

УТВЕРЖДЕНО

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 79
«Мальчиш-Кибальчиш» комбинированного
вида»

Заведующий

Гладышева Л. В.



2022 г.

РАЗРАБОТАНО

Директор муниципального предприятия
«Комбинат школьного питания»

Мусатов С.А.

05 2021 г



**Десятидневное циклическое меню для питания детей посещающих дошкольное
учреждение с 12-ти часовым режимом работы в возрасте от 3 до 7 лет**

г. Северодвинск

Пояснительная записка к рациону питания для детей в возрасте 1-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения.

Сырье, используемое для приготовления изделий должно быть разрешено к применению в пищевой промышленности, в том числе для приготовления блюд для детей, и соответствовать требованиям действующей нормативной документации: сырье должно сопровождаться документацией, удостоверяющей его качество и безопасность, и соответствовать по показателям безопасности нормам Единых санитарно - эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно - эпидемиологическому надзору (контролю) Глава II, Раздел 1), в т.ч. в части требований к продуктам, предназначенным для питания дошкольников и школьников» для всех наименований пищевых продуктов, или СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Сырье животного происхождения должно пройти ветеринарно-санитарную экспертизу в соответствии с ветеринарными правилами и нормами, сопровождаться ветеринарными документами, утвержденными Государственной Ветеринарной Службой. Не должно использоваться сырье, содержащее ГМО.

При составлении рациона учитывались требования «Методических рекомендаций по организации питания МР 2.4.0179-20».

Технологической инструкцией по производству кулинарной продукции для питания детей дошкольного возраста в организованных коллективах является: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могиленко и В.А. Тутельяна – М.: Дели плюс, 2016

Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда был рассчитан на основании таблицы: «Химический состав, пищевая и энергетическая ценность продукции для детского питания» Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могиленко и В.А. Тутельяна – М.: Дели плюс, 2016. В примерном меню соблюдены требования настоящих санитарных правил пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, дополнительно витаминизация блюд не проводится.



Основные требования к производственному процессу и хранению

При изготовлении кулинарной продукции для питания детей первостепенное значение имеет поточность производственных процессов на пищеблоке.

Процесс приготовления пищи складывается из двух последовательных этапов – холодной (первичной) и тепловой (вторичной) обработки. При холодной обработке продукты подготавливают для дальнейшей тепловой обработки (мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, крупы, бобовые, яйца и др.), либо для употребления в сыром виде (овощи, фрукты). Для обработки сырых и готовых продуктов должно быть выделено раздельное технологическое оборудование, которое маркируется в соответствии с назначением.

Доски и ножи закрепляют за соответствующими рабочими местами и хранят непосредственно на этих местах или установленными на ребро в специальных кассетах. Хранение продуктов должно осуществляться с соблюдением сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, установленных изготовителем, и правил товарного соседства. Запрещается совместное хранение сырых и готовых (термообработанных) продуктов, а также полуфабрикатов и готовых продуктов (блюд).

Овощи и фрукты необходимо хранить в сухих, хорошо проветриваемых помещениях в ларях или на стеллажах, отстоящих от пола на 15 см, при температуре, указанной изготовителем. Следует строго следить за качеством поступающих пищевых продуктов, особенно овощей и фруктов, реализуемых без термической обработки. Завозить плодовоовощную продукцию целесообразно небольшими партиями, чтобы избежать порчи при длительном хранении. Для приготовления блюд из сырых овощей и фруктов разрешается использовать только стандартные доброкачественные овощи и фрукты.

Сырье продовольственное (мясо, птица, рыба), а также овощи и фрукты, поступающие в замороженном виде, должны храниться в низкотемпературных холодильниках, в соответствии с указаниями изготовителя, как правило, при температуре не выше -18°C . Не допускается замораживание сырья два и более раз (замораживание после дефростации).

Подготовка к использованию сырья продовольственного, продуктов пищевых

Подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных сырьевых цехах, оснащенных разделочными столами, ваннами, подносами, лотками, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарем.

Основным требованием при подготовке сырья является недопустимость его соприкосновения с готовой продукцией.

1. Подготовка сырья мясного

При приемке сырья его осматривают, подвергают дополнительной зачистке и влажному туалету. Замороженное мясо бескостное (говядина, телятина, свинина мясная) в виде блоков, а также субпродукты мясные обработанные (язык, сердце, печень говяжьи), в том числе в блоках, размораживают на воздухе на специальных подносах, лотках или в специальных ваннах, в условиях свободного стока отделяемой при дефростации жидкости, после чего тщательно промывают проточной водой и немедленно начинают его дальнейшую переработку.

Мясо бескостное размороженное зачищают от грубых сухожилий, поверхностных пленок с оставлением межмышечной и соединительной ткани. При необходимости у свинины удаляют излишки шпика. Подготовленное мясо нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной не более 8 см, которые направляют на варку для приготовления бульона мясного или для приготовления вторых блюд. Для приготовления фарша выделяют котлетное мясо (говяжье, свиное).

Субпродукты мясные, обработанные в охлажденном или размороженном состоянии зачищают, повторно промывают и направляют на приготовление горячих вторых блюд.

2. Подготовка птицы

У потрошеных тушек птицы удаляют легкие и почки, проверяют тщательность удаления внутренних органов. После этого тушки птицы (или полуфабрикаты) моют проточной теплой, а затем холодной водой до полного удаления загрязнений и остатков крови.

Тушки птицы направляют на термообработку в целом виде, если масса тушки не более 1,5 кг, или разрезают на две полутушки.

3. Подготовка рыбы

Размораживание рыбы можно проводить как на воздухе на специальных подносах или лотках, так и погружением тушек рыбы в воду на 2-4 часа при температуре воды 10-12°C (рыба семейства лососевых, осетровых специальной разделки).

Филе рыбное мороженое без костей (с кожей или без нее) промышленного производства размораживают на воздухе при комнатной температуре, промывают в холодной проточной воде и обсушивают при комнатной температуре.

Хранение филе рыбного размороженного и рыбы размороженной не допускается.

4. Подготовка яиц куриных и продуктов яичных

Обработку яиц куриных диетических и столовых (в случае их использования) осуществляют в специально отведенном месте в промаркированных емкостях (ведрах, котлах и др.) в порядке, установленном санитарными правилами.

Обработанные яйца куриные выкладывают на лотки или в другую чистую промаркированную тару.

Заносить или хранить в производственных помещениях необработанные яйца куриные категорически запрещается.

Замороженный меланж, упакованный в банки или полиэтиленовые пакеты, предварительно размораживают: банки погружают в ванну с водой, температура которой должна быть не более 40°C; полиэтиленовые пакеты с меланжем укладывают в емкости и выдерживают при комнатной температуре до полного размягчения.

При использовании продуктов яичных жидких пастеризованных, расфасованных в ПЭТ, не допускается контакт горловины тары с емкостями, используемыми для приготовления блюд. После вскрытия упаковки остатки продукта допускается хранить при закрытой крышке при температуре $4\pm2^{\circ}\text{C}$ не более 5 суток. При этом общий срок хранения продукта до вскрытия и после вскрытия упаковки не должен превышать общий срок хранения продукта, исчисляемый с даты изготовления.

5. Подготовка овощей, фруктов

Подготовку овощей проводят в соответствии с технологическими инструкциями, утвержденными в установленном порядке. Расчет расхода сырья (масса сырья брутто) в соответствии с учетом процента отходов и потерь при холодной обработке. Определение отходов и потерь следует проводить на сырье одной партии от начала до конца технологического процесса, с учетом всех отходов и потерь на каждой технологической операции.

Сырье овощное должно быть нормальной технической зрелости, свежее, не пораженное сельскохозяйственными и амбарными вредителями, грибковыми заболеваниями и другими видами порчи.

Холодная обработка овощей, идущих на приготовление сырых салатов, требует особой

тщательности, так как испорченные и плохо промытые овощи могут стать причиной кишечных инфекций и глистных инвазий.

Овощи и зелень после предварительной промывки тщательно перебирают, очищают и повторно промывают проточной водой. Необходимо производить тщательную зачистку порченых и гниющих участков моркови, лука, свеклы, редьки, картофеля и других овощей, обязательно удалить 3-4 листа капусты белокочанной или краснокочанной, повторно промыть овощи в проточной питьевой воде (небольшими партиями, пользуясь дуршлагами, сетками, грохотами).

Непосредственно перед приготовлением блюд из сырых овощей (салатов, винегретов и др.) должна проводиться особо тщательная промывка подготовленных овощей в проточной питьевой воде (в «холодном» цехе).

Категорически запрещается хранение в воде очищенных овощей и зелени, предназначенных для употребления в пищу в сыром виде, без проведения термической обработки.

Фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, дважды промывают – первоначально в производственной ванне (в «овощном» цехе), затем проточной питьевой водой (непосредственно перед употреблением, в «холодном» цехе).

Ягоды укладывают в дуршлаг и промывают сначала теплой, затем холодной проточной водой.

Сухофрукты тщательно перебирают, затем промывают теплой проточной водой.

При поступлении плодовоовощной продукции низкого качества использование ее без предварительной термической обработки категорически запрещено.

Овощи и фрукты, быстрозамороженные должны храниться в холодильнике при температуре, указанной изготовителем

6. Подготовка хлеба к подаче.

Не нарезанный хлеб нарезают ломтиками толщиной 1-1,5 см, согласно необходимому весу указанному в рецептуре. Нарезанный хлеб, вынимают из пакетов, выкладывают в промаркированные емкости. Нарезанный хлеб накрывают, чтобы он не заветрелся и не черствел.

7. Подготовка круп, бобовых, муки пшеничной, сахара-песка и др.

Крупы рисовую, овсяную, пшено, перловую, гречневую и др. тщательно перебирают и промывают. Крупу манную, а также измельченные крупы просеивают. Хлопья овсяные перебирают. Изделия макаронные перебирают. Макароны при необходимости разламывают. Горох, фасоль и другие бобовые перебирают, промывают холодной водой, затем замачивают в воде при соотношении гороха (фасоли) и воды 1:2. Муку пшеничную, сахар-песок, соль или соль поваренную йодированную и др. перед употреблением просеивают через сито с магнитоулавливателем (или без него).

Требования к качеству кулинарной продукции

Качество кулинарной продукции и ее безопасность контролируют по различным показателям: органолептическим, физико-химическим и микробиологическим. Органолептическую оценку качества полуфабрикатов проводят по внешнему виду, цвету и запаху; кулинарных изделий – по внешнему виду, цвету, запаху и консистенции; блюд – по внешнему виду, цвету и запаху. По органолептическим показателям кулинарная продукция, предназначенная для питания детей должна соответствовать требованиям, приведенным в таблице 1.

Таблица 1

Органолептические показатели кулинарной продукции

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
Бутерброды открытые	Бутерброды открытые представляют собой ломтик хлеба толщиной 1,0-1,5 см, смазанный маслом сливочным (или без него), на который уложены сыр или мясные гастрономические продукты, или рыба, нарезанные тонкими ломтиками, или ломтики хлеба равномерно смазаны джемом, вареньем, паштетом и др. Бутерброды имеют свежий вид, не заветренные, не имеют посторонних привкуса и запаха.
Холодные блюда (салаты, винегреты)	Холодные блюда (салаты, винегреты) представляют собой массу, состоящую из овощей свежих или отварных, фруктов, мяса, рыбы, морепродуктов и др., которые нарезаны соломкой или ломтиками, или дольками, или другой формы, заправлены соусом или маслом растительным и др. Компоненты блюда не деформированы, имеют свойственные определенному виду продуктов цвет и запах. Блюдо не заветренное, не имеет посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, изделиями макаронными и др.)	Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, изделиями макаронными и др.), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, запах и цвет. Форма нарезки овощей соответствует требованиям, приведенным в технологических картах на каждое первое блюдо. Овощи могут быть шинкованными, нарезанными соломкой, кубиками, дольками, шашками и другой формы. Зерна круп набухшие, непереваренные, сохранившие форму, хорошо отделяемые друг от друга. Консистенция корнеплодов плотная, но не жесткая, свойственная вареным овощам. Капуста, фасоль, горох должны быть мягкими, но не разваренными. Изделия макаронные должны иметь свойственную им форму, не должны быть разваренными, слипшимися. Подаваемые к супам гарниры должны иметь свойственные им внешний вид, вкус, запах (мясо отварное, фрикадельки, кнели, крокеты, мясо птицы отварное, рыба отварная и др.). Супы заправочные должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы молочные)	Первые блюда (супы молочные), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, внешний вид. Супы, приготовленные на молоке, могут содержать изделия макаронные, крупы, овощи. Изделия макаронные, крупы должны иметь свойственную им форму, легко отделяться друг от друга. Зерна круп набухшие, непереваренные, не слипшиеся. Овощи нарезаны кубиками, соломкой, дольками, шинкованные или другой формы. Изделия макаронные не слипшиеся, непереваренные. Супы должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы-пюре)	Первые блюда (супы-пюре) имеют пюреобразную консистенцию средней густоты, состоят из протертых овощей, круп, бобовых, из мяса, птицы и др. Супы-пюре могут быть приготовлены как на бульоне, воде, отваре овощном, так и на молоке. Супы-пюре, сваренные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, не должны иметь посторонних привкуса и запаха. Могут отпускаться с гарнирами или без них.

Первые блюда (супы прозрачные)	Первые блюда (супы прозрачные) состоят из прозрачных бульонов (из мяса, кур, индеек и др.). К бульонам отдельно подают гарниры: овощи, изделия из мяса, птицы, рыбы, яиц, круп, а также гренки, сухарики, пирожки и др. Некоторые виды гарниров (гренки, фрикадельки, кнели, крокеты и др.) отпускают вместе с бульоном. Супы прозрачные и гарниры к ним не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы сладкие)	Первые блюда (супы сладкие) представляют собой отвар фруктовый, в котором находятся фрукты, ягоды (свежие или сушёные) вареные в целом виде или нарезанные кусочками, дольками. Супы сладкие имеют жидкую желеобразную консистенцию, не имеют посторонних привкуса и запаха. К супам сладким подают отдельно гарниры: крупу рисовую отварную, изделия макаронные отварные, хлопья пшеничные или кукурузные, клецки, вареники, пудинг рисовый или манный и др.
Вторые блюда (горячие) из мяса субпродуктов (язь, печень), рыбы, птицы	<p>Вторые блюда (горячие) могут быть представлены блюдами из мяса, субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы, которые могут быть отварными, запеченными, тушенными и др.</p> <p>Вторые блюда могут быть приготовлены из порционных (крупных), а также мелких кусочков мяса, рыбы, птицы, из фарша (формованные рубленые изделия, запеканки, пудинги, суфле и др.). Блюда вторые могут быть приготовлены с овощами, в том числе овощи, фаршированные мясом и рисом, с изделиями макаронными отварными (макаронник), с крупами отварными. Изделия, формованные из мяса, птицы, рыбы, могут быть панированными или без панировки. Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы могут быть с соусом или без него.</p> <p>Горячие вторые блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, цвет, запах, консистенцию, внешний вид; кусковые и формованные изделия должны быть недеформированными. Готовые вторые блюда из мяса, птицы, рыбы не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
Вторые горячие блюда (гарниры) из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др.	<p>Вторые горячие блюда (гарниры) могут быть представлены блюдами из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др., которые могут быть отварными, припущенными, тушенными, запеченными, с соусом или без него.</p> <p>Вторые блюда (гарниры), приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, цвет, запах, консистенцию, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда	<p>Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, цвет, запах, вкус и консистенцию. Компоты состоят из жидкости (сиропа) и отварных фруктов, ягод и др., которые имеют свойственные для данных плодов или ягод цвет, вкус и запах в отварном виде. Сиропы – в меру сладкие, с приятным запахом и вкусом, с различными цветовыми оттенками.</p> <p>Кисели имеют жидкую или густую желеобразную консистенцию, приготовлены, могут быть из фруктов, ягод или молока.</p> <p>Желе имеют прочную желеобразную консистенцию.</p> <p>Готовые трети блюда и другие сладкие блюда не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>

<p>Мучные блюда (блинчики, оладьи, начинками ватрушки), булочные изделия</p>	<p>Мучные блюда (блинчики, вареники, пирожки с начинками печенные, ватрушки), изделия булочные, приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам и мучным изделиям внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенцию. Готовые мучные блюда должны быть недеформированными, не пригоревшими. Начинка в пирожках, блинчиках и др. не должна выступать. Изделия из дрожжевого теста при слабом надавливании на них должны легко восстанавливать первоначальную форму, не должны быть черствыми, заветренными. Мучные блюда и булочные изделия не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
<p>Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания</p>	<p>Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания, должны соответствовать требованиям технических условий на них. В случае наличия индивидуальной упаковки – она не должна иметь повреждений, загрязнений и др.</p> <p>Готовые изделия промышленного производства не должны иметь посторонних привкуса и запаха, иметь признаки несвежести и другие, не свойственные им, органолептические показатели.</p>

Примерное десятидневное меню разработано в соответствии с нормами калорийности рациона, продуктового набора возрастной группы детей. Рассчитано на четырехразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) с дневным пребыванием в дошкольной организации 12 часов, согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Список литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДeЛи плюс, 2016.- 640 с.
3. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Вып.4 / Сорокина Л.И., Александрова В.Г., Барсукова Л.Л., Борисова И.В. Справочник. -М.: Изд. дом. «Ресторанные ведомости», 2003-312 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДeЛи прнт, 2007.- 628 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: ООО "Издательство Арий"; М.: ИКТЦ "Лада", 2008.-680 с.: ил.
6. Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник – М.: ДeЛи плюс, 2012 — 284 с.

Нормативный документ	Наименование блюда	Входной блог, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная пшеничная с маслом	205	4,26	3,81	28,11	168,15	0,13	0,05	0,45	18,8	120,4	12,3	109,3	1,28
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,07	0,07	21	100	5	60	0,1
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	3,62	0,06	34,08	0,001	0,08	0	40	2,4	0	3	0,02
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21033	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	102,12	0,022	0,01	0	0	5	2	32,2	0,22
Итого за прием пищи:		460	10,51	10,51	58,29	378,55	0,153	0,21	0,54	79,8	235,8	20,2	206,1	1,81
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	65,19	0	0,02	3,00	0,00	10,56	6,00	10,56	2,10
Итого за прием пищи:		150	0,75	0	15,15	65,19	0	0,015	3	0	10,56	6	10,56	2,1
Обед:														
80	Рассольник на мясном бульоне	200	3,3	4,27	12,13	102,974	0,05	0,06	8,6	80,5	61,2	12,3	38	0,64
13	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3	1,25	34,67	0	0,014	3,1	0	9,2	4,8	16,8	0,16
290	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	10,23	15,62	12,98	240,43	0,08	0,17	0,35	32,2	19,9	6,2	84,7	0,79
393	Капитох смородина	200	0,26	0,12	22,13	92,92	0	0,05	20,4	0	19,2	4,1	9,8	0,4
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16,4	81,62	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		710	18,39	23,61	75,29	463,66	0,174	0,31	32,45	112,7	119,1	32,3	183,50	2,41
Уплотненный полдник:														
229	Омлет натуральный с маслом	150	10,2	9,76	3,38	146,45	0,15	0,19	0,35	231,6	147,2	16,8	215,3	1,89
46	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,6	2,77	6,75	55,90	0,05	0,08	6,15	0	13,92	6	13,49	0,26
390	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,16	0,18	28,5	119,18	0,013	0,006	1,32	0	14,48	2,4	3,8	0,7
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
441	Батрушка с повидлом	60	1,8	2,55	27,7	144,67	0,047	0,023	0,46	0	12,7	4,7	27,4	0,62
Итого за прием пищи:		490	14,36	15,46	76,73	517,2	0,26	0,30	8,28	231,6	188,3	29,9	259,99	3,47
Итого за первый день:													79	

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ



Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная из овсяных хлопьев	205	6,62	7,84	28,8	218,13	0,16	0,016	0	25,7	114,3	18,6	122,1	1,37
2	Бутерброд с повидлом и маслом	55	1,65	3,62	17,3	111,36	0,041	0,04	0,08	24,9	10,92	6,3	24,1	0,71
416	Какао с молоком	200	4	3,62	15,28	112,71	0,05	0,4	1,6	24	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		460	12,27	15,08	61,38	442,21	0,25	0,46	1,68	74,6	239,92	41,6	212,1	2,12
Второй завтрак:														
420	Югуртмолочный напиток	180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14
Итого за прием пищи:		180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14
Обед:														
21058	Салат из помидоров с растительным маслом	50	0,55	0,83	1,33	15,43	0,018	0,012	7,5	0	4,2	4	3,8	0,27
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	3,2	5,54	10,08	105,97	0,14	0,2	3,49	25,3	22,85	7,2	24,3	0,22
123	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,05	0,16	5,2	23,01	0,03	0,002	0	0,35	1,73	0,7	6,28	0,012
298	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	80	5,94	8,57	6,83	132,06	0,044	0,18	0,079	34,13	44,1	6,2	43,63	0,7
169	Запеканка овощная	155	5,6	5,6	27,9	189,43	0,19	0,2	0	0	15,7	12,75	106,2	2,3
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	19,73	82,72	0,002	0,005	7,6	0	23,87	2,5	11,55	0,3
21083	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16,4	81,62	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		735	18,54	21,12	87,47	630,24	0,446	0,61	18,67	59,78	117,05	35,45	216,96	4,00
Уплотненный полдник:														
251	Суфле творожное запеченное	200	16,6	18,8	27,3	354,83	0,09	0,08	0,36	111	222	36,6	180,5	0,4
377	Соус абрикосовый	40	0,18	0,02	25,8	106,70	0,002	0,005	0,412	0	3,6	0,8	2,69	0,11
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	0,22
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		560	18,83	19,44	82,62	596,74	0,144	0,12	10,79	111	254,6	50,1	208,79	3,12
Итого за второй день:		1935	54,58	58,85	238,67	1749,63	0,897	1,42	32,12	273,38	779,87	136,79	734,15	2,18

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ



Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жидк.	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная гречневая с маслом	205	5,68	6,08	26,7	189,30	0,103	0,07	0	25,7	125,6	18,2	85,6	2,34
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,05	0,08	31,5	100	5	40	0,07
412	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,14	0,02	9,46	39,55	0	0	10,8	0	9,4	1	2,4	0,21
21090	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	102,12	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		460	111,62	9,16	56,96	366,37	0,13	0,13	10,88	57,2	240	27	141	2,84
Второй завтрак:														
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
Обед:														
21046	Огурцы консервированные	30	0,2	0,03	0,51	3,19	0,006	0,006	0,5	0	6,9	1,6	7,2	0,18
83	Суп картофельный на рыбном бульоне	200	4,53	2,4	9,87	81,36	0,09	0,06	3,73	0,34	16,48	8,2	40,4	0,66
285	Пудинг рыбный запеченный	110	9,13	12,23	18,24	225,96	0,08	0,12	0,32	42,35	36,9	9,3	81,2	0,55
339	Шюре картофельное	150	2,49	6,12	16,9	136,42	0,11	0,09	2,62	25,5	36,97	8,5	57,73	0,7
390	Напиток вишневый	200	0,26	0,08	24,2	101,03	0,01	0,01	2,53	0	17,4	1,8	9	0,195
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		730	19,51	21,26	88,32	639,82	0,34	0,31	9,7	68,19	124,25	34,3	229,73	2,71
Уплотненный полдник														
306	Биточки мясные паровые	80	8,98	7,72	7,61	139,82	0,08	0,15	0,13	13,3	23,4	4,6	70,1	0,2
143	Капуста тушеная	150	2,88	5,76	24,48	165,74	0,008	0,01	0,015	13,5	10,92	0,1	9	0,08
417	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,6	0,28	18,97	82,84	0,01	0,06	28,4	0	21,3	3,46	3,46	0,62
21083	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16,2	80,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
452	Булочка домашняя	50	2	3,75	16,2	109,50	0,036	0,012	0	0	5,52	1,8	9,32	0,36
Итого за прием пищи:		520	17,06	17,91	83,46	578,70	0,16	0,24	28,545	26,8	65,74	12,06	113,08	1,46
Итого за третий день:		1810	48,59	48,73	738,54	1630,42	0,65	0,70	59,125	152,10	145,90	82,36	494,81	0,94

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ



Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная рисовая с маслом	205	4,78	6,08	31,47	205,17	0,08	0,24	0,39	139,4	128,8	14,35	90	0,13
227	Яйца вареные	20	2,55	2,3	0,15	32,46	0	0	3,5	0	1,4	0,3	0,68	0,18
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	3,62	0,06	34,08	0,001	0,08	0	40	2,4	0	3	0,02
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21090	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15,6	76,59	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		470	9,82	12,32	156,6	386,90	0,103	0,33	3,91	179,4	145,6	18,35	108,28	0,74
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,07	0,03	1,1	33,5	201	11,5	115,5	0,16
Итого за прием пищи:		180	5,14	3,21	7,2	80,447	0,07	0,03	1,1	33,5	201	11,5	115,5	0,16
Обед:														
63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,6	5,27	12,13	105,30	0,04	0,09	8,1	102	35,46	14,26	29,2	0,95
308	Запеканка картофельная с отварным мясом	190	12,16	12,79	30,6	294,26	0,4	0,3	4,56	33,3	29,5	6,5	152,6	0,5
372	Соус сметанный	40	0,56	2	2,34	30,49	0,006	0,008	0,01	10,15	10,9	2,1	14	0,08
390	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,13	0,16	23,87	99,89	0,01	0,001	1,72	0	14,4	3,6	4,4	0,9
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		670	17,35	20,62	87,54	621,82	0,5	0,42	14,39	145,45	99,86	31,36	234,4	2,85
Уплотненный полдник														
221	Макароны запеченные с сыром	205	8,59	13,75	37,4	316,52	0,1	0,06	0,05	63,5	49,33	17,3	103,9	0,26
21058	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,7	1,3	1,8	22,34	0,018	0,012	7,5	0	4,2	4	3,8	0,27
413	Чай с молоком и сахаром	180	3	2,33	13,31	88,54	0,05	0,16	1,42	21,6	134,3	12,6	99,1	0,3
441	Ватрушка с творогом	50	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		515	14,29	17,98	72,73	524,00	0,22	0,262	18,97	85,1	208,83	45,7	230,8	3,25
Итого за четвертый день:		1835	45,6	64,13	224,07	1613,16	0,89	1,041	38,57	443,45	655,29	106,91	688,91	7,00

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ



Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная пшеничная с маслом	205	5,45	5,37	26,84	182,33	0,12	0,21	0,38	40,7	160,9	19,8	176,6	0,14
419	Молоко кипяченое	180	5,04	4,9	9,09	103,50	0,07	0,08	2,46	38,3	226,8	1,08	1,9	0,22
	Печенье сахарное	30	0	1,23	12,48	62,61	0,1	0,04	0	0	17	2,4	9	0
21082	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		435	12,09	11,7	58,81	399,50	0,31	0,34	2,84	79	409,7	26,08	200,5	0,58
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	65,19	0	0,02	3,00	0,00	10,56	6,00	10,56	2,10
Итого за прием пищи:		150	0,75	0	15,15	65,19	0	0,02	3	0	10,56	6	10,56	2,1
Обед:														
88	Суп картофельный с мясорастительными изделиями на курином бульоне	200	2,13	6,26	21,36	154,53	0,08	0,04	2,8	103,2	19,6	17,3	38	0,2
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	5,46	1,56	59,22	0,02	0,02	1,33	0	13,96	8,06	16,9	0,36
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12,01	10,47	13,8	203,19	0,09	0,12	1,13	84,2	28,06	12,6	102,12	1,17
396	Кисель из ягод свежих или плодов	180	0,11	0,07	24,15	100,12	0,003	0,006	18,3	0	10,38	1,7	7,11	0,2
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		710	17,05	22,06	70,47	603,93	0,24	0,206	23,56	187,4	81,6	44,56	198,33	2,35
Уплотненный полдник														
265	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	8,93	9,44	7,56	155,40	0,03	0,05	0,18	11,7	73,3	7,6	115	0,37
179	Рис отварной	150	3,75	3,9	19,2	130,37	0,11	0,04	2,8	22,7	30,8	10,6	72,1	0,8
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
414	Кофеинный напиток с молоком	180	3,12	4,26	14,17	110,51	0,04	0,07	1,34	20,5	112	10,5	82,6	0,42
21083	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16,4	81,62	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		550	18,8	18,4	67,13	523,43	0,232	0,19	14,32	54,9	236,7	39,8	301,9	3,69
Итого за пятый день:		1845	40,29	52,76	220,56	1597,05	0,781	0,76	43,72	321,3	788,56	116,44	711,29	8,72

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ



Примерный десятидневный циклический рацион питания детей в возрасте от 3 до 7 лет посещающих дошкольное учреждение с 12-ти часовым режимом работы

Среднее значение за неделю с первого по пятый день:	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
	белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак	11,19	11,75	58,41	394,66	0,19	0,23	1,97	94,00	254,20	26,65	173,60	1,62	
Второй завтрак	3,44	1,36	10,90	67,36	0,03	0,07	1,62	12,30	31,28	8,43	43,78	1,34	
Обед	18,25	21,85	83,62	620,89	0,34	0,33	19,75	174,76	198,37	35,50	212,58	2,86	
Упаковочный пакетик	16,67	18,91	76,53	548,02	0,20	0,30	16,18	101,88	190,83	35,51	222,91	3,00	
Итого за неделю	48,34	53,36	229,46	1630,94	0,76	0,97	43,52	322,83	634,69	106,18	637,88	8,82	
Выполнение в % соотношений к норме за неделю													
Завтрак	103,61	97,95	110,20	87,70	118,00	10,00	44,11	104,44	85,88	111,05	182,65	64,72	
Второй завтрак	90,22	45,47	85,52	74,85	120	65,00	90,40	27,33	101,305	105,35	69,69	134,	
Обед	96,55	104,07	91,54	98,55	121,23	10,00	125,42	34,97	145,16	111,23	101,23	81,81	
Упаковочный пакетик	162,89	110,06	97,74	101,49	101,5	12,00	124,47	90,96	95,42	53,88	108,74	99,93	
Итого за неделю	192,88	100,68	98,52	120,68	182,62	101,58	91,52	75,97	74,23	139,71	231,23	92,84	

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ



Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жирь	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
5-й день														
Завтрак:														
182	Каша молочная из овсяных хлопьев	205	6,62	7,84	28,8	218,13	0,16	0,016	0	25,7	114,3	18,6	122,1	1,37
2	Бутерброд с повидлом и маслом	55	1,65	3,62	16,5	108,08	0,041	0,04	0,08	24,9	10,92	6,3	24,1	0,71
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
Итого за прием пищи:		460	8,32	11,48	54,62	364,82	0,20	0,056	0,1	50,6	133,22	25,8	147,8	2,27
Второй завтрак:														
	Печенье сахарное	30	0,2	2,92	19,76	108,99	0,05	0,02	0	0	8,5	1,2	9,	0
420	Кисломолочный напиток	180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14
Итого за прием пищи:		210	5,34	6,13	26,96	189,44	0,106	0,29	0,98	28	176,8	10,84	105,3	0,14
Обед:														
91	Суп с клецками на мясном бульоне	200	4,3	2,48	10,06	81,94	0,045	0,17	1,45	2,7	13,67	2,8	28,41	0,41
315	Голубцы ленивые с мясом и рисом	160	6,8	10,13	33,8	260,67	0,085	0,16	6,53	30,89	63,9	16,97	188,6	0,74
372	Соус сметанный	40	1,86	4,8	2,8	32,00	0,01	0,4	0,5	13,5	11,7	0,9	11,7	0,16
23/24	Салат из картофеля с огурцами (с солеными огурцами)	50	0,74	3,12	5,14	53,12	0,001	0,012	1,4	40	2,4	0	3	0,02
394	Компот из кураги	200	0,4	0,02	25,7	107,20	0,002	0,005	0,3	0	23,87	2,5	11,55	0,94
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		690	17,00	20,95	96,10	626,80	0,187	0,77	10,18	87,09	125,14	28,07	277,46	2,69
Уплотненный полдник														
327	Суфле куриное	73	12,6	12,88	2,66	182,35	0,02	0,15	0,02	37	32,2	1,5	25,3	0,78
350	Овощи в молочном соусе	150	3,75	3,75	17,5	122,00	0,078	0,01	2,21	14,7	63,15	11,44	77,34	0,4
396	Кисель из ягод свежих или плодов	180	0,21	0,12	29,4	122,52	0,005	0,02	36,6	0	10,16	0,81	0,5	0,2
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи:		523	18,26	17,35	67,56	513,22	0,155	0,21	48,83	51,7	126,11	24,85	135,34	3,78
Итого за шестой день:		1883	48,92	55,91	245,24	1694,27	0,65	1,29	60,09	217,39	561,27	89,36	665,90	8,36

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ



Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
229	Омлет натуральный с маслом	150	10,2	9,76	5,67	155,84	0,15	0,19	0,35	231,6	147,2	16,8	215,3	1,89
12	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	2,09	4,02	41,82	0,05	0,02	4,65	0	9,33	9,8	28,9	0,3
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	66,28	0,041	0,04	0,08	20,4	8,94	6,3	24,1	0,71
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	10,6	1,2	2,1	0,25
Итого за прием пищи:		440	13,45	12,09	45,37	353,60	0,263	0,26	5,10	252	181,07	36,9	283,4	3,37
Второй завтрак:														
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
Обед:														
73	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	2,3	4,27	12,13	98,874	0,05	0,06	8,6	80,5	61,2	12,3	38	0,64
21058	Салат из помидоров с растительным маслом	50	0,9	2,4	2,16	34,87	0,015	0,04	5,43	9	13,5	2,1	9,9	0,24
305	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	5,7	13,3	12	196,26	0,06	0,13	0,7	46,6	54,9	5,6	105,6	0,13
179	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,6	4,62	31,12	193,52	0,17	0,1	0	0	10,7	10,8	84,2	1,6
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	27,77	115,68	0,002	0,005	7,6	0	31,8	3,3	0,73	0,4
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		770	16,2	24,81	103,38	1680,01	0,319	0,35	22,33	136,1	176,7	36,2	259,63	3,21
Уплотненный полдник														
251	Запеканка из творога с манкой и крупой	150	22,3	11,1	23,8	370,00	0,08	0,29	0,45	138,7	276,1	29,12	269,3	1,29
376	Соус вишневый	40	0,16	0,04	21	87,13	0,02	0,05	0,2	0	62,7	1,4	22,9	0,02
412	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,14	0,02	9,46	39,55	0	0	1,42	0	9,4	1,3	2,4	0,21
437	Пирожки печенные с начинкой	70	0,4	3,2	16,63	99,58	0,03	0,02	10	0	7,1	2,3	11	0,57
Итого за прием пищи:		465	23	14,56	70,82	570,26	0,13	0,36	12,67	138,7	355,3	34,12	305,5	2,09
Итого за седьмой день:		1775	53,05	51,66	219,44	1675,41	0,74	0,91	41,50	526,80	1720,07	116,52	850,63	10,87

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ



Нормативный	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A ₁ , мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			8-й день											
Завтрак:														
182	Каша молочная манная с маслом	205	4,1	5,06	27,47	176,50	0,04	0,25	0	27,3	111,75	8,06	42,3	0,46
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,25	14,62	137,41	0,05	0,03	0	40	2,4	0	3	0,02
413	Чай с молоком и сахаром	180	2,4	2,8	13,57	91,52	0,05	0,16	1,42	21,6	134,3	12,6	99,1	0,3
Итого за прием пищи:		425	8,95	15,11	85,66	405,42	0,14	0,44	1,42	88,9	248,45	20,66	144,4	0,78
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14
Итого за прием пищи:		180	5,14	3,21	7,2	80,447	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14
Обед:														
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	3,2	6,88	13,05	130,61	0,14	0,05	1,25	0	22,85	7,2	24,3	0,22
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	5,46	1,56	59,22	0,02	0,02	1,33	0	13,96	8,06	16,9	0,36
282	Рулет из рыбы	80	6,1	6,4	9,17	122,13	0,09	0,13	0,96	36	57,2	5,6	145,8	0,92
339	Пюре картофельное	130	3,75	3,9	18,9	129,14	0,11	0,09	2,62	25,5	36,97	8,5	57,73	0,7
390	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,13	0,16	23,8	99,60	0,01	0,001	1,72	0	14,4	3,6	4,4	0,9
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		710	16,58	23,2	85,08	632,57	0,414	0,31	7,88	61,5	154,98	37,86	283,33	3,52
Уплотненный полдник														
166	Запеканка капустная с мясом	150	10,9	13,3	12,8	220,86	0,093	1,6	0,28	185,3	117,8	13,5	209,9	1,89
368	Соус молочный	50	1,02	2,61	3,53	42,93	0,12	0,17	0,29	185,5	118,1	13,8	210,1	1,9
390	Напиток вишневый	200	0,26	0,08	24,2	101,03	0,008	0,008	1,94	0	17,4	7,8	9	0,195
456	Булочка "Веснушка"	70	3,75	4	35,3	197,31	0,056	0,032	0	2,4	9,04	1,2	31,36	0,05
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,62
Итого за прием пищи:		490	17,23	20,19	84,03	602,93	0,299	1,82	2,51	373,2	266,94	38,4	481,56	4,66
Итого за восьмой день:		1805	47,9	61,71	231,97	1721,37	0,309	2,811	12,79	551,6	833,87	106,56	1005,59	6,10

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ



Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная ячневая с маслом	205	4,51	5,55	25,4	174,25	0,12	0,17	0,38	139,4	154,3	14,3	223	1,45
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,04	0,1	28,7	150	5,25	60	0,15
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	10,6	1,2	2,1	0,25
21033	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	102,12	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		435	10,36	8,63	55,52	350,37	0,142	0,22	0,50	168,1	319,9	23,55	298,1	2,07
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	65,19	0	0,02	3,00	0,00	10,56	6,00	10,56	2,10
Итого за прием пищи:		150	0,75	0	15,15	65,19	0	0,02	3	0	10,56	6	10,56	2,1
Обед:														
63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,68	5,52	8,74	94,06	0,04	0,13	8,13	0	37,27	21	42,5	0,9
21041	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,1	6,42	0,018	0,012	7,5	0	4,2	3	7,8	0,27
303	Тефтели мясные с соусом	80/80	12,44	16,35	13,2	257,18	0,05	0,18	1,04	51	54,8	21,13	131,9	1,25
219	Макаронные изделия отварные с маслом	155	3,6	4	27,4	164,30	0,04	0,04	0	29,5	5	21,8	38,2	1,14
396	Кисель из клюквы	180	0,072	0,036	18,72	77,38	0,002	0,004	1,65	0	9,68	2,16	5,76	0,14
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		775	21,02	26,37	57,76	691,21	0,194	0,39	18,32	80,50	120,55	73,99	260,36	4,12
Уплотненный полдник														
249	Пудинг из творога запеченный	150	12,1	12	26,5	269,86	0,09	0,17	0,29	102	195	24,3	286	1,45
377	Соус абрикосовый	40	0,18	0,02	13,8	57,50	0,004	0,01	0,824	0	7,2	1,64	5,38	0,22
414	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	4,26	14,17	110,51	0,04	0,07	1,34	20,5	112	10,5	82,6	0,12
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	11	0,22
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи:		490	17,4	16,88	74,67	534,47	0,186	0,28	12,454	122,5	335,2	48,24	397,98	4,21
Итого за девятый день :		1850	49,53	51,88	233,10	1641,23	0,52	0,91	34,27	371,10	786,21	151,78	267,00	12,50

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ



Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная рисовая с маслом	205	4,7	6,08	31,4	204,55	0,1	0,14	0,39	139,4	128,8	14,35	90	0,13
5	Закрытые бутерброды с джемом, или повидлом	45	2,46	3,93	21,72	135,69	0,05	0,03	0,24	40	9,3	10,8	3	0,65
416	Какао с молоком	200	4	3,62	17,28	120,91	0,05	0,4	1,6	24	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		450	11,16	13,63	79,4	461,10	0,2	0,57	2,23	203,4	252,8	41,85	158,9	0,82
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	180	5,14	3,21	7,2	80,45	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14
Итого за прием пищи:		180	5,14	3,21	7,2	80,447	0,056	0,24	0,98	28	168,3	9,64	96,3	0,14
Обед:														
83	Суп картофельный на рыбном бульоне	200	4,2	2,4	9,9	80,13	0,09	0,06	3,73	0,35	21,9	10,9	53,8	0,88
292	Жаркое по-домашнему с индейкой	220	14,96	18,6	21,95	324,31	0,19	0,2	2,97	18,2	27,3	18,35	207,74	2,68
55	Икра свекольная или морковная	50	0,14	2,61	3,93	40,96	0,02	0,02	14,3	0	7,42	1,4	11,89	0,46
393	Напиток ягодный	200	0,13	0	24,8	102,21	0,008	0,01	26,1	0	19,2	1,2	9,9	0,45
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,22
Итого за прием пищи:		710	22,33	24,07	79,18	639,48	0,352	0,31	47,1	18,55	85,42	36,75	317,53	4,91
Уплотненный полдник														
281	Зразы рыбные с лайцом	80	10	5,85	11,04	140,67	0,16	0,012	3,28	130	101,8	12,4	150,6	1,74
354	Капуста тушеная	150	1,4	4,8	20,4	134,02	0,008	0,01	0,015	13,5	10,92	0,1	9	0,08
411	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	10,6	1,2	2,1	0,25
450	Булочка ванильная	70	1,74	4,8	23,7	148,94	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		520	14,79	15,07	74,86	513,30	0,21	0,052	3,33	147,5	132,92	16,7	188,8	2,6
Итого за десятый день :		1860	53,42	56,52	231,84	1694,38	0,82	1,17	53,64	397,45	639,44	104,91	761,53	8,17

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ



Среднее значение за неделю с учетом по десятый день :	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:	10,45	12,19	56,31	1537,07	0,19	0,31	11,87	152,60	227,09	29,75	203,52	11,8%
Второй завтрак:	3,32	2,59	13,26	192,21	0,05	0,16	3,19	16,80	107,99	9,02	63,89	0,9%
Обед:	18,63	23,37	88,30	654,01	0,29	0,76	21,16	76,75	132,56	42,57	279,66	3,3%
Уплотненный полдник:	18,14	16,89	74,40	552,03	0,20	0,54	26,84	166,72	243,29	32,46	301,86	3,4%
Итого за неделю:	50,56	53,34	232,28	1685,03	0,73	1,77	53,06	412,87	710,93	113,84	851,93	9,9%
Выполнение в % соотношений к норме за неделю:												
Завтрак:	96,74	101,57	106,25	110,59	118,25	123,68	120,78	169,34	141,93	123,967	147,51	93,1%
Второй завтрак:	1,0	1,10	1,01	92,21	62,00	312,00	70,84	37,33	134,99	112,8	17,39	94,4%
Обед:	98,55	113,65	95,66	109,00	104,71	217,14	117,57	56,85	55,23	133,04	111,86	108,43%
Уплотненный полдник:	111,93	93,83	95,02	102,31	98,00	253,33	198,81	138,93	110,59	135,26	143,74	115,57%
Итого за неделю:	97,24	100,97	99,26	102,14	85,65	186,27	111,71	185,92	131,15	149,75	112,16	101,87%
Среднее значение за весь период 10 дней:												
Завтрак:	10,82	11,97	57,26	390,87	0,19	0,28	9,93	123,30	240,65	28,20	190,06	1,74
Второй завтрак:	2,90	1,98	12,03	79,79	0,04	0,11	3,40	14,55	34,64	8,73	59,34	1,14
Обед:	16,79	22,06	87,96	637,45	0,32	0,56	20,46	95,73	120,47	39,08	246,12	3,28
Уплотненный полдник:	17,40	17,90	75,47	560,03	0,20	0,42	21,51	134,30	217,06	85,39	262,38	3,28%
Итого за весь период 10 дней:	47,91	53,91	232,87	1668,14	0,74	1,87	148,29	372,88	672,81	110,00	754,90	9,39%
Выполнение в % соотношений к норме за весь период 10 дней:												
Завтрак:	100,18	99,76	102,89	86,86	85,91	13,98	53,44	137,00	150,40	117,50	90,50	82,86
Второй завтрак:	107,22	63,90	92,57	88,65	89,78	11,05	73,60	32,33	118,50	109,58	80,48	114,20
Обед:	88,84	105,05	90,29	101,18	102,03	15,86	113,66	70,91	50,19	139,39	108,46	81,92
Уплотненный полдник:	107,42	99,44	96,38	101,86	93,60	14,07	159,34	99,48	108,53	358,77	124,94	107,75
Итого за весь период 10 дней:	100,64	99,33	100,38	100,49	87,64	143,93	101,66	81,73	178,69	144,73	99,33	98,85%

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ



1 4	Завтрак Завтрак	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	Повидло	.5
8	Обед	Рулет из рыбы	60 80	Сырники из творога Варенье/Масло сливочное/Соус Котлеты рубленные, запеченные с белым основным соусом	50 20/5/15 60 80
2 4 6 8 10	2-завтр 2-завтр 2-завтр 2-завтр 2-завтр	Напиток кисломолочный	150 180	Кисель из плодов или ягод	150 180
8	Уп.полдн.	Соус молочный	50	Соус белый основной	50
2	Обед	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	80	Котлеты рубленые, запеченные с соусом белым основным	80
1 7	Уп.полдн. Завтрак	Омлет натуральный с маслом	120 150	Суфле творожное запеченное	120 150
				Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	70
				Макароны отварные	150
				Рулет из рыбы	120 150
				Макароны, запеченные с сыром	155 205



Питание детей с аллергическими заболеваниями

В меню детей, страдающих пищевой аллергией, следует ограничить следующие продукты: яйца, рыбу, цитрусовые, какао, шоколад, мясные, рыбные, так как они часто вызывают обострение аллергических заболеваний.

Продукты, являющиеся индивидуальными аллергенами, исключаются полностью. Замену следует проводить в соответствии с таблицей замены.

Таблица: Варианты замены блюд при организации питания детей-аллергиков в дошкольных общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Блюдо-замена	Выход, г
1,2,3,4,5, 6,8,10	Завтрак	Каша молочная с маслом (пшеничная, рисовая, из овсяных хлопьев, гречневая, манная, рисовая)	155 205	Каша на воде без масла	155 205
				Каша молочная с маслом, без сахара	155 205
				Каша на воде без масла и без сахара	155 205
3,10	Обед	Суп картофельный на рыбном бульоне	150 200	Суп овощной	130
Ежедневно	Завтрак Обед Упл.полдн.	Чай с сахаром	150/7 200	Чай без сахара	150 200
3 7	Завтрак Упл.полдн.	Чай с сахаром с лимоном	150/7/5 200	Чай без сахара	150 200
4 8	Упл.полдн. Завтрак	Чай с молоком и сахаром	150 180	Чай без сахара	150
				Чай без молока	150
1 4 8	Упл.полдн. Обед Обед	Компот из свежих фруктов	150 200	Компот из свежих фруктов без сахара	150 200
6	Упл.полдн.	Кисель из вишни	150 180	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 180
5	Обед	Кисель из смородины	150 180	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 180
9	Обед	Кисель из клюквы	150 180	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 180
6	Обед	Компот из кураги	150 200	Компот из кураги без сахара	150 200
2 7	Обед Обед	Компот из сушеных фруктов	150 200	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 200
3	Упл.полдн.	Напиток из плодов шиповника	150 200	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 200
1	Обед	Напиток смородина	150 200	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 200
1 10	Завтрак Завтрак Завтрак	Какао с молоком	150 200	Чай с сахаром	150 200
				Чай без сахара	150 200
1 5 9	2-завт 2-завт 2-завт	Сок фруктовый	100 150	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 200
9	Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	Рулет из рыбы	120
				Котлеты рубленые, запеченные с белым основным соусом	60 80
3 8	Обед Упл.полдн.	Напиток вишневый	150 200	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 200
				Чай без сахара	150 200
4 6	Обед Обед	Соус сметанный	40	Соус белый основной Кибальчиш	40

