

УТВЕРЖДЕНО

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



Гладышева Л. В.

2022 г.

РАЗРАБОТАНО

Муниципальное предприятие
«Комбинат школьного питания»

Директор

Мусатов С.А.

05 2021 г



**Десятидневное циклическое меню для питания детей посещающих дошкольное
учреждение с 12-ти часовым режимом работы в возрасте от 1 до 3 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.: ДeЛи 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.: ДeЛи 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 изготовителями, 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 плодоовощную 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 туши 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 недопускается.

4. Подготовка яиц куриных и продуктов яичных

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

Обработанные яйца куриные выкладывают на лотки или в другую чистую промаркованную 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±2°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,



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, редкого, 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 её 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 промаркованные 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; блюду – 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, кубулами, 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 прикуса 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 манний и др.
Вторые блюда (горячие) из мяса субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы	Вторые блюда (горячие) могут быть представлены блюдами из мяса, субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы, которые могут быть отварными, запеченными, тушенными и др. 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, рыбьи, могут быть панированными или без панировки. Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы могут быть с соусом или без него. 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.
Вторые горячие блюда (гарниры) из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др.	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. 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.
Третий блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда	Третий 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 огурчных 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. Кисели имеют жидкую или густую желеобразную консистенцию, приготовлены, могут быть из фруктов, ягод или молока. Желе имеют прочную желеобразную консистенцию. Готовые третий блюда и другие сладкие блюда не должны иметь посторонних прикуса и запаха.



Мучные (блинчики, оладьи, начинками ватрушки), булочные	блюда вареники, пирожки с печеные, изделия	<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.</p> <p>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>
Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания		<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 принг, 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.



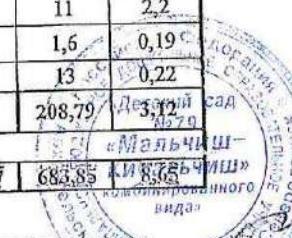
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые ценности, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная пшеничная с маслом	155	3,2	2,86	21,26	126,88	0,1	0,04	0,45	18,8	91,03	10,3	82	0,96
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,06	0,07	21	100	5	40	0,07
6	Масло коровье с сливочно-сливочное 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	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21033	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	64,29	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		355	18,28	2,45	40,91	289,56	0,123	0,19	0,54	79,8	206,43	19	139,6	1,46
Второй завтрак:														1,40
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	43,46	0	0,01	2,00	0,00	7,04	4,00	7,04	1,4
Итого за прием пищи:		100	0,5	0	10,1	43,46	0	0,01	2	0	7,04	4	7,04	1,4
Обед:														0,48
80	Рассольник из мясном бульоне	150	2,5	3,2	9,1	77,32	0,04	0,05	6,8	45,3	45,9	9,5	28,5	0,48
13	Салат из свежих огурцов	40	0,24	1,8	1,2	22,64	0	0,012	3	0	6,9	4	12,6	0,18
290	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	8,7	13,28	11,03	204,40	0,08	0,15	0,35	25,6	16,94	5	72,04	0,67
393	Пайток смородина	150	0,2	0,09	16,6	69,72	0	0,04	19,35	0	14,4	3,9	7,425	0,338
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:		570	15,84	18,97	164,73	500,76	0,164	0,27	29,5	70,9	93,74	27,3	154,77	2,09
Утолщенный полдник:														1,39
229	Омлет натуральный с маслом	120	8,16	7,8	2,7	117,07	0,093	0,16	0,28	185,3	117,8	13,5	187,2	1,39
46	Винегрет овощной с маслом растительным	40	0,4	1,85	4,5	37,30	0,02	0,08	3,08	0	6,96	3	11,49	0,26
390	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,12	0,14	21,4	89,53	0,008	0,006	1,29	0	10,86	2	3,3	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	Батруника с повидлом (или творогом)	50	1,2	1,7	25,15	123,85	0,046	0,023	0,46	0	8,97	4,5	24,6	0,62
Итого за прием пищи:		410	11,43	11,69	64,15	413,8	0,167	0,27	5,11	185,3	144,59	23	226,59	2,97
Итого за первый день:		1435	36,1	40,11	179,82	1258,6	0,45	0,74	37,15	336	451,8	73,5	328,04	3,22

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



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	155	5,1	5,9	21,6	164,34	0,12	0,015	0	18,8	83,6	18,6	122,1	1,37
2	Бутерброд с повидлом и маслом	45	1,6	3,6	14,2	98,26	0,041	0,04	0,08	20,4	8,94	6,3	24,1	0,71
416	Кислое с молоком	150	2	2,2	10,8	72,94	0,04	0,3	1,2	18	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		350	8,7	11,7	46,6	335,54	0,20	0,355	1,28	57,2	207,24	41,6	212,1	2,12
Второй завтрак:														0,11
420	Кисломолочный напиток	150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11
Итого за прием пищи:		150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11
Обед:														0,27
21058	Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,33	0,5	0,8	9,28	0,018	0,012	7,5	0	4,2	4	3,8	0,27
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	2,4	4,16	7,56	79,52	0,14	0,1	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	60	5,2	7,5	5,98	115,59	0,044	0,17	0,079	34,13	44,1	6,2	43,63	0,7
169	Запеканка овощная	105	3,8	3,7	18,9	127,48	0,17	0,1	0	0	10,7	8,64	72	1,6
394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,015	14,8	62,05	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:		545	14,68	16,44	69,64	428,56	0,426	0,40	18,67	59,78	112,05	31,34	182,76	3,30
Уплотненный полдник:														0,4
251	Суфле творожное запеченное	150	12,5	14,1	20,5	266,43	0,09	0,02	0,36	111	222	36,6	180,5	0,4
377	Соус абрикосовый	20	0,09	0,01	12,9	53,35	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	2,2
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	7,8	32,24	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:		445	14,63	14,72	61,4	448,62	0,144	0,06	10,79	111	254,6	50,1	208,79	Десерт №79
Итого за второй день:		1490	42,01	45,31	183,24	1345,33	0,811	1,01	30,75	251,23	714,09	131,07	683,85	Мальчишик

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	жиръ	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная гречневая с маслом	155	4,3	4,6	20,2	143,23	0,103	0,06	0	18,8	94,9	18,2	85,6	2,34
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,04	0,07	21	100	5	40	0,07
412	Чай с сахаром и лимоном	150/5	0,07	0,01	7,1	29,49	0	0	8,17	0	9,4	1	2,4	0,21
21090	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	76,59	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		350	9,37	7,57	42,9	284,71	0,13	0,11	8,24	39,8	209,3	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	150	3,4	1,8	7,4	61,02	0,07	0,046	2,8	0,26	16,48	8,2	40,4	0,66
285	Пудинг рыбный запеченный	60	5,26	7,8	11,84	142,65	0,06	0,1	0,22	29	36,9	9,3	81,2	0,55
339	Пюре картофельное	120	2	4,9	13,6	109,53	0,098	0,012	2,1	17	24,65	6,5	57,73	0,20
390	Шницель вишневый	150	0,2	0,06	18,15	75,79	0,008	0,008	1,9	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:		550	14,96	14,93	70,1	434,05	0,29	0,192	7,52	46,26	111,93	32,3	229,73	2,21
Упаковочный полдник														
306	Бигочки мясные паровые	60	6,74	5,79	5,71	104,89	0,08	0,12	0,13	10	23,4	4,6	70,1	0,2
143	Капуста тушеная	120	2,4	4,8	20,4	138,12	0,1	0,3	8,13	25,5	36,98	7,2	65,2	1,01
417	Напиток из плодов сухих (шиповника)	180	0,5	0,21	14,23	62,35	0,01	0,05	21,3	0	16	2,6	2,6	0,47
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
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:		430	12,04	14,75	64,74	455,66	0,25	0,49	29,56	35,5	86,5	18,3	168,42	2,24
Итого за третий день:														

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	Си, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная рисовая с маслом	155	3,62	4,6	23,8	155,20	0,06	0,23	0,29	102	94,3	10,5	67,5	0,1
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	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21090	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:		350	7,85	10,73	31,4	301,71	0,083	0,32	3,81	142	111,1	14,5	85,78	0,71
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11
Итого за прием пищи:		150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11
Обед:														
63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,2	3,95	9,1	78,97	0,03	0,08	6,1	76,5	26,6	10,7	21,94	0,716
308	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	9,6	10,1	24,2	232,51	0,32	0,24	3,6	26,3	23,3	5,2	120,5	0,4
372	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,89	0,006	0,008	0,01	10,14	8,19	1,58	10,5	0,06
390	Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	0,1	0,12	17,9	74,92	0,008	0,001	1,29	0	10,86	2,7	3,3	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
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:		530	14,22	16,07	71,56	501,149	0,408	0,349	11	112,34	178,53	125,08	190,44	2,206
Уплотненный полдник														
221	Макароны запеченные с сыром	155	6,5	10,4	28,3	239,40	0,08	0,05	0,04	48	37,3	13,1	78,6	0,2
21058	Салат из помидоров с растительным маслом	40	0,66	1,2	1,6	20,43	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	0,04	0,14	1,19	18	112	10,5	82,6	0,28
441	Ватрушка с творогом	50	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2
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
Итого за прием пищи:		445	11,80	14,53	61,21	434,72	0,19	0,232	18,73	66	174,1	38,7	197,2	3,15
Итого за четвертый день:		1475	37,83	43,83	179,77	1300,19	0,72	1,101	53,545	344,24	503,95	86,31	553,02	1,27

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



Нормативны й документ	Наименование блюд	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	155	4,12	4,06	20,3	137,88	0,093	0,2	0,28	29,85	117,8	14,5	133,2	0,13
419	Молоко кипяченое	150	4,2	4,08	7,05	84,07	0,06	0,04	2,05	32	189	0,9	1,6	0,19
	Печенье сахарное	25	0,05	1,03	10,4	52,42	0,05	0,02	0	0	8,5	1,2	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:		350	9,57	9,37	48,15	325,43	0,23	0,27	2,33	61,85	320,3	19,4	156,8	0,54
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	43,46	0,01	0,01	2,00	0,00	7,04	4,00	7,04	1,40
Итого за прием пищи:		100	0,5	0	10,10	43,46	0,01	0,01	2	0	7,04	4	7,04	1,4
Обед:														
88	Суп картофельный с мясорыбными изделиями на курином бульоне	150	1,6	4,7	16,02	115,95	0,06	0,03	2,1	77,4	14,7	13	28,5	0,2
20	Салат из соленных огурцов с луком	30	0,25	2,73	0,78	29,61	0,01	0,01	0,6	0	13,96	8,06	16,9	0,36
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,4	8,2	10,8	159,08	0,09	0,11	0,98	65,8	28,06	12,6	102,12	1,17
396	Кисель из ягод свежих или плодов	150	0,1	0,06	20,13	83,50	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:		550	14,25	16,09	66,33	480,02	0,21	0,176	21,98	143,2	76,7	40,26	188,83	2,35
Уплотненный полдник														
265	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	6,7	7,08	5,67	116,56	0,03	0,04	0,18	11,7	55	5,7	86,26	0,28
179	Рис отварной	120	3	3,2	15,2	104,38	0,093	0,074	2,1	17	24,65	8,5	57,73	0,673
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	150	2,34	4,2	10,63	92,24	0,03	0,11	0,98	15	112	7,4	82,6	0,28
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:		470	15,04	15,28	57,7	440,34	0,205	0,254	13,26	43,7	212,25	32,7	258,79	3,633
Итого за пятый день:		1470	39,76	40,74	182,28	1289,25	0,547	0,71	39,57	243,75	616,29	96,36	611,46	7,923

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 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:	8,83	9,76	43,99	307,59	0,15	0,25	3,24	76,13	210,87	24,30	147,04	1,53
Второй завтрак:	1,88	1,08	8,24	51,54	0,02	0,09	2,80	9,32	62,10	6,61	37,10	1,04
Обед:	14,59	16,31	68,47	494,11	0,30	0,28	17,73	86,63	94,09	31,26	189,31	2,45
Учитываемый полдник:	13,19	14,19	61,84	439,63	0,19	0,26	15,49	88,30	124,41	33,56	211,96	3,02
Итого за неделю:	38,49	41,55	182,54	1292,66	0,66	0,88	59,27	260,37	541,97	94,73	585,42	8,05
Выполнение в % соотношения к норме за неделю:												
Завтрак:	105,17	103,87	108,39	87,83	94,63	9,96	36,00	184,59	131,80	101,23	70,03	61,36
Второй завтрак:	89,52	45,96	81,18	73,62	1,20	88,00	70,05	20,71	77,62	82,65	35,99	104,4
Обед:	99,25	100,37	96,37	106,84	106,50	7,93	112,60	64,16	39,41	97,68	90,15	69,35
Учитываемый полдник:	104,68	100,67	101,54	104,67	95,4	10,42	119,16	78,84	87,20	50,15	103,39	100,75
Итого за неделю:	101,84	100,60	93,91	97,19	27,71	109,34	102,66	68,97	79,70	139,31	98,39	94,69

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	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Си, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак :														
182	Каша молочная из овсяных хлопьев	155	5,1	5,9	21,6	164,34	0,12	0,03	0	18,8	83,6	20	122,1	1,37
2	Бутерброд с сыном и маслом	45	1,6	3,6	14,2	98,26	0,041	0,4	0,08	20,4	8,94	6,3	24,1	0,71
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
Итого за прием пищи:		355	6,74	9,51	42,72	291,52	0,16	0,43	0,1	39,2	100,54	27,2	147,8	2,27
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11
Итого за прием пищи:		150	1,4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11
Обед:														
91	Суп с клецками на мясном бульоне	150	3,2	1,86	7,55	61,37	0,045	1,7	1,45	2,7	13,67	2,8	28,41	0,41
315	Голубцы ленивые с мясом и рисом	120	5,1	7,6	25,4	195,73	0,085	1,65	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)	40	0,37	1,56	2,57	26,56	0,001	0,012	1,4	40	2,4	0	3	0,02
394	Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,83	86,77	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:		540	13,73	16,24	77,75	494,31	0,187	3,79	10,18	87,09	125,14	28,07	277,46	2,69
Уплотненный полдник														
327	Софле куриное	55	9	9,2	1,9	130,25	0,02	1,5	0,02	37	32,2	1,5	25,3	0,78
350	Овощи в молочном соусе	120	3	3	14	97,60	0,078	1,24	2,21	14,7	63,15	11,44	77,34	0,4
396	Желе из ягод свежих или плодов	150	0,18	0,1	24,5	102,12	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 (банан)	120	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	3,2
Итого за прием пищи:		465	13,83	12,9	53,4	416,32	0,155	2,79	48,83	51,7	126,11	24,85	135,34	3,78
Итого за шестой день:		1510	38,35	41,15	184,54	1261,75	0,54	7,21	59,12	201,29	491,99	83,15	640,80	8,55

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



Нормативы й документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая п ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	жиря	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
229	Омлет натуральный с маслом	140	9,2	8,6	5,3	139,43	0,093	1,6	0,28	185,3	117,8	13,5	209,9	1,89
22046	Огурец свежий	15	0,015	0,1	0,4	2,63	0	0,012	3	0	6,9	4	12,6	0,18
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	66,28	0	0,004	0	0	5	1,2	0	0,28
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	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:		350	11,02	8,93	39,05	238,32	0,115	1,63	3,30	185,3	142,7	22,4	237,1	2,76
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	150	1,7	3,2	9,09	74,00	0,035	0,05	11,07	0	26	5,32	28,58	0,477
21058	Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,45	1,2	1,08	17,43	0,015	0,03	2,7	9	13,5	2,1	9,9	0,24
305	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	5,2	10	9	151,22	0,05	0,11	0,53	35	41,2	4,2	79,2	0,1
179	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	3,7	24,9	159,05	0,17	0,1	0	0	10,7	8,64	72	1,6
394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,015	20,83	86,77	0,002	0,005	5,7	0	23,87	0,5	11,55	0,94
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:		590	14,35	18,32	73,1	529,28	0,294	0,31	20	44	119,87	22,86	222,43	3,56
Уплотненный полдник:														
251	Запеканка из творога с манной крупой	130	19,4	9,62	20,7	321,00	0,075	0,25	0,36	111	220,95	23,3	215,45	1,04
376	Соус вишневый	40	0,16	0,04	21	87,13	0,01	0,03	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
413	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,018	8,5	35,51	0,04	0,14	1,19	18	112	10,5	82,6	0,28
437	Пирожки печенные с начинкой	60	0,3	2,8	15,2	89,59	0,03	0,02	10	0	7,1	2,3	11	0,57
Итого за прием пищи:		415	19,93	12,478	65,4	535,23	0,155	0,44	11,65	129	371,75	36,8	320,45	1,91
Итого за седьмой день :		1455	45,85	40,12	187,35	1396,37	0,59	2,39	44,95	353,30	650,32	91,06	720,98	10,43

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



Нормативы и 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 манная с маслом	155	3	3,7	20,1	129,12	0,03	0,19	0	20	81,76	5,9	31	0,34
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	150	2	2,33	11,31	76,24	0,04	0,14	1,19	18	112	10,5	82,6	0,28
Итого за прием пищи:		365	7,45	13,28	46,03	372,77	0,12	0,36	1,19	78	196,16	16,4	116,6	0,64
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11
Итого за прием пищи:		150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11
Обед:														
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	2,4	5,16	9,79	97,97	0,14	0,04	0,93	0	22,85	11,18	52,3	1,22
20	Салат из соленных огурцов с луком	30	0,25	2,73	0,78	29,61	0,01	0,01	0,6	0	13,96	8,06	16,9	0,36
282	Рулет из рыбы	60	4,6	4,8	6,9	91,79	0,07	0,1	0,72	27	42,9	4,2	109,35	0,92
339	Пюре картофельное	120	3	3,2	15,2	104,38	0,093	0,074	2,1	17	24,65	6,7	46,18	0,673
390	Компот из свежих фруктов (яблоко)	150	0,1	0,12	17,9	74,92	0,008	0,006	1,29	0	10,86	1,7	3,3	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
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:		550	13,25	16,41	69,17	490,54	0,365	0,25	5,64	44	124,82	36,74	262,23	4,29
Ужин:														
166	Запеканка капустная с мясом	120	8,8	10,7	10,3	177,82	0,093	1,6	0,28	185,3	117,8	13,5	209,9	1,89
368	Соус молочный	40	0,82	2,09	2,83	34,40	0,093	1,6	0,28	185,3	117,8	13,5	209,9	1,89
390	Напиток вишневый	180	0,2	0,06	18,15	75,79	0,008	0,008	1,94	0	17,4	7,8	9	0,195
456	Булочка "Веснушка"	60	3	3,2	31,5	171,21	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:		420	14,12	16,25	70,98	500,04	0,272	3,25	2,5	373	266,64	38,1	481,36	4,65
Итого за восьмой день:		1485	38,82	48,44	191,78	1303,95	6,797	4,06	9,335	818,3	727,82	99,57	940,31	5,63

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 яичная с маслом	155	3,3	4,06	19,2	130,01	0,09	0,15	0,29	102	116,6	10,8	168,6	1,09	
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,04	0,07	21	100	3,5	40	0,1	
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	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	2,8	13	0,22	
Итого за прием пищи:			360	9,14	7,13	106,99	296,44	0,112	0,20	0,38	123	229,6	18	223,2	1,6
Второй завтрак:														0	
	Печенье сахарное	30	0,2	2,92	19,76	108,99	0,05	0,02	0	0	8,5	1,2	9	0	
418	Соус фруктовый	100	0,5	0	10,10	43,46	0,01	0,01	2,00	0,00	7,04	4,00	7,04	1,40	
Итого за прием пищи:			130	0,7	2,92	29,86	152,45	0,06	0,03	2	0	15,54	5,2	16,04	1,4
Обед:														0,7	
63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,2	3,95	4,1	58,47	0,03	0,12	6,1	0	27,9	15,75	31,94	0,7	
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	60/40	7	9,2	6,3	140,09	0,04	0,17	0,78	38,25	41,1	9,1	98,98	0,88	
219	Макаронные изделия отварные с маслом	125	2,89	3,21	22,09	132,27	0,03	0,03	0	20	3,39	14,76	25,8	0,77	
396	Кисель из яблочного	150	0,06	0,03	10,6	43,99	0,002	0,003	1,37	0	8,07	1,8	4,8	0,116	
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:			595	14,08	16,85	100,26	462,85	0,142	0,345	15,75	58,25	89,26	46,51	190,52	2,94
Уплотненный полдник														1,45	
249	Пудинг из творога запеченный	130	10,5	10,4	22,9	233,66	0,09	0,15	0,29	102	195	24,3	286	0,11	
377	Соус абрикосовый	30	0,09	0,01	13,1	54,17	0,002	0,005	0,412	0	3,6	0,82	2,69	0,09	
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	3,2	10,63	82,94	0,03	0,06	0,98	15	94,3	7,8	64,1	0,22	
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	2,2	
386	Фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	4,07	
Итого за прием пищи:			437	14,93	14,21	16,83	467,37	0,174	0,245	11,682	117	313,9	44,72	376,79	10,01
Итого за девятый день :			1522	38,85	41,11	204,27	1379,12	0,49	0,82	29,81	298,25	648,30	114,41	806,55	10,01

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	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	155	3,62	4,6	23,8	155,20	0,06	0,1	0,29	102	94,3	10,5	67,5	0,1
5	Закрытые бутерброды с джемом, или повидлом	45	1,46	3,93	21,72	131,59	0,05	0,03	0,24	40	9,3	10,8	3	0,65
416	Кислое с молоком	150	2	2,2	10,8	72,94	0,04	0,3	1,2	18	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		350	7,08	10,73	56,32	" " 55,20 7,3 "	0,15	0,43	1,73	160	218,3	38	136,4	0,79
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11
Итого за прием пищи:		150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11
Обед:														
83	Суп картофельный на рыбном бульоне	150	3,4	1,8	7,4	61,02	0,07	0,046	2,8	0,26	16,48	8,2	40,4	0,66
292	Жаркое по-домашнему с индейкой	150	8,2	12,7	18,3	226,76	0,15	0,15	2,3	14,08	21,12	14,18	160,52	3,45
55	Икра свекольная или морковная	35	0,1	1,83	2,75	28,70	0,016	0,016	10,04	0	7,42	0,98	11,89	0,46
393	Напиток ягодный	150	0,1	0	18,6	76,67	0,006	0,008	19,6	0	14,39	0,9	7,43	0,34
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:		525	14,7	16,73	65,65	485,02	0,286	0,24	34,74	14,34	69,01	29,16	254,44	5,35
Уплотненный полдник														
281	Зразы рыбные с яйцом	60	7,5	4,39	8,28	105,53	0,12	0,009	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	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
450	Булочка ванильная	60	1,45	4,06	17,24	114,39	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
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:		445	11,69	13,46	61,11	423,66	0,17	0,049	3,33	147,5	129,92	15,7	196,5	2,54
Итого за десятый день :		1470	37,47	43,42	188,68	1331,02	0,65	0,52	39,80	245,14	567,43	90,89	667,53	8,70

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 шестого по десятый день:	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	белки	жары	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:	8,29	6,92	46,24	315,75	0,13	0,61	1,54	117,10	177,46	124,40	172,22	1,61
Второй завтрак:	2,62	2,18	11,20	77,16	0,04	0,13	2,40	13,93	90,43	7,66	13,53	0,79
Обед:	14,04	16,61	69,25	492,40	0,25	4,93	17,26	49,54	105,62	52,67	241,43	3,77
Уплотненный полдник:	14,92	13,86	64,54	438,12	0,19	1,35	23,32	163,64	241,66	32,03	302,09	3,39
Итого за неделю:	39,87	41,35	191,33	1353,44	0,61	11,31	44,53	344,26	615,17	96,76	769,25	9,55
Положение в % соотношения к норме за неделю:												
Завтрак:	98,63	105,49	112,77	90,22	82,26	30,46	14,89	130,11	116,91	101,667	123,01	80,6
Второй завтрак:	1,25	0,92	111,25	77,16	52,50	130,00	53,40	31,57	8113,04	95,728	14,99	78,6
Обед:	95,52	102,78	97,47	100,43	91,00	140,77	95,90	36,69	44,01	103,09	96,57	107,58
Уплотненный полдник:	118,41	98,30	105,98	111,46	92,60	197,03	172,76	136,37	109,85	133,48	143,85	112,97
Итого за неделю:	160,43	101,26	189,70	101,76	90,24	139,94	115,89	190,00	90,471	142,211	129,29	112,58
Среднее значение за весь период 10 дней:												
Завтрак:	8,56	9,84	45,11	311,57	0,14	0,43	2,29	98,62	164,17	24,35	159,64	1,57
Второй завтрак:	2,35	1,62	9,77	64,35	0,05	0,11	2,60	11,85	76,26	7,14	45,31	0,92
Обед:	14,32	16,71	68,86	493,26	0,28	2,69	17,50	68,08	160,11	31,96	215,36	3,11
Уплотненный полдник:	13,06	14,03	60,39	453,87	0,19	0,81	19,41	125,97	208,04	83,02	257,02	3,21
Итого за весь период 10 дней:	38,19	42,20	184,13	1321,05	0,42	1,11	41,80	502,31	578,57	95,741	677,33	8,30
Положение в % соотношения к норме за весь период 10 дней:												
Завтрак:	101,90	103,58	110,03	89,02	88,44	21,48	25,44	107,35	121,33	101,46	76,02	74,90
Второй завтрак:	107,14	69,02	98,22	91,93	41,25	10,90	57,83	25,89	95,33	89,19	64,73	91,80
Обед:	97,39	101,53	96,92	100,66	98,75	74,35	97,21	50,43	41,71	114,15	87,90	77,67
Уплотненный полдник:	103,65	99,48	99,16	107,83	94,00	26,92	143,75	93,31	104,02	345,91	122,39	106,86
Итого за весь период 10 дней:	101,93	99,76	106,73	98,00	63,47	132,36	109,27	79,04	83,08	140,80	113,84	103,54

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

