

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 126 "

Саша
подпись

Давыдова М.В.
расшифровка

" 10 " Июня 2024 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУПР "Комбинат питания" г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.
Кузнецов О.В.

" 10 " Июня 2024 год



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (с 12 часовым пребыванием)

МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 20", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 37", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 69", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 95", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет (с 12 часовым пребыванием)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №6 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,00 |
| Пр.пр. | Печенье | 20 | 1,52 | 3,10 | 12,72 | 85,65 |
| №182 | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,11 | 10,53 | 28,74 | 237,58 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | Итого: | 430 | 11,88 | 23,57 | 57,60 | 490,23 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | Итого: | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Морковь свежая (термообработанная) порционно | 50 | 0,62 | 0,05 | 5,82 | 26,00 |
| № 90 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 20/200 | 8,32 | 9,03 | 17,40 | 170,60 |
| №303 | Тефтели мясные в соусе | 60/30 | 9,50 | 8,54 | 11,18 | 165,00 |
| №334 | Рис отварной с овощами | 150 | 3,40 | 4,90 | 31,00 | 168,00 |
| ТТК | Напиток яблочный | 180 | 0,09 | 0,09 | 23,76 | 97,20 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 730 | 24,73 | 23,01 | 106,36 | 710,80 |
| Полдник | | | | | | |
| №437 | Пирог с картофелем и луком | 60 | 3,91 | 4,70 | 23,75 | 153,00 |
| №354 | Капуста тушеная | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 113,00 |
| ТТК | Кисель витаминизированный (из концентрата) | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 60,00 |
| | Итого: | 410 | 7,01 | 9,56 | 55,89 | 326,00 |
| | ВСЕГО | 1750 | 43,62 | 56,14 | 240,01 | 1607,67 |

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| № 227 | Яйцо вареное | 60 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,75 |
| №182 | Каша кукурузная молочная | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 184,00 |
| №416 | Какао с молоком | 200 | 4,20 | 3,63 | 17,28 | 119,00 |
| | Итого: | 500 | 19,21 | 22,21 | 60,13 | 517,75 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 1 шт | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| | Итого: | | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 50 | 0,73 | 3,20 | 4,75 | 50,30 |
| №73 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной | 200/11 | 1,77 | 5,06 | 7,56 | 82,76 |
| №309 | Макаронник с мясом, с маслом | 150\5 | 17,93 | 11,73 | 36,40 | 316,60 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 636 | 23,52 | 20,43 | 83,55 | 606,38 |
| Полдник | | | | | | |
| № 441 | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,82 | 2,30 | 39,72 | 196,32 |
| №362 | Рагу овощное | 150 | 3,53 | 6,68 | 12,38 | 129,00 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | Итого: | 440 | 9,82 | 9,60 | 84,20 | 469,32 |
| | ВСЕГО | 1726 | 53,03 | 52,72 | 257,32 | 1649,45 |

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 |
| №182 | Каша «Дружба» | 200 | 6,23 | 10,20 | 27,28 | 224,98 |
| №413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,90 | 99,00 |
| | Итого: | 445 | 13,93 | 19,68 | 57,74 | 462,98 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | Итого: | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Свекла отварная порционно | 50 | 0,77 | 0,04 | 4,30 | 21,40 |
| №86 | Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 |
| ТТК | Мясо, тушенное с капустой | 180 | 19,80 | 9,60 | 16,20 | 262,30 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 650 | 25,24 | 12,27 | 67,00 | 513,02 |
| Полдник | | | | | | |
| №277 | Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом | 70/30 | 10,28 | 4,96 | 12,43 | 135,00 |
| №339 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,00 |
| №417 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 24,40 | 103,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | Итого: | 480 | 16,44 | 10,66 | 74,37 | 459,00 |
| | ВСЕГО | 1755 | 55,61 | 42,61 | 219,27 | 1715,64 |

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| №199 | Каша гречневая на молоке | 200 | 7,00 | 10,44 | 25,77 | 224,28 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | Итого: | 440 | 12,62 | 20,67 | 56,37 | 461,28 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 1 шт | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| | Итого: | | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| Обед | | | | | | |
| №55 | Икра морковная | 50 | 2,10 | 4,05 | 5,05 | 65,00 |
| №69 | Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной | 200/11 | 2,83 | 4,08 | 11,63 | 94,60 |
| № 327 | Суфле куриное | 70 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166,00 |
| №218 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,50 | 4,80 | 31,30 | 191,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 721 | 25,27 | 26,80 | 96,36 | 729,32 |
| Полдник | | | | | | |
| №243 | Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко | 130/20 | 21,30 | 14,00 | 22,90 | 301,00 |
| №419 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | Итого: | 380 | 29,50 | 19,60 | 49,60 | 492,00 |
| | ВСЕГО | 1691 | 67,87 | 67,55 | 207,53 | 1738,60 |

| ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) | | | | | | |
|----------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| №101 | Суп молочный с крупой | 200 | 5,43 | 9,95 | 24,18 | 206,68 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| | Итого: | 440 | 7,95 | 17,52 | 53,78 | 402,68 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | Итого: | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 50 | 0,73 | 3,20 | 4,75 | 50,30 |
| №88 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 200 | 5,20 | 3,74 | 26,67 | 161,34 |
| №292 | Жаркое по-домашнему | 200 | 25,00 | 6,79 | 20,00 | 241,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 670 | 34,02 | 14,17 | 86,26 | 609,36 |
| Полдник | | | | | | |
| №263 | Рыба, запеченная в омлете | 80 | 12,70 | 3,63 | 2,57 | 94,00 |
| №332 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,38 | 36,69 | 210,00 |
| ТТК | Чай с шиповником | 200 | 0,30 | 0,05 | 17,40 | 67,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | Итого: | 460 | 19,05 | 9,66 | 73,76 | 455,00 |
| | ВСЕГО | 1750 | 61,02 | 41,35 | 253,96 | 1547,68 |
| ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) | | | | | | |
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №6 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,00 |
| Пр.пр. | Печенье | 20 | 1,52 | 3,10 | 12,72 | 85,65 |
| №182 | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 200 | 7,00 | 11,28 | 24,61 | 226,83 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | Итого: | 430 | 11,77 | 24,32 | 53,47 | 479,48 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | Итого: | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Обед | | | | | | |
| №55 | Икра морковная | 50 | 2,10 | 4,05 | 5,05 | 65,00 |
| № 99 | Суп из овощей со сметаной | 200\11 | 1,27 | 3,99 | 7,32 | 76,00 |
| №305 | Фрикадельки мясные в соусе | 60\30 | 8,30 | 10,60 | 7,40 | 159,00 |
| №179 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,60 | 6,12 | 38,64 | 244,00 |
| ТТК | Напиток яблочный | 180 | 0,09 | 0,09 | 23,76 | 97,20 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 721 | 23,16 | 25,25 | 99,37 | 725,20 |
| Полдник | | | | | | |
| №437 | Пирог печеный с капустой и яйцом | 60 | 3,70 | 3,20 | 21,40 | 130,00 |
| ТТК | Картофель тушеный | 150 | 4,68 | 9,36 | 17,16 | 164,40 |
| №413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,90 | 99,00 |
| | Итого: | 410 | 11,35 | 15,16 | 54,46 | 393,40 |
| | ВСЕГО | 1741 | 46,28 | 64,73 | 227,46 | 1678,72 |
| СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК) | | | | | | |

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|-------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 |
| №182 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,30 | 9,98 | 24,69 | 212,44 |
| №416 | Какао с молоком | 200 | 4,20 | 3,63 | 17,28 | 119,00 |
| | Итого: | 445 | 15,23 | 20,49 | 56,53 | 470,44 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 1 шт | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| | Итого: | | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 50 | 0,73 | 3,20 | 4,75 | 50,30 |
| №63 | Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной | 200\11 | 2,56 | 4,48 | 9,68 | 89,60 |
| №308 | Запеканка картофельная с мясом | 180 | 13,30 | 9,89 | 30,60 | 265,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 661 | 19,68 | 18,01 | 79,87 | 561,62 |
| Полдник | | | | | | |
| №226 | Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком | 150\15 | 14,30 | 12,90 | 32,70 | 304,60 |
| №419 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | Итого: | 395 | 22,50 | 18,50 | 59,40 | 495,60 |
| | ВСЕГО | 1651 | 57,89 | 57,48 | 201,00 | 1583,66 |
| ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА) | | | | | | |
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| №100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,05 | 10,00 | 23,67 | 207,53 |
| №413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,90 | 99,00 |
| | Итого: | 440 | 11,47 | 20,15 | 54,17 | 442,53 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | Итого: | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Свекла отварная порционно | 50 | 0,77 | 0,04 | 4,30 | 21,40 |
| №87 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,10 | 108,00 |
| №322 | Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным | 70\5 | 10,48 | 10,79 | 10,85 | 183,40 |
| №334 | Рис отварной с овощами | 150 | 3,40 | 4,90 | 31,00 | 168,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 695 | 22,13 | 20,38 | 94,09 | 637,52 |
| Полдник | | | | | | |
| №284 | Суфле из рыбы | 80 | 12,81 | 6,41 | 3,29 | 122,00 |
| ТТК | Овощи тушеные | 150 | 3,75 | 5,06 | 14,62 | 126,00 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | Итого: | 460 | 19,03 | 12,09 | 50,01 | 392,00 |
| | ВСЕГО | 1775 | 52,63 | 52,62 | 218,43 | 1552,69 |
| ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) | | | | | | |
| № по | | | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
|-------------------------------|---|---------------|------------------|---------------|----------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 |
| №229 | Омлет натуральный с маслом | 150\5 | 10,60 | 17,50 | 9,80 | 208,00 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | Итого: | 400 | 18,50 | 27,06 | 40,36 | 448,00 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 1 шт | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| | Итого: | | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Морковь свежая (термообработанная) порционно | 50 | 0,62 | 0,05 | 5,82 | 26,00 |
| №83 | Суп картофельный с куриными фрикадельками | 20\200 | 5,31 | 4,15 | 12,40 | 108,00 |
| №315 | Голубцы ленивые в сметанном соусе | 150\50 | 14,90 | 9,50 | 24,28 | 249,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 690 | 23,92 | 14,14 | 77,34 | 539,72 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК | Запеканка из творога с яблоками, стуженное молоко | 130\20 | 19,00 | 12,70 | 19,80 | 283,00 |
| №417 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 24,40 | 103,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | Итого: | 380 | 22,10 | 13,60 | 61,30 | 470,00 |
| | ВСЕГО | 1620 | 65,00 | 55,28 | 214,09 | 1580,25 |
| ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) | | | | | | |
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| №182 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,78 | 10,00 | 27,73 | 223,18 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| | Итого: | 445 | 8,30 | 17,57 | 57,33 | 419,18 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | Итого: | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 50 | 0,73 | 3,20 | 4,75 | 50,30 |
| ТТК | Суп картофельный с яйцом на курином бульоне | 30\200 | 5,33 | 5,25 | 11,75 | 116,88 |
| ТТК | Гуляш из куриного филе | 50\50 | 16,00 | 11,80 | 3,30 | 184,00 |
| №339 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 750 | 28,21 | 25,49 | 75,08 | 644,90 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК | Булочка с сыром | 70 | 5,30 | 9,20 | 38,10 | 253,10 |
| №272 | Котлеты рыбные любительские | 70 | 9,80 | 3,40 | 7,90 | 101,50 |
| №354 | Капуста тушеная | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 113,00 |
| ТТК | Кисель витаминизированный (из концентрата) | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 60,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | Итого: | 520 | 20,60 | 18,06 | 95,24 | 611,60 |
| | ВСЕГО | 1895 | 57,11 | 61,12 | 247,81 | 1756,32 |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | | 17354 | 560,07 | 549,90 | 2487,40 | 16389,67 |
| В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ: | | 1735,4 | 56,01 | 54,99 | 248,74 | 1638,97 |

Ведомость контроля за рационом питания Июнь 2024г.

по примерному 10-дневному меню

Режим питания: четырёхразовое (завтрак, 2 завтрака, обед, полдник)

Возрастная категория: 3-7 лет (с 12 часовым пребыванием)

| Наименование группы пищевой продукции | Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 90% | Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека | | | | | | | | | | В сумме за 10 дней | В среднем за 1 день | Отклонение от нормы в % (+/-) |
|---------------------------------------|--|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|---------------------|-------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 18,90 | 20,00 | 26,00 | 19,50 | 19,00 | 17,00 | 19,00 | 10,00 | 26,00 | 10,00 | 20,00 | 186,50 | 18,65 | 98,68 |
| Кондитерские изделия | 18,00 | 20,00 | | | | | 20,00 | | | | | 40,00 | 4,00 | 22,22 |
| Крупы, бобовые | 38,70 | 72,00 | 40,00 | 29,00 | 30,00 | 61,00 | 60,00 | 20,00 | 70,00 | 16,00 | 22,00 | 420,00 | 42,00 | 108,53 |
| Молоко и кисломолочные пр | 405,00 | 282,00 | 313,00 | 335,70 | 558,00 | 196,00 | 366,00 | 518,00 | 331,00 | 162,80 | 208,00 | 3270,50 | 327,05 | 80,75 |
| Сахар | 27,00 | 34,00 | 40,15 | 35,00 | 38,00 | 36,00 | 35,00 | 35,00 | 36,00 | 37,00 | 38,00 | 364,15 | 36,42 | 134,87 |
| Соль пищевая поваренная | 4,50 | 4,60 | 5,00 | 2,20 | 4,52 | 3,70 | 6,60 | 2,80 | 2,82 | 3,60 | 4,42 | 40,26 | 4,03 | 89,47 |
| Кофейный напиток | 1,08 | 3,00 | | | 3,00 | | 3,00 | | | | | 12,00 | 1,20 | 111,11 |
| Соки фруктовые (овощные) | 90,00 | 180,00 | 25,00 | 180,00 | | 180,00 | 180,00 | | 180,00 | | 180,00 | 1105,00 | 110,50 | 122,78 |
| Овощи, зелень | 198,00 | 300,80 | 210,90 | 237,20 | 154,70 | 86,00 | 171,00 | 129,50 | 184,50 | 180,00 | 290,00 | 1944,60 | 194,46 | 98,21 |
| Масло растительное | 9,90 | 15,50 | 11,45 | 7,70 | 10,00 | 11,50 | 16,00 | 9,70 | 10,00 | 13,00 | 15,00 | 119,85 | 11,99 | 121,06 |
| Картофель | 126,00 | 88,00 | 78,00 | 188,00 | 20,00 | 200,00 | 168,00 | 188,00 | 125,00 | 80,00 | 218,00 | 1353,00 | 135,30 | 107,38 |
| Рыба | 33,30 | 22,00 | | 48,00 | | 65,00 | | | 73,00 | | 48,00 | 256,00 | 25,60 | 76,88 |
| Яйцо | 36,00 | 6,20 | 79,00 | | 32,40 | 28,40 | 16,00 | 16,00 | 20,20 | 143,20 | 40,80 | 382,20 | 38,22 | 106,17 |
| Мясо | 49,50 | 38,00 | 98,00 | 87,00 | | 81,00 | 46,00 | 81,00 | | 60,00 | | 491,00 | 49,10 | 99,19 |
| Хлеб пшеничный | 72,00 | 18,00 | 64,00 | 71,70 | 94,00 | 70,00 | 19,00 | 65,40 | 98,90 | 64,00 | 70,20 | 635,20 | 63,52 | 88,22 |
| Мука пшеничная | 26,10 | 36,70 | 34,00 | 8,95 | 3,50 | 3,00 | 34,20 | | 4,00 | 3,00 | 51,80 | 179,15 | 17,92 | 68,64 |
| Сметана | 9,90 | 7,80 | 12,00 | 7,50 | 13,00 | | 18,80 | 14,00 | | 16,50 | | 89,60 | 8,96 | 90,51 |
| Фрукты (плоды) свежие | 90,00 | 22,50 | 150,00 | | 150,00 | | 22,50 | 150,00 | | 181,00 | | 676,00 | 67,60 | 75,11 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшенич) | 45,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 400,00 | 40,00 | 88,89 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,45 | 1,00 | 0,80 | | | | 1,00 | | | | 1,19 | 3,99 | 0,40 | 88,67 |
| Какао-порошок | 0,54 | | 3,00 | | | | | 3,00 | | | | 6,00 | 0,60 | 111,11 |
| Макаронные изделия | 10,80 | | 42,00 | | 51,00 | 8,00 | | 36,00 | | | | 137,00 | 13,70 | 126,85 |
| Фрукты (плоды) сухие | 9,90 | | 27,90 | 21,90 | 9,90 | 13,90 | | 9,90 | 9,90 | | | 125,20 | 12,52 | 126,46 |
| Чай, включая фиточай | 0,54 | | 0,30 | 0,50 | | 0,70 | 0,50 | | 0,80 | | | 3,10 | 0,31 | 57,41 |
| Сыр твердый | 5,40 | | | 10,00 | | | | 10,00 | | | | 33,00 | 3,30 | 61,11 |
| Птица | 21,60 | | | | 100,00 | | | | 51,80 | | 64,00 | 238,60 | 23,86 | 110,46 |
| Творог, творожные изделия | 36,00 | | | | 70,00 | | | 50,00 | | | | 190,00 | 19,00 | 52,78 |