

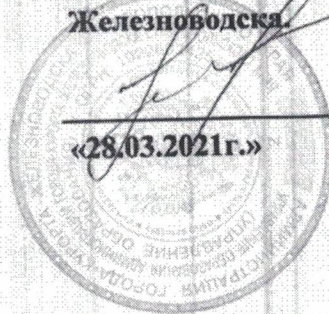
Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

№ \_\_\_\_\_

«28.03.2021г.»

Утверждаю:

Начальник управления образования  
администрации города-курорта  
Железноводска.



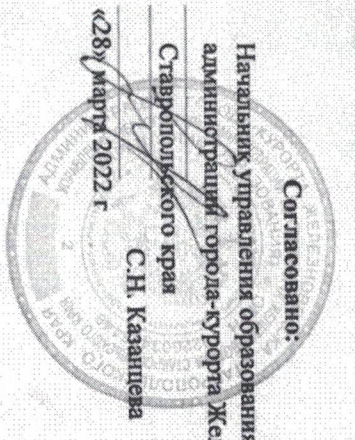
Казанцева С.Н.

«28.03.2021г.»

**Примерное десятидневное меню**  
**Для детей дошкольного возраста**  
**с 12 - часовым пребыванием в ДОУ**  
**(3 - 7 года)**

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.359-20 «Санитарно — эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»)

город-курорт Железноводск  
2022 год  
(2-кв.)



Согласовано:  
 Начальник управления образования  
 администрации города-курорта Железноводска  
 Ставропольского края  
 С.Н. Казанцева  
 «28» марта 2022 г.

Утверждаю:  
 Заведующая №  
 «28» марта 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
 Начальник ТО Управления  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 Управление Ставропольского края в г. Пятигорске  
 по Ставропольскому краю в г. Железноводске  
 «28» марта 2022 г. Горские  
 397780, Пятигорск, ул. Университетская, д. 25/1

Примечное десятидневное меню для детских дошкольных учреждений  
 ГОРОДА — КУРОРТА ЖЕЛЕЗНОВОДСКА

Сезон: Весна

3-7 лет 2 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г					Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У	К	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>																
1 неделя																
№ 182 сб. 2005	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/5	14,25	4,89	6,2	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06		288,4	165,3	28,3	0,02	
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	7,95	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	0,02		
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	4,72	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01		
№ 382 сб. 2005	Кавказ с молоком	180	8,51	4,07	3,89	19,9	105,4	0,02	0,54	13,5	114,2	108,1	29,6	1,1		
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120		
		440	36,90	14,47	22,94	77,36	558,55	0,21	2,73	43,60	559,10	380,80	71,10	2,49		
<b>2 ЗАВТРАК</b>																
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	8,46	0,9	0	12,1	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54		
	Итого за 2 завтрака:	180	8,46	0,9	0,0	12,1	68,4	0,0	3,6	0,0	12,6	12,6	7,2	0,5		
<b>ОБЕД</b>																
№ 84 сб. 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/4	8,23	3,77	5,1	15,3	134,3	0,11	5,2	0	66,5	86,6	23,7	1,08		
№ 269 сб. 2005	Виточки особые (говядина)	70	35,51	9,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4		
№ 171 сб. 2005	Каша гречневая рассыпчатая	130	10,04	5,70	4,60	29,80	170,00	0,17	0	10,8	11	119,9	79,9	0,04		
№ 354 сб. 2005	Кисель из сока фруктового	180	4,52	0,06	0,02	23,80	94,30	0,00	1,50	0,000	7,33	6,49	1,50	0,10		
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120		
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80		
	Итого за обед:	634	60,75	23,13	23,72	113,10	766,70	0,38	6,70	10,80	107,13	356,29	143,80	5,98		
<b>УПОЛНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																
№ 73 сб. 2005	Икра кабачковая консер.	60	6,10	2,00	7,00	8,54	91,50	0,020	7,00	0,00	30,75	37,00	15,00	0,7		
№ 204 сб. 2005	Макаронные отварные с сыром	130	18,37	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	92,2	41,6	7,7	0,8		
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03		
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120		
	Итого за полдник:	400	27,35	8,50	14,80	51,14	367,10	0,22	7,00	0,00	131,55	109,50	28,40	1,23		

*Смирнов*

													<b>УЖИН</b>			
№ х/к	Печенье весовое	20	1,98	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42		
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03		
	Итого за ужин:	200	3,39	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45		
	Итого за день:	1854	136,85	48,464	65,04	281,02	1892,85	0,848	20,03	56,396	819,38	882,89	254,5	12,19		
													<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>			
№ 223 сб. 2005	Запеканка из творога с соусом	120/40	47,39	11,8	14,2	29,4	349,3	0,2	3,9	56,00	521	194,4	19,9	0,4		
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	9,18	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5		
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,90	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,11		
	Итого за завтрак:	370	58,04	27,10	27,50	68,80	552,70	0,30	5,20	56,00	586,70	279,20	46,80	1,01		
													<b>2 ЗАВТРАК</b>			
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого за 2 завтрака:	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42,0	0,0	25,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2		
													<b>ОБЕД</b>			
№ 102 сб. 2005	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,78	4,99	4,47	20,34	143,3	0,24	18	0	44	78,3	39	0,95		
№ 292/331	Пинца, тушенная в соусе с овощами	70/130	39,73	19,06	23,37	44,52	502,2	0,09	5,9	0,06	25,3	151,5	24,5	0,28		
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	4,08	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4		
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20		
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80		
	Итого за обед:	660	52,04	27,95	28,34	123,86	897,82	0,45	23,90	0,06	90,50	298,48	85,40	3,65		
													<b>УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОДЛИНК</b>			
№ 75 сб. 2005	Икра свеколочная	70	5,84	1,85	3,50	11,51	70,80	0,020	8,30	11,20	75,20	43,20	21,20	0,140		
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	14,62	5,55	5,62	1,08	102,3	0,03	0,9	5,2	145,36	92,4	7,16	1,05		
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03		
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20		
	Итого за подлинка:	338	23,34	9,40	9,42	34,19	278,60	0,15	9,20	16,40	229,16	166,50	34,06	2,42		
													<b>УЖИН</b>			
№ х/к	Вафли весовые	25	3,38	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22		
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03		
	Итого за ужин:	205	4,79	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25		
	Итого за день:	1673	146,72	66,69	68,28	258,77	1903,22	0,95	63,30	71,46	928,96	776,08	175,26	9,53		
													<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>			
№ 1210 сб. 2010	Судак творожный с соусом молочным сливочным	120/40	38,94	13,25	15,2	22,8	298,2	0,11	0,94	44,20	231,1	128,3	21,3	0,34		
№ 378 сб. 2005	Чай с молоком и сахаром	180	4,31	2,16	1,66	15,5	76,1	0,02	1,03	0,0	76,5	77,6	26,1	03,8		
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,10		
	Итого за завтрак:	378	44,72	17,41	17,16	50,96	435,52	0,23	1,97	44,21	313,04	231,08	53,10	4,19		
													<b>2 ЗАВТРАК</b>			
№ 388 сб. 2005	Банан свежий	100	14,50	1,5	0,1	21	89	0,04	10,00	0,000	8,00	28,00	42,00	0,60		
	Итого за 2 завтрака:	100	14,50	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60		
													<b>ОБЕД</b>			
№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	9,42	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	37,94	19,4	0,71		
№ 203 сб. 2005	Макароны отварные с маслом	130	5,95	4,92	5,3	31,2	175,5	0,11	0	11,7	18,46	54,73	12,8	0,73		

№ 297 сб. 2005	Фрикадельки из птицы с соусом сметанным	70/50	26,75	9,47	12,50	21,80	163,79	0,07	0	0	11,2	85,2	12,9	00,1
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	5,23	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ ж/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,20
№ ж/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	710	49,81	21,35	23,35	116,71	714,89	0,39	26,90	6,00	107,26	233,37	64,30	3,28
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИК</b>														
№ 182 сб. 2005	Каша жидкая молочная с овсяной	200/5	14,11	6,11	11,17	42,63	304,77	0,240	1,95	0,06	206,70	146,20	23,10	0,630
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ ж/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за подлик:	430	16,99	8,11	11,47	64,23	410,27	0,34	1,95	0,06	215,30	177,10	28,80	1,86
<b>УЖИН</b>														
№ ж/к	Печенье вислое	20	1,98	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,39	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1810	129,41	49,832	55,66	280,22	1781,78	1,018	40,82	52,266	652,6	693,25	192,2	10,38
<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</b>														
№ 183 сб. 2005	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	200/5	17,83	3,89	6,5	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	188,4	185,1	14,56	0,5
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	4,72	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	7,95	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	9,18	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5
№ ж/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за завтрак:	440	41,15	22,70	31,75	84,16	595,35	0,19	3,49	30,10	405,20	352,10	48,96	2,37
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
№ 386 сб. 2005	Кефир	180	12,09	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрака:	180	12,09	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18
<b>ОБЕД</b>														
№ 104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	30/200	25,34	6,72	5,72	31,82	241,07	0,28	23,1	0,006	84,71	92,3	24,7	0,23
№ 312 сб. 2005	Виточки рыбные (минтай)	70	18,32	8,48	8,41	6,66	132,61	0,06	1,06	0,004	49,01	33,6	29,4	0,56
№ 342 сб. 2005	Пюре картофельное	130	13,23	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	19,8	0,16
№ ж/к	Компот из свежих яблок	180	5,23	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ ж/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
№ ж/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	690	64,28	24,08	19,00	126,00	813,34	0,75	30,52	0,03	228,40	268,60	93,10	3,67
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИК</b>														
№ 188 сб. 2005	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	130/40	15,90	9,97	9,45	43,68	352,47	0,09	0,37	0,155	95,5	118,3	14,5	1,9
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ ж/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за подлик:	380	16,79	11,97	9,75	65,28	457,97	0,19	0,37	0,16	104,10	149,20	20,20	3,13
<b>УЖИН</b>														
№ ж/к	Вафли вислое	25	3,38	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 389 сб. 2005	Соус фруктовый	180	8,46	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за ужин:	205	11,84	2,74	2,82	29,60	156,20	0,03	3,60	0,00	16,00	27,80	7,20	0,76
	Итого за день:	1895	148,43	65,69	69,08	312,42	2132,66	1,17	39,24	62,28	969,70	868,70	194,66	10,11

		ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№	Об.	2005	Икра кабачковая консерв.	60	6,10	2,00	9,00	8,54	91,50	0,020	7,00	0,00	30,75	37,00	15,00	0,700
№	211	Об.	Омлет натуральный с сыром	58	18,62	8,92	12,37	4,08	185,3	0,03	0,32	0,15	325,4	135,6	11,2	0,11
№	376	Об.	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№	х/к		Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
			Итого за завтрак:	328	27,60	12,92	21,67	34,22	382,30	0,15	7,32	0,15	364,75	203,50	31,90	2,04
			2 ЗАВТРАК													
№	388	Об.	Яблоко свежес	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
			Итого за 2 завтрака:	100	8,00	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
			ОБЕД													
№	13/14	Об.	Суп с длинной дошапней	200	2,53	2,2	4,62	11,34	96,77	0,03	1	0,01	24,05	26,47	6,66	0,41
№	299/329	Об.	Суфле из птицы с соусом	70	34,84	14,52	18,77	3,76	280,08	0,106	0,24	0,12	153,2	87,8	12,2	0,2
№	321	Об.	Канюста тушеная	130	18,61	2,7	4,46	12,67	102,4	0,054	7,3	0	76,97	51,6	27,2	1,05
№	349	Об.	Напиток из плодов шиповника	180	5,67	0,61	0	21,8	88,02	0,01	8,9	0	11,16	3,06	3,06	0,55
№	х/к		Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
№	х/к		Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
			Итого за обед:	700	64,10	23,73	28,35	81,97	715,57	0,30	17,44	0,13	276,38	221,13	65,62	4,21
			УПОЛДЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№	174	Об.	Каша жидкая молочная пшеница с	200/5	13,73	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	21,06	212,3	193,2	23,2	1,3
№	382	Об.	Кавказ с молоком	180	8,51	8,58	6,62	29,19	210,02	0,14	0,06	1,14	3,8	123	60,4	0,2
№	х/к		Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,12
			Итого за полдник:	415	23,70	18,88	15,11	85,68	552,76	0,46	1,75	22,20	221,50	341,40	89,30	1,62
			УЖИН													
№	х/к		Печенье воровое	20	1,98	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,042
№	376	Об.	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
			Итого за ужин:	200	3,39	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
			Итого за день:	1743	126,79	57,99	68,91	238,99	1824,73	0,96	51,51	24,48	887,63	800,73	199,82	10,52
			ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ													
№	175	Об.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	13,82	5,89	9	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	288,4	145,1	17,2	0,5
№	15	Об.	Сыр Российский	15	7,95	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	0,02
№	10	Об.	Масло сливочное	8	4,72	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№	378	Об.	Чай с молоком и сахаром	180	4,31	2,16	1,66	15,46	76,12	0,02	1,03	12,45	76,54	77,58	26,1	0,75
№	х/к		Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
			Итого за завтрак:	438	32,27	13,56	23,51	72,92	529,27	0,21	3,22	42,85	521,44	330,08	56,50	2,62
			2 ЗАВТРАК													
№	386	Об.	Кефир	180	12,09	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
			Итого за 2 завтрака:	180	12,09	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18
			ОБЕД													
№	82	Об.	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	9,42	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	67,94	19,4	0,17
№	278/331	Об.	Терфлин из говядины с соусом сметанным с томлятом	70/50	30,10	4,94	9,71	11,23	159,4	0,03	2,5	1,7	24,15	59,3	9,7	0,14
№	203	Об.	Макароня отварные с маслом	130	5,95	4,92	5,3	31,2	195,3	0,11	0	0,026	18,46	54,73	20,8	0,73
№	349	Об.	Компот из сухофруктов	180	4,08	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	0,4
№	х/к		Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120

№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	684	52,01	16,90	20,44	111,54	740,40	0,36	26,40	7,76	125,01	250,65	71,80	3,46
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>														
№ 289 сб. 2005	Ратун из грудек филе индейки	70/130	33,83	11,9	15,5	22,8	288,1	0,34	14,3	42,3	142,2	103,2	25,5	2,27
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за полдник:	410	36,71	13,90	15,80	44,40	393,60	0,44	14,30	42,30	150,80	134,10	31,20	3,50
<b>УЖИН</b>														
№ х/к	Вафли вислове	25	3,38	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	0,022
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	205	4,79	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25
	Итого за день:	1917	137,87	50,40	68,33	258,36	1896,17	1,03	45,18	124,61	1019,85	806,73	184,70	10,01
<b>ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ</b>														
№ 222 сб. 2005	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	130/30	45,59	15,02	13,74	32,3	371,06	0,2	1,43	50,1	258,4	156,3	30,65	1,24
№ 382 сб. 2005	Кавказ с молоком	180	8,51	4,07	3,89	19,9	105,4	0,02	0,54	13,5	114,2	123	29,6	1,1
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,32	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за завтрак:	370	55,42	21,09	17,93	64,90	537,66	0,32	1,97	63,60	378,00	304,50	65,95	3,54
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
№ 388 сб. 2005	Напиток из плодов шиповника	180	5,67	0,61	0	21,8	88,02	0,01	8,9	0	11,16	3,06	3,06	0,55
	Итого за 2 завтрака:	180	5,67	0,61	0,00	21,80	88,02	0,01	8,90	0,00	11,16	3,06	3,06	0,55
<b>ОБЕД</b>														
№ 70 сб. 2005	Огулец соевый	30	2,56	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	0,01
№ 101 сб. 2005	Суп картофельный с крутой перловой	180	6,36	6,36	2,33	24,38	134,18	0,18	27	0	46,72	77,8	11,6	1,43
№ 268 сб. 2005	Шницель из говядины	70	35,68	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4
№ 312 сб. 2005	Пиоре картофельное	130	13,23	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	19,8	0,16
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	5,23	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	0,00	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,012
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,00	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	640	63,06	28,30	20,72	124,02	796,24	0,60	34,36	0,02	157,30	316,40	75,60	5,75
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>														
№ 173 сб. 2005	Каша вязкая молочная пшеничная с маком	200/5	13,45	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	0,046	273,9	147,2	0	1,23
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за полдник:	430	16,33	10,30	8,49	65,39	387,04	0,32	1,69	0,05	282,50	178,10	5,70	2,46
<b>УЖИН</b>														
№ х/к	Печенье вислове	20	1,98	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,042
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,39	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1820	143,87	61,76	50,72	303,43	1911,06	1,26	46,92	65,67	837,96	825,76	154,31	12,75
<b>ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ</b>														
№ 181 сб. 2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с маком, сливочным	200/5	15,95	3,23	6,18	38,17	244,02	0,095	4,69	0,046	269,36	144,9	14,5	0,46
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	7,95	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	0,02
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	4,72	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01

№ 377 сб. 2005	Чай с сахаром и лимонном	180	2,25	0,94	0,23	13,5	51,67	0,005	12,45	0	24,54	36,18	20,4	0,37
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за завтрак:	440	32,35	9,68	19,26	64,43	463,77	0,21	17,38	30,09	450,40	290,48	48,10	2,20
№ 388 сб. 2005	Ваниль свежий	100	14,50	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Итого за 2 завтрака:	100	14,50	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 96 сб. 2005	Рассольник Ленинградский с крупкой	200/4	8,92	4,2	6,11	21,7	157,6	0,08	11,9	15,2	88,94	52,3	21,4	1,58
№ 291 сб. 2005	Плов из птицы	70/130	35,93	18,24	17,2	34,49	412,36	0,13	1,36	0,038	32,52	131,4	26,7	1,89
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	4,08	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	0,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	0,00	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,00	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	634	48,93	26,34	23,81	115,19	822,26	0,33	13,26	15,30	142,66	252,38	70,00	5,89
№ 225 сб. 2005	Оладьи из творога с соусом молочным	120/40	29,24	16,75	18,05	48,82	588,91	0,2	1,07	0,49	257,5	175,2	25,8	0,58
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	8,46	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за полдник:	340	37,70	17,65	18,05	65,20	657,31	0,22	4,67	0,49	270,10	187,80	33,00	1,12
№ х/к	Вафли весовые	25	3,38	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	0,022
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	205	4,79	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25
	Итого за день:	1719	138,26	57,01	64,04	281,94	2164,44	0,81	45,31	45,87	871,76	779,56	193,10	10,06
№ 73 сб. 2005	Икра кабачковая консерв.	60	6,10	2,00	7,00	8,54	91,50	0,020	7,00	0,00	30,75	37,00	15,00	0,7
№ 204 сб. 2005	Макаронные отварные с сыром	130	18,37	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	92,2	41,6	7,7	0,8
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за завтрак:	410	27,35	8,50	14,80	51,14	367,10	0,22	7,00	0,00	131,55	109,50	28,40	2,73
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрака:	100	8,00	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 101 сб. 2005	Суп картофельный с крупкой (рисовой)	200	6,58	3,17	2,32	24,77	134,98	0,17	27	0	36,07	85,24	39	0,13
№ 259 сб. 2005	Жаркое по - домашнему с говядиной	70/130	63,82	22,01	26,75	39,86	428,8	0,41	0,3	0	76,17	228,3	89	0,56
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	4,08	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	0,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,33	0,20	8,47	40,80	0,07	0,00	0,00	3,60	16,80	3,80	0,80
	Итого за обед:	630	76,94	28,71	29,57	112,48	769,78	0,77	27,30	0,06	133,44	372,02	142,90	3,11
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	70	5,84	1,85	3,50	11,51	70,80	0,020	8,30	11,20	75,20	43,20	21,20	0,140
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	14,62	5,55	5,62	1,08	102,3	0,03	0,9	5,2	145,36	92,4	7,16	1,05
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120

ОБЕД

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

УЖИН

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

2 ЗАВТРАК

ОБЕД

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

	Итого за подзавтрак:	298	23,34	9,40	9,42	34,19	278,60	0,15	9,20	16,40	229,16	166,50	34,06	2,42
						<b>УЖИН</b>								
№ х/к	Печенье воровое	20	1,98	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,042
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,39	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1638	139,02	48,47	57,57	234,85	1589,58	1,18	68,50	18,46	519,15	682,72	218,36	16,91
						<b>ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ</b>								
№ 74 сб. 2015	Творожно-яблочный пудинг с соусом молочным сладким	130/40	28,26	14,4	16,2	35,26	273,86	0,13	4,17	44,01	231,8	144,9	21,2	0,67
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	9,18	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	0,05
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за завтрак:	380	38,91	29,70	28,90	74,66	477,26	0,23	5,47	44,01	297,50	229,70	48,10	2,37
						<b>2 ЗАВТРАК</b>								
№ 386 сб. 2005	Кефир	180	12,09	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрака:	180	12,09	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18
						<b>ОБЕД</b>								
№ 70 сб. 2005	Огурец соленый	30	2,56	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	0,01
№ 108/109	Суп картофельный с клецками	200/50	7,06	4,4	6,38	19,5	134,45	0,08	3,44	0,01	18,45	60,03	15,8	0,84
№ 295 сб. 2005	Колбаса рубленая из птицы	70	27,84	11,6	10,7	10,34	175,2	0,08	0,8	33,9	23,16	92,6	10,2	0,11
№ 312 сб. 2005	Пюре картофельное	130	13,28	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	5,23	0,12	0,12	21,20	93,9	0,01	23,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	710	58,42	25,04	21,97	117,68	658,01	0,58	31,60	33,93	140,89	300,13	107,80	5,95
						<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЗНАК</b>								
№ 120 сб. 2005	Суп молочный с макаронными	200	12,57	3,23	3,6	12,4	148,2	0,095	3,69	12,7	10,8	124,8	6,2	0,46
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за подзавтрак:	410	15,45	5,23	3,90	34,00	253,70	0,20	3,69	12,70	19,40	155,70	11,90	1,69
						<b>УЖИН</b>								
№ х/к	Печенье воровое	20	1,98	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	0,042
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,39	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1830	138,27	65,63	64,11	261,94	1631,4	1,02	42,02	124,64	682,79	780,23	197,30	16,65
	Итого за 1 день:	1794,9	137,5	67,1	63,2	271,7	1674,9	1,0	46,3	64,7	819,6	789,7	196,4	16,1

*\* При наличии средств, в районе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб продукты обогащенные витаминами и микроэлементами*

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов Бюро для профилактики общественного питания (2013г., 2007г., 2015г., 1997г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 2-3года (сад) и 3-6 лет (сад)/ Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.



Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюд	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	В1	А	Са	Р	Мg	Fe		
Итого 1 день	1854	48,464	65,04	281,02	1892,85	0,848	20,03	56,396	819,38	882,89	254,5	12,19								
Итого 2 день	1673	66,69	68,28	258,77	1903,22	0,95	63,30	72,46	928,96	776,08	175,26	9,53								
Итого 3 день	1810	49,832	55,66	280,22	1781,78	1,018	40,82	52,266	652,6	693,25	192,2	10,38								
Итого 4 день	1895	65,69	69,08	312,42	2123,66	1,17	39,24	62,28	969,70	868,70	194,66	10,11								
Итого 5 день	1743	57,39	68,91	238,99	1824,73	0,96	51,51	24,48	887,63	800,73	189,82	10,52								
Итого 6 день	1917	50,40	68,33	258,36	1896,17	1,03	45,18	124,61	1019,85	806,73	184,70	10,01								
Итого 7 день	1820	61,76	50,72	303,43	1941,06	1,26	46,92	66,67	837,96	825,76	154,31	12,75								
Итого 8 день	1719	57,01	64,04	287,94	2164,44	0,81	45,31	45,87	877,76	779,56	193,10	10,06								
Итого 9 день	1638	48,47	57,57	234,85	1589,58	1,18	68,50	18,46	519,15	682,72	218,36	10,91								
Итого 10 день	1880	65,63	64,11	261,04	1621,87	1,02	42,02	124,64	682,79	780,23	197,00	10,64								
потребление за 10 дней	17949	571,35	631,74	2717,0	18739,36	10,24	462,83	647,137	8195,78	7896,65	1963,91	107,1								
средняя за 1 день:	1794,9	57,1	63,2	271,7	1873,9	1,0	46,3	64,7	819,6	789,7	196,4	10,7								

показатели	От 3 до 7 лет	
	лет	%
	завтрак	20
	2 завтрак	5
	обед	35
полдник	25	
ужин	15	

18000

СанПин 2.3/2.4.3590920

Примерная сводная объема блюд

общая	завтрак		2 завтрак		обед		уплотненный полдник		ужин		всего за день	
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент
Итого 1 день	440	1,10	180	1,8	634	1,0567	400	0,89	200	0,8	1854	00,98
Итого 2 день	370	0,925	100	1,00	660	1,1	338	0,75	200	0,8	1668	00,97
Итого 3 день	370	0,925	100	1,00	710	1,18	430	0,96	200	0,8	1810	01,01
Итого 4 день	440	4,4	180	1,8	690	1,15	380	0,84	200	0,8	1890	01,05
Итого 5 день	328	0,82	100	1,00	700	1,17	415	0,92	200	0,8	1743	00,97
Итого 6 день	438	1,10	180	1,8	684	1,14	410	0,91	205	0,8	1917	01,02
Итого 7 день	370	0,93	180	1,8	640	1,07	430	0,96	200	0,8	1820	01,04
Итого 8 день	440	1,1	100	1,00	634	1,06	340	0,76	205	0,8	1719	00,95
Итого 9 день	410	1,03	100	1,00	630	1,05	298	0,76	200	0,8	1638	00,92
Итого 10 день	380	0,95	180	1,8	710	1,18	410	0,91	200	0,8	1880	01,04

