	Картофельное пюре							128								5			24										
54	Компот из свежих фруктов											40			13														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		38																										
	Итого	35	38	0	0	5	0	203	116	0	0	40	0	0	14	9	9	0	24	0	16	0	43	7	0	0	0	0	0
	Полдник																												
61	Вареники ленивые с маслом сливочным			11											6	5		6		79									
76	Чай с молоком														12				50							0,6			
	Итого	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	5	0	6	50	79	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5
	Итого за день	65	38	11	0	17	0	203	116	75	0	110	0	8	46	15	9	6	354	79	16	0	43	7	0	0,6	0	1,2	5

Дети 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель *	Овощи, зелень *	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные г (сокосодержащие)	Фрукты (плоды) свежие *	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо *	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.) *	Рыба *	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
23	Каша вязкая ячневая молочная					25									5	3			150										
76	Чай с молоком														12				50							0,6			
3	Бутерброд с маслом и сыром	30														4,5									11,8				
	Итого	30	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	17	7,5	0	0	200	0	0	0	0	0	11,8	0,6	0	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Банан											70																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
24	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым								56								5												
46	Суп "Харчо" с мясом птицы и со сметаной					6		75	31,5							4						32		7					
6	Котлеты,биточки, шницели из говядины	13							6								4	4	16		48								
27	Капуста тушеная			2					222						5	8													
87	Напиток витаминизированный "Валетек"										190																		
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		38																										
	Итого	48	38	2	0	6	0	75	315,5	0	190	0	0	0	5	12	9	4	16	0	48	32	0	7	0	0	0	0	0
	Полдник																												
43	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем			29					49						2	3	2,3	4	7										
10	Молоко кипяченое																		189										
	Итого	0	0	29	0	0	0	0	49	0	0	0	0	0	2	3	2,3	4	196	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5
	Итого за день	78	38	31	0	31	0	75	364,5	75	190	70	0	0	24	22,5	11,3	8	412	0	48	32	0	7	11,8	0,6	0	0	5

Дети 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (сотовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо*	Птица (цыплята-бройлеры I категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
32	Каша вязкая манная молочная					20									5	3			151										
15	Какао с молоком														12				100									1,2	
16	Бутерброд с маслом	30														4,5													
	Итого	30	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	17	7,5	0	0	251	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Яблоко											70																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
88	Салат из моркови с изюмом								48				8		2		3												
5	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной							20	83						2,5	4					16			7					
35	Гуляш			1,6					12,2								5				66								
65	Каша гречневая рассыпчатая					69										5													
20	Кисель				6,7							1,5			13,4														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		38																										
	Итого	35	38	1,6	6,7	69	0	20	143,2	0	0	1,5	8	0	17,9	9	8	0	0	0	82	0	0	7	0	0	0	0	0
	Полдник																												
44	Рыба по-польски			2													4	18	6				59						
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30																											
13	Чай с сахаром														12											0,6			
	Итого	30	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0	4	18	6	0	0	0	59	0	0	0,6	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5
	Итого за день	95	38	3,6	6,7	89	0	20	143,2	75	0	71,5	8	0	46,9	16,5	12	18	257	0	82	0	59	7	0	0,6	0	1,2	5

Дети 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель *	Овощи, зелень *	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (отличный напиток)	Фрукты (плоды) свежие *	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо *	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)*	Рыба *	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
39	Суп молочный с макаронными изделиями						16								2	1			154										
2	Кофейный напиток с молоком														12				100								2.3		
3	Бутерброд с маслом и сыром	30														4.5									11.8				
	Итого	30	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	14	5.5	0	0	254	0	0	0	0	0	11.8	0	2.3	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Груша											70																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
75	Салат из свеклы с солеными огурцами								56								5												
34	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной							30	81							4					16			7					
42	Суфле из птицы			3.2												9.2		14	16			123							
30	Макаронные изделия отварные						62									6													
9	Компот из сухофруктов												19		15														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		38																										
	Итого	35	38	3.2	0	0	62	30	137	0	0	0	19	0	15	19.2	5	14	16	0	16	123	0	7	0	0	0	0	0
	Полдник																												
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			36											4	2	0,2	6	14	25,5									
21	Кисломолочный продукт																		185										
	Итого	0	0	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2	0,2	6	199	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5
	Итого за день	65	38	39,2	0	0	78	30	137	75	0	70	19	0	33	26,7	5,2	20	469	25,5	16	123	0	7	11,8	0	2,3	0	5

Дети 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (сонный напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо*	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
1	Суп молочный с крупой					12									2	1			180										
12	Чай без сахара																									0,6			
16	Бутерброд с маслом	30														4,5													
ГП	Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или шоколад)													15															
	Итого	30	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	15	2	5,5	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Банан											70																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
92	Икра кабачковая (промышленного производства)								60																				
18	Суп шахтерский с мясом и со сметаной					5		75	25							4					16			7					
71	Голубцы ленивые					3			39								2,6				24								
7	Соус красный основной			3					15							2													
8	Картофельное пюре							128								5			24										
20	Кисель				6,7							1,5			13,4														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		38																										
	Итого	35	38	3	6,7	8	0	203	139	0	0	1,5	0	0	13,4	11	2,6	0	24	0	40	0	0	7	0	0	0	0	0
	Полдник																												
77	Манник со сгущенным молоком			11		4									4	4	1	5	33					19					
15	Какао с молоком														12				100									1,2	
	Итого	0	0	11	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	16	4	1	5	133	0	0	0	0	19	0	0	0	1,2	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5
	Итого за день	65	38	14	6,7	24	0	203	139	75	0	71,5	0	15	31,4	20,5	3,6	5	337	0	40	0	0	26	0	0,6	0	1,2	5

Дети 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель *	Овощи, зелень *	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (соковый напиток)	Фрукты (плоды) свежие *	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо *	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.) *	Рыба *	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Завтрак																													
50	Каша вязкая рисовая молочная					20									5	3			150								2,3			
2	Кофейный напиток с молоком														12				100											
3	Бутерброд с маслом и сыром	30														4,5									11,8					
	Итого	30	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	17	7,5	0	0	250	0	0	0	0	0	11,8	0	2,3	0	0	0
	2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																				
ГП	Яблоко											70																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																													
81	Салат из свеклы с чесноком								56								5													
52	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы						10	75	28							4						32								
53	Капуста, тушеная с мясом			2					222						5		8				79									
9	Компот из сухофруктов												19		15															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																												
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		38																											
	Итого	35	38	2	0	0	10	75	306	0	0	0	19	0	20	4	13	0	0	0	79	32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																													
55	Сырники из творога с молоком сгущенным			13											8	3		3	20	91						0,6				
76	Чай с молоком														12				50							0,6				
	Итого	0	0	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	3	0	3	70	91	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5	
	Итого за день	65	38	15	0	20	10	75	306	75	0	70	19	0	57	14,5	13	3	320	91	79	32	0	0	11,8	0,6	2,3	0	5	0

Дети 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель *	Овощи, зелень *	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные с сотовый витамин)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо*	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
74	Омлет с зеленым горошком								20							4		40	40										
12	Чай без сахара																									0,6			
16	Бутерброд с маслом	30														4,5													
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры, или кексы, или пирожные и торты песочные или бисквитные без крема)													85															
	Итого	30	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	85	0	8,5	0	40	40	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Груша											70																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
69	Овощи натуральные соленые (или свежие)								60																				
70	Свекольник, с мясом и со сметаной							43	93						1,25	4					16			7					
40	Рыба, тушенная в сметанном соусе			1					38							1	6						85	15					
8	Картофельное пюре				6,7			128								5			24										
20	Кисель											1,5			13,4														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		38																										
	Итого	35	38	1	6,7	0	0	171	191	0	0	1,5	0	0	14,65	10	6	0	24	0	16	0	85	22	0	0	0	0	0
	Полдник																												
72	"Гребешок" из дрожжевого теста			47,4										16,2	2	2	0,3	3,4	18										
21	Кисломолочный продукт																		185										
	Итого	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16,2	2	2	0,3	3,4	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5
	Итого за день	65	38	48,4	6,7	0	0	171	211	75	0	71,5	0	101,2	16,65	20,5	6,3	43,4	267	0	16	0	85	22	0	0,6	0	0	5

Дети 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель *	Овощи, зелень *	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие *	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо *	Птица (цыплята-бройлеры I категории потр.) *	Рыба *	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
45	Каша вязкая пшенная молочная					25									5	3			150										
2	Кофейный напиток с молоком														12				100								2,3		
86	Бутерброд с джемом	30												8															
	Итого	30	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	8	17	3	0	0	250	0	0	0	0	0	0	0	2,3	0	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Банан											70																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
83	Салат из моркови с зеленым горошком								56								5												
67	Суп - уха					5		75	20							4							40						
64	Тефтели из говядины			4		6			18							6		3			45								
7	Соус красный основной			3					15							2													
27	Капуста тушеная			2					222						5	8													
87	Напиток витаминизированный "Вилетек"										190																		
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		38																										
	Итого	35	38	9	0	11	0	75	331	0	190	0	0	0	5	20	5	3	0	0	45	0	40	0	0	0	0	0	0
	Полдник																												
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	4		7											5	4		4	30	96				4					
31	Чай с лимоном											5			12											0,6			
	Итого	4	0	7	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	17	4	0	4	30	96	0	0	0	4	0	0,6	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5
	Итого за день	69	38	16	0	36	0	75	331	75	190	75	0	8	39	27	5	7	280	96	45	0	40	4	0	0,6	2,3	0	5

Дети 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (сокосодержащие)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо*	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
68	Каша вязкая пшеничная молочная					20									5	3			150										
15	Какао с молоком														12				100									1,2	
16	Бутерброд с маслом	30														4,5													
	Итого	30	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	17	7,5	0	0	250	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0
	2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									75																			
ГП	Яблоко											70																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
56	Салат из морской капусты								56								5												
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками							86	17							2		3			40								
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	16							5								4	9	10				46						
7	Соус красный основной			3					15							2													
59	Рис отварной с овощами					45			42							8													
9	Компот из сухофруктов												19		15														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		38																										
	Итого	51	38	3	0	45	0	86	135	0	0	0	19	0	15	12	9	12	10	0	40	0	46	0	0	0	0	0	0
	Полдник																												
~~30~~	Бузочка домашняя			48											10	10	0,2	4,9	20										
10	Молоко кипяченое																		189										
	Итого	0	0	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	0,2	4,9	209	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5
	Итого за день	81	38	51	0	65	0	86	135	75	0	70	19	0	42	29,5	9,2	16,9	469	0	40	0	46	0	0	0	0	1,2	5