



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 8-10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 4,7 | 12,5 | 99,8 | 0 | 1 | 2014 |
| Каша пшеничная жидкая | 200 | 4,5 | 4,3 | 22,0 | 145,2 | 0,3 | 189 | 2008 |
| Какао с молоком | 180 | 2,7 | 2,2 | 12,6 | 81,8 | 0,4 | 272 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 8,6 | 10,8 | 45,1 | 313,2 | 0,7 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Огурец соленый | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | 3 | | |
| Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки | 200/15/10/1 | 4,2 | 4,1 | 11,4 | 99,1 | 4,1 | 85/120 | 2012 |
| Рыба запеченная в омлете | 70 | 11,4 | 4,3 | 2,0 | 93,9 | 0,2 | 249 | 2012 |
| Картофельное пюре с морковью | 120 | 2,3 | 2,5 | 15,7 | 106,7 | 7,4 | 125 | 2008 |
| Компот из изюма **** | 180 | 0,3 | 0,1 | 26,1 | 106,7 | 0 | 401 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | | |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 706 | 23,3 | 12,4 | 86,9 | 567,1 | 14,7 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,3 | 26,1 | 0 | 266 | 2014 |
| Булочка "Творожная" | 60 | 8,9 | 4,2 | 35,2 | 165,7 | 0 | 479 | 2008 |
| Банан свежий | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76,8 | 8 | | |
| Итого за прием пищи: | 320 | 10,3 | 4,6 | 58,3 | 268,6 | 8 | | |
| Всего за день: | | 45,7 | 30,9 | 195,9 | 1219,5 | 24,3 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 35 | 4,9 | 4,9 | 10 | 103,8 | 0 | 3 | 2014 |
| Каша рисовая жидкая | 200 | 4,9 | 6,5 | 30,0 | 198,1 | 0,5 | 189 | 2008 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,5 | 1,1 | 8,2 | 48,9 | 0,2 | 267 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 11,3 | 12,5 | 48,2 | 350,8 | 0,7 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 200/5/1 | 3,3 | 2,2 | 16,3 | 97,6 | 5,9 | 100 | 2008 |
| Печень по-строгановски | 50/50 | 12,9 | 7,5 | 0,4 | 136,7 | 10,2 | 256 | 2008 |
| Пюре из овощей | 150 | 3,6 | 4,9 | 18,8 | 135,2 | 12,9 | 330 | 2012 |
| Сок персиковый | 180 | 0,5 | 0 | 29,7 | 122,4 | 10,8 | 442 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | | |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 761 | 25,6 | 16,0 | 98,2 | 659,3 | 54,9 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,53 | 0,23 | 18,3 | 77,25 | 150 | 441 | 2008 |
| Булочка молочная | 50 | 4,8 | 1,1 | 31,0 | 136,3 | 0,1 | 477 | 2008 |
| Груша свежая | 80 | 0,3 | 0,2 | 8,2 | 37,6 | 4 | | |
| Итого за прием пищи: | 310 | 5,63 | 1,53 | 57,5 | 251,15 | 154,1 | | |
| Всего за день: | | 46,03 | 33,1 | 209,2 | 1331,9 | 210,6 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 0,9 | 3,23 | 16,5 | 99,0 | 6 | 2 | 2008 |
| Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,2 | 2,0 | 2,4 | 32,4 | 1,7 | 10 | 2012 |
| Сосиски отварные | 30 | 3,36 | 7,32 | 0,12 | 79,8 | 0 | 254 | 2008 |
| Омлет натуральный | 110 | 8,5 | 10,9 | 1,8 | 138,7 | 0,2 | 214 | 2008 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,3 | 4,6 | 17,5 | 74,2 | 1 | 270 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 19,26 | 28,05 | 38,32 | 424,1 | 8,9 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6 | | |
| Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки | 200/10/10/1 | 3,7 | 4,9 | 9,3 | 101,0 | 7,7 | 95 | 2008 |
| Гуляш из отварного мяса | 50/30 | 15,2 | 14,9 | 3,6 | 125,7 | 0,6 | 277 | 2012 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,5 | 37,65 | 205,95 | 0 | 323 | 2008 |
| Сок абрикосовый | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 | 7,2 | 442 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | | |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 755 | 28,5 | 25,7 | 105,65 | 692,95 | 21,5 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Компот из свежих груш **** | 180 | 0,1 | 0,1 | 21,1 | 86,0 | 0,7 | 394 | 2008 |
| Пирожки печеные с картошкой | 70 | 3,1 | 1,5 | 20,7 | 119,9 | 0 | 451 | 2008 |
| Яблоко свежее | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,6 | 8 | | |
| Итого за прием пищи: | 330 | 3,5 | 1,9 | 49,6 | 243,5 | 8,7 | | |
| Всего за день: | | 54,8 | 59,2 | 199,1 | 1431,2 | 40,0 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 4,7 | 12,5 | 99,8 | 0 | 1 | 2014 |
| Каша манная жидкая | 200 | 5,7 | 6,4 | 28,7 | 194,2 | 0,5 | 189 | 2008 |
| Какао с молоком | 180 | 2,7 | 2,2 | 12,6 | 81,8 | 0,5 | 272 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10,2 | 13,3 | 53,8 | 375,8 | 1,0 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат картофельный | 60 | 1,0 | 9,2 | 7,3 | 105,9 | 6,3 | 43 | 2008 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки | 200/10/10/1 | 4,0 | 5,2 | 7,4 | 97,4 | 10,4 | 84 | 2008 |
| Пудинг рыбный запеченный | 70 | 9,4 | 5,3 | 6,0 | 91,4 | 0,2 | 269 | 2012 |
| Рагу овощное (1-й вариант) | 150 | 2,4 | 4,2 | 11,2 | 92,9 | 9,6 | 349 | 2008 |
| Напиток витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 3,51 | 153,9 | 13,5 | * | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | | |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 745 | 21,4 | 25,2 | 66,11 | 694,4 | 40 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Пряники | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0 | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,05 | 5,25 | 9,98 | 111,49 | 2,98 | 434 | 2008 |
| Апельсин свежий | 80 | 0,7 | 0,2 | 6,5 | 34,4 | 48 | | |
| Итого за прием пищи: | 310 | 8,55 | 6,85 | 38,98 | 255,69 | 50,98 | | |
| Всего за день: | | 43,65 | 48,45 | 160,98 | 1269,59 | 79,38 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 35 | 5,6 | 6,1 | 7,5 | 108,7 | 0 | 3 | 2014 |
| Каша "Дружба" с сахаром | 200/10 | 6,2 | 4,1 | 36,5 | 206,9 | 0,8 | 190 | 2008 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,5 | 1,1 | 8,2 | 48,9 | 0,2 | 267 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 13,3 | 11,3 | 52,2 | 364,5 | 1,0 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 3,6 | 4,9 | 54,6 | 2,3 | 33 | 2012 |
| Рассольник ленинградский с птицей и сметаной | 200/10/10 | 4,1 | 4,9 | 13,6 | 112,6 | 5,5 | 91 | 2008 |
| Запеканка картофельная с мясом | 140 | 11,4 | 11,7 | 23,5 | 234,0 | 11,1 | 291 | 2012 |
| Кисель из кураги | 180 | 0,9 | 0,1 | 34,5 | 142,9 | 0,3 | 406 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | | |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 665 | 21,9 | 21,6 | 107,2 | 697,0 | 19,2 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 21,8 | 85,6 | 1,3 | 439 | 2008 |
| Ватрушка с творогом и изюмом | 50 | 7,1 | 4,0 | 19,3 | 140,4 | 0 | 249 | 2014 |
| Груша свежая | 60 | 0,2 | 0,2 | 6,2 | 28,2 | 3 | | |
| Итого за прием пищи: | 290 | 7,4 | 4,2 | 43,7 | 243,2 | 4,1 | | |
| Всего за день: | | 46,1 | 40,2 | 208,7 | 1375,3 | 25,2 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 1,8 | 3,1 | 22,2 | 122,6 | 6 | 2 | 2008 |
| Каша пшеничная жидкая | 200 | 7,1 | 7,2 | 34,9 | 191,1 | 0,5 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,3 | 4,6 | 17,5 | 74,2 | 1 | 270 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 14,2 | 14,9 | 74,6 | 387,9 | 7,5 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6 | | |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 4,6 | 2,1 | 15,1 | 114,8 | 3,7 | 99 | 2008 |
| Биточек рыбный (треска) | 70 | 9,0 | 6,1 | 10,5 | 166,1 | 0,2 | 239 | 2008 |
| Овощи в молочном соусе | 150 | 2,1 | 0,1 | 9,7 | 49,2 | 9,8 | 338 | 2008 |
| Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,82 | 77,4 | 3,6 | 442 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | | |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 735 | 21,7 | 9,88 | 85,32 | 568,8 | 23,3 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Напиток лимонный ***** | 180 | 0,1 | 0 | 17,9 | 70,4 | 2,3 | 436 | 2008 |
| Печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 149,3 | 0 | | |
| Банан свежий | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76,8 | 8 | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 4,3 | 4,3 | 64,5 | 296,5 | 10,3 | | |
| Всего за день: | | 43,7 | 32,18 | 230,02 | 1323,8 | 42,0 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 4,7 | 12,5 | 99,8 | 0 | 1 | 2014 |
| Сосиски отварные | 30 | 3,36 | 7,32 | 0,12 | 79,8 | 0 | 254 | 2008 |
| Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,2 | 2,0 | 2,4 | 32,4 | 1,7 | 10 | 2012 |
| Омлет натуральный | 110 | 8,5 | 10,9 | 1,8 | 138,7 | 0,2 | 214 | 2008 |
| Какао с молоком | 180 | 2,7 | 2,2 | 12,6 | 81,8 | 0,5 | 272 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 17,56 | 27,12 | 29,42 | 432,5 | 2,4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат картофельный | 60 | 1,0 | 9,2 | 7,3 | 115,9 | 6,3 | 43 | 2008 |
| Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки | 200/5/5/1 | 2,9 | 3,6 | 5,9 | 71,2 | 6,8 | 87 | 2008 |
| Фрикадельки из птицы | 70 | 12,74 | 10,64 | 7,14 | 146,44 | 0 | 308 | 2012 |
| Пюре из свеклы | 150 | 2,4 | 5,6 | 15,6 | 121,8 | 6,6 | 324 | 2012 |
| Сок персиковый | 180 | 0,6 | 0,12 | 11,88 | 51,6 | 2,4 | 442 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | | |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 735 | 24,24 | 30,46 | 78,52 | 659,84 | 22,1 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Компот из чернослива **** | 180 | 0,36 | 0 | 39,36 | 111,6 | 0 | 401 | 2008 |
| Булочка молочная | 40 | 4,3 | 0,9 | 25,9 | 104,0 | 0 | 477 | 2008 |
| Яблоко свежее | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,6 | 8 | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 4,96 | 1,2 | 73,06 | 253,2 | 8 | | |
| Всего за день: | | 52,26 | 61,9 | 186,6 | 1416,1 | 33,4 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 35 | 5,6 | 6,1 | 7,5 | 108,7 | 0 | 3 | 2014 |
| Каша манная жидкая с сахаром | 200/10 | 5,7 | 2,7 | 38,5 | 200,2 | 0,5 | 189 | 2008 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,5 | 1,1 | 8,2 | 48,9 | 0,2 | 267 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 12,8 | 9,9 | 54,2 | 357,8 | 0,7 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Винегрет овощной с сельдью | 40/30 | 5,7 | 6,6 | 2,7 | 93,0 | 4,9 | 52 | 2008 |
| Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки | 200/10/1 | 3,8 | 3,0 | 15,7 | 102,8 | 8,6 | 92 | 2008 |
| Запеканка из печени с рисом | 70 | 9,6 | 5,5 | 7,5 | 129,0 | 7,0 | 294 | 2012 |
| Рагу овощное (1-й вариант) | 150 | 2,4 | 5,1 | 11,2 | 100,2 | 9,6 | 349 | 2008 |
| Кисель из яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 28,1 | 114,7 | 1,1 | 405 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | | |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 745 | 26,2 | 21,6 | 95,9 | 692,6 | 31,2 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Пряники | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0 | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,06 | 5,27 | 10 | 111,77 | 2,98 | 434 | 2008 |
| Апельсин свежий | 80 | 0,7 | 0,2 | 6,5 | 34,4 | 48 | | |
| Итого за прием пищи: | 310 | 8,56 | 6,87 | 39,0 | 255,97 | 50,98 | | |
| Всего за день: | | 51,06 | 41,47 | 194,7 | 1377,0 | 83,78 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 0,9 | 3,23 | 16,5 | 99 | 6 | 2 | 2008 |
| Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 200 | 6,5 | 8,0 | 26,4 | 189,2 | 0,5 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,3 | 4,6 | 17,5 | 74,2 | 1 | 270 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 12,7 | 15,83 | 60,4 | 362,4 | 7,5 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Огурец соленый | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | 3 | | |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки | 200/10/10/1 | 4,1 | 5,2 | 11,0 | 111,3 | 7,2 | 76 | 2008 |
| Рыба (филе) отварная | 70 | 13,7 | 0,5 | 0,4 | 61,2 | 0,5 | 228 | 2008 |
| Соус польский | 20 | 0,52 | 4,68 | 0,64 | 46,8 | 0,8 | 377 | 2008 |
| Картофель отварной | 120 | 2,3 | 4,2 | 18,8 | 122,4 | 9,5 | 123 | 2008 |
| Сок абрикосовый | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 | 7,2 | 442 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | | |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 735 | 26,62 | 15,98 | 85,44 | 601,4 | 28,2 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Компот из свежих груш **** | 180 | 0,1 | 0,1 | 21,8 | 86,0 | 0,7 | 394 | 2008 |
| Пирожки печеные с капустой | 70 | 3,2 | 1,6 | 22,0 | 113,52 | 0 | 451 | 2008 |
| Банан свежий | 60 | 0,9 | 0,3 | 12,6 | 57,6 | 6 | | |
| Итого за прием пищи: | 310 | 4,2 | 2 | 52,2 | 242,92 | 6,6 | | |
| Всего за день: | | 47,02 | 36,91 | 203,64 | 1277,32 | 43,2 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 4,7 | 12,5 | 99,8 | 0 | 1 | 2014 |
| Каша рисовая жидкая с сахаром | 200/10 | 4,9 | 2,8 | 39,7 | 203,4 | 0,5 | 189 | 2008 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,2 | 25,6 | 0 | 266 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 6,9 | 7,5 | 58,4 | 328,8 | 0,5 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| Йогурт ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 3,6 | 4,9 | 54,6 | 2,3 | 33 | 2012 |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 200/10/5 | 3,9 | 4,2 | 13,4 | 110,6 | 5,5 | 91 | 2008 |
| Котлеты рубленые из птицы | 70 | 13,02 | 9,94 | 11,9 | 189 | 11,2 | 314 | 2008 |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 1,5 | 0,1 | 6,8 | 34,6 | 5,9 | 129 | 2008 |
| Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 21,8 | 89,6 | 1,3 | 439 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | | |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 24,02 | 19,14 | 89,5 | 631,3 | 26,2 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Компот из чернослива **** | 180 | 0,5 | 0,2 | 33,6 | 139,8 | 0,3 | 401 | 2008 |
| Вафли | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 80,1 | 0 | | |
| Банан свежий | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76,8 | 8 | | |
| Итого за прием пищи: | 290 | 2,5 | 1,6 | 73,6 | 296,7 | 8,3 | | |
| Всего за день: | | 36,92 | 31,34 | 227,1 | 1327,4 | 35,9 | | |

Примечание!

* Рецептура и технология приготовления напитка витаминизированного из сухого напитка указана на упаковке производителя.

**** п. 14.21. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" - при отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1-3 лет - 35 мг, для детей 3-6 лет - 50,0 мг на порцию. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится *под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)*. Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд (таблица 2 приложения № 8 к СанПиН), который хранится один год.

Технологические карты (ТК) на блюда и кулинарные изделия размещены на сайте Управления социального питания, вкладка «Документы».

Используемые сборники рецептов блюд и кулинарных изделий:

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга-СПб.: изд. Речь, 2008г;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012г;
- Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 4-е, переработанное и дополненное, Уфа, 2014г.

ТРЕБУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ

на 10 дней на 1-го человека

Сад 10 часов

| № п/п | Наименование продукта | Ед. изм. | Количество |
|-------|---|----------|------------|
| 1. | Апельсины свежие, в/с | кг | 0,238 |
| 2. | Бананы свежие весовые 1 класс | кг | 0,428 |
| 3. | Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами | кг | 0,637 |
| 4. | Брюква | кг | 0,026 |
| 5. | Вафли с начинкой в ассортименте | кг | 0,030 |
| 6. | Виноград сушеный «Изюм» в/с | кг | 0,016 |
| 7. | Горох шлифованный целый, 1 сорт | кг | 0,016 |
| 8. | Горошек зеленый консервы в/с | кг | 0,234 |
| 9. | Груши свежие поздних сроков созревания I гр., 1 сорт | кг | 0,229 |
| 10. | Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов | кг | 0,042 |
| 11. | Дрожжи хлебопекарные сушеные | кг | 0,005 |
| 12. | Йогурт в упаковке производителя, в ассортименте 2,5 % жирности | кг | 1,250 |
| 13. | Какао-порошок | кг | 0,006 |
| 14. | Капуста белокочанная квашенная шинкованная | кг | 0,046 |
| 15. | Капуста цветная свежая, высший сорт | кг | 0,058 |
| 16. | Капуста белокочанная свежая, 1 класс | кг | 0,252 |
| 17. | Картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября) | кг | 1,407 |
| 18. | Кислота лимонная пищевая | кг | 0,001 |
| 19. | Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе) | кг | 0,012 |
| 20. | Крахмал картофельный, в/с | кг | 0,022 |
| 21. | Консервы. Клюква, протертая с сахаром | кг | 0,036 |
| 22. | Крупа ячменная перловая №1 | кг | 0,008 |
| 23. | Крупа гречневая ядрица, 1 сорт | кг | 0,070 |
| 24. | Крупа пшеничная "Полтавская №1" | кг | 0,025 |
| 25. | Лавровый лист сухой | кг | 0,001 |
| 26. | Лимоны свежие, в/с | кг | 0,024 |
| 27. | Лук зелёный свежий | кг | 0,030 |
| 28. | Лук репчатый свежий, 1 класс | кг | 0,217 |
| 29. | Макаронные изделия, группа А, в/с | кг | 0,008 |
| 30. | Манная крупа, марка М | кг | 0,060 |
| 31. | Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, в/с | кг | 0,065 |
| 32. | Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с | кг | 0,147 |
| 33. | Молоко питьевое 2,5% жирности | л | 2,393 |
| 34. | Морковь свежая столовая, высший сорт | кг | 0,394 |
| 35. | Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт | кг | 0,202 |
| 36. | Мясо цыплят-бройлеров (тушки) замороженное, I сорт | кг | 0,257 |
| 37. | Мясо говядины б/к (лопатка) | кг | 0,227 |
| 38. | Напиток витаминизированный промышленного производства сухой инстантный (быстрорастворимый) концентрат | кг | 0,022 |
| 39. | Огурцы соленые зеленцы | кг | 0,150 |
| 40. | Огурцы свежие, в/с | кг | 0,122 |
| 41. | Петрушка свежая (зелень) | кг | 0,010 |

| | | | |
|-----|--|----|-------|
| 42. | Печень говяжья замороженная | кг | 0,131 |
| 43. | Печенье сахарное в ассортименте | кг | 0,040 |
| 44. | Плоды шиповника сушеные | кг | 0,015 |
| 45. | Пряники заварные глазированные без начинки | кг | 0,060 |
| 46. | Пшено шлифованное, в/с | кг | 0,049 |
| 47. | Репа свежая столовая | кг | 0,031 |
| 48. | Рис шлифованный 1 сорт | кг | 0,079 |
| 49. | Сахар-песок | кг | 0,347 |
| 50. | Свекла свежая столовая, в/с | кг | 0,394 |
| 51. | Сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт | кг | 0,063 |
| 52. | Сметана 15% жирности | кг | 0,073 |
| 53. | Сок абрикосовый | кг | 0,360 |
| 54. | Сок персиковый | кг | 0,360 |
| 55. | Сок яблочный | кг | 0,180 |
| 56. | Соль пищевая йодированная помол №1, 1 сорт | кг | 0,032 |
| 57. | Сосиски вареные в ассортименте, категория А или Б | кг | 0,060 |
| 58. | Сухари панировочные | кг | 0,016 |
| 59. | Сыр полутвердый | кг | 0,061 |
| 60. | Творог 5 % жирности | кг | 0,031 |
| 61. | Томатная паста | кг | 0,018 |
| 62. | Томаты свежие, высший сорт | кг | 0,061 |
| 63. | Треска мороженая потрошенная обезглавленная, 1 сорт | кг | 0,266 |
| 64. | Тыква свежая продовольственная | кг | 0,052 |
| 65. | Филе Трески мороженое, высшая категория | кг | 0,049 |
| 66. | Фрукты косточковые сушёные. Абрикосы сушёные (целые плоды) без косточки, высший сорт | кг | 0,018 |
| 67. | Фрукты косточковые сушёные. Слива сушёная чернослив (целые плоды) без косточки, в/с | кг | 0,046 |
| 68. | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | кг | 0,300 |
| 69. | Хлопья овсяные «Геркулес» | кг | 0,034 |
| 70. | Чай черный байховый крупнолистовой | кг | 0,005 |
| 71. | Чеснок свежий, высший сорт | кг | 0,002 |
| 72. | Яблоки свежие поздних сроков созревания, 1 сорт | кг | 0,213 |
| 73. | Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.) | шт | 4,782 |