

«Согласовано»

Заведующая _____

от « ____ » _____ 2022 г.

«Утверждено»

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р. Р.



Основное меню
для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 10,5 часов
с. Новобелокатай и Белокатайского района
на весенне-летний период.
(Срок реализации 01.03.22 – 31.08.22)

*В меню возможны изменения согласно рекомендациям

Пояснительная записка

Настоящее основное десятидневное меню разработано с учетом калорийности суточного рациона, дифференцировано по возрастам группы (от 1,5-3 л., от 3 -7 лет.) В основу разработки основного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20. При разработке основного меню соблюдены физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду – 10,5 часов, предусмотрено 4-разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник), разработано к использованию 2-х недельного меню.

- Весной при отсутствии свежих овощей в меню включены салаты из варенных овощей.
- Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в меню включены витаминизированный напиток «Витошка», используется йодированная соль.
- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд обязательно подвергается термической обработке.
- Сметану, используемую при отпуске блюд для детского питания, подвергают предварительной тепловой обработке.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендуемые для детей питания детского дошкольного возраста.

Анализ выполнения норм потребления пищевых веществ:

(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

(от 1,5 до 3 лет.)

Наименование пищевых веществ	Суточная норма от 1,5-3 лет.	Норма пребыванием 8-10 час.	Фактическая за 10 дней от 1,5 до 2х лет
Белки	42	31,5	35,54
Жиры	47	35,25	38,23
Углеводы	203	152,25	161,68
Энергетическая ценность (Ккал)	1400	1050	1182

(от 3 до 7 лет.)

Наименование пищевых веществ	Суточная норма от 3-7 лет.	Норма пребыванием 8-10 час.	Фактическая за 10 дней от 3-7 лет
Белки	54	40,50	36,96
Жиры	60	45,00	40,84
Углеводы	261	195,75	174,37
Энергетическая ценность (Ккал)	1800	1350	1261

При составлении меню учитывались продукты среднесуточного набора пищевой продукции для организации питания детей от 3 до 7 лет, приведенный в таблице №2 Приложения №7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, а именно в основном двухнедельном меню (весенне-летний период) на 2022 учебный год, используются следующие продукты питания: хлеб пшеничный, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты, фрукты сухие, соки), мясо птицы, рыба, кисломолочная продукция, сыр, сметана, масло сливочное, масло растительное, сахар, чай, какао, кофейный напиток, крахмал и соль. Продукты питания, не включённые в меню, будут рекомендованы родителям (законным представителям) для приёма детьми дома.

Витаминизация в меню выдается через инстантные напитки, фрукты, соки фруктовые и йодированную соль, которая включает витамины и минералы, как: кальций, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь.

Проведя полный анализ примерного двухнедельного меню для дошкольных образовательных организаций (весенне-летний период) на 2022 учебный год, можно сделать вывод, что основные требования, установленные СанПиН 2.3/2.4.3590-20 частично соблюдены, все воспитанники получают питание в зависимости от времени нахождения в дошкольной образовательной организации и выделенного финансирования.

Используемая литература:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания г.Уфа – ООО Фирма «Партнер» 2014г.
- ТТК предприятия
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Дети до 3 лет**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	332	6,43	10,6	47,33	328
	Завтрак второй					
0000157	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
	Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46
	Обед					
0000144	Суп картофельный с вермишелью	150	1	25	28	199
КП22010	Плов из отварной говядины	110	8,4	8,49	21,21	195
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Обед	462	12,43	34,9	82,6	575
	Уплотненный полдник					
ШК00170	Рагу овощное	100	5,4	5	9,47	112
КП22001	Чай с лимоном	150	0,2	0,04	0,19	3
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	1				
	Всего в Уплотненный полдник	271	6,1	5,44	21,65	187
	Всего в день	1 165	25,45	51,04	161,58	1 137

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174
0000124	Кофейный напиток на молоке	150	1,58	1,58	8,25	53
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ДС00010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,67	2,93		35
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	337	8,57	11,11	48,35	352
	Завтрак второй					
0000134	Молоко кипяченое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	3,56	4,68	10,2	97
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	110	8,91	7,26	6,05	121
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	468	15,4	14,27	55,78	428
	Уплотненный полдник					
0000057	Омлет натуральный	100	6,67	8	12,22	142
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	1				
	Всего в Уплотненный полдник	271	7,32	8,4	29,1	234
	Всего в день	1 176	34,03	36,85	137,49	1 069

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ДС00029	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,42	9,54	18	214
0000125	Какао с молоком	150	1,8	1,73	7,65	52
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	332	8,9	15,86	40,7	393
	Завтрак второй					
ДО4Й200	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	52
	Всего в Завтрак второй	100	4,1	1,5	5,9	52
	Обед					
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,3	16,1	95
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	90	4,95	4,19	21,56	143
ШК22005	Гуляш из курицы	60	9,36	7,32	0,6	93
КП22004	Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	150			13,2	50
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	508	18,35	17,14	77,78	542
	Уплотненный полдник					
0000190	Ватрушка с творогом	100	11,6	7,2	38,8	272
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
	Всего в Уплотненный полдник	250	11,75	7,2	43,68	292
	Всего в день	1 190	43,1	41,7	168,06	1 279

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ДС00017	Каша рисовая молочная	150/4	4,3	5,8	13,6	139
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	1,05	6,45	40
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ДС00010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,67	2,93		35
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	337	7,8	10,28	35,05	304
	Завтрак второй					
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	150	1,7	7	29	183
ШК00065	Картофельное пюре	90	1,84	3,64	11,88	87
ШККПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	150	1,35	0,07	2,39	46
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	543	15,19	19,25	76,94	595
	Уплотненный полдник					
ШК00149	Суп молочный с макаронными изделиями	120	2,64	2,48	9,52	71
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	290	3,29	2,88	26,4	163
	Всего в день	1 270	26,68	32,81	148,18	1 110

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
0000062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	342	3,82	10,89	35,07	270
	Завтрак второй					
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26
	Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,04	3,63	26
	Обед					
0000060	Свекла отварная	30	0,45		2,18	11
Д07Д019	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	17,7	114
ШК00306	Каша рисовая с куриным филе	130	12,31	15,95	20,54	277
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	513	20,28	19,95	73,81	583
	Уплотненный полдник					
Д07ИР19	Плюшка новомосковская	100	7,8	5,8	51,2	292
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
	Всего в Уплотненный полдник	250	7,95	5,8	56,08	312
	Всего в день	1 205	34,86	36,69	168,58	1 191

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д1730BC	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6,51	7,89	28,48	211
0000125	Какао с молоком	150	1,8	1,73	7,65	52
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ДС00010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,67	2,93		35
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	347	10,6	13,05	51,13	388
	Завтрак второй					
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
	Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46
	Обед					
ШК00150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	150	3,84	4,67	8,06	90
ШК00216	Рагу из курицы	110	11,53	3,87	9,64	119
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	150	1,35	0,07	2,39	46
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	463	19,51	9,94	45,75	404
	Уплотненный полдник					
0000116	Подлив овощной	25	0,25	0,92	2,17	13
0000022	Макаронные изделия отварные	110	3,76	0,46	16,87	96
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	305	4,66	1,78	35,91	202
	Всего в день	1 215	35,28	24,86	142,79	1 040

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК00149	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89
ДС00015	Кофейный напиток на молоке	150	1,95	1,8	10,88	70
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
0000094	Кондитерское изделие в ассорт.	20	0,37	0,3	6	21
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	347	6,25	5,7	43,78	270
	Завтрак второй					
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
ШК00010	Салат из свеклы отварной	30	0,39	1,35	2,28	23
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
0000148	Суп из овощей(В-2)	150	1,2	2,6	19,6	135
КП22010	Плов из отварной говядины	110	8,4	8,49	21,21	195
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	498	13,16	14,85	77,14	545
	Уплотненный полдник					
0000057	Омлет натуральный	100	6,67	8	12,22	142
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	270	7,32	8,4	29,1	234
	Всего в день	1 215	27,12	29,35	159,81	1 096

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07Е200	Каша рисовая молочная	160	4,58	6,18	31,78	202
ДС00004	Какао с молоком	150	2,33	2,33	7,88	79
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	342	7,59	13,11	54,71	408
	Завтрак второй					
0000134	Молоко кипяченое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	3,56	4,68	10,2	97
ШК22006	Макароны отварные с маслом	90	1,83	3,49	19,67	121
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
Д07Ж319	Инстантный напиток витаминизированный	150			13,95	55
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	543	16,88	18,7	75,98	542
	Уплотненный полдник					
ДС00032	Сгущенка порционная	25	1,3	1,1	8,64	58
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Уплотненный полдник	297	17,2	11,7	42,62	355
	Всего в день	1 282	44,4	46,57	177,57	1 360

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д187ПШЕ	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	1,05	6,45	40
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ДС00010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,67	2,93		35
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	337	9,1	11,08	47,85	352
	Завтрак второй					
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26
	Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,04	3,63	26
	Обед					
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	150	1,7	7	29	183
Д07ПГОР	Пюре гороховое	100	9,8	3,4	22,1	160
ШК22005	Гуляш из курицы	60	9,36	7,32	0,6	93
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	513	23,66	19,05	90,57	636
	Уплотненный полдник					
Д07ПИЗ9	Плов с изюмом	120	3,2	12	32	234
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Уплотненный полдник	292	3,85	12,4	48,88	326
	Всего в день	1 242	39,42	42,58	190,92	1 340

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181
ДС00004	Какао с молоком	150	2,33	2,33	7,88	79
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	337	12,76	12,02	58,28	404
	Завтрак второй					
0000134	Молоко кипяченое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	150	0,98	2,73	6,57	55
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,65	23,95	159
ШК10087	Котлета рыбная (минтай)	60	8,46	1,68	5,16	70
ШК00120	Соус красный основной	25	0,83	0,68	2,23	18
КП22006	Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	543	18,85	12,08	76,98	498
	Уплотненный полдник					
Д07ИЧ19	Ватрушка с повидлом	100	10,54	12,68	15,76	219
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
	Всего в Уплотненный полдник	300	10,74	12,68	22,26	246
	Всего в день	1 280	45,07	39,86	161,78	1 202
	Итого		355,41	382,31	1 616,77	11 824
	Среднее за период		35,54	38,23	161,68	1 182
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,02	29,1	54,7	

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Дети с 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	382	6,48	10,6	48,95	335
	Завтрак второй					
0000157	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
	Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46
	Обед					
0000144	Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	33,33	37,33	265
КП22010	Плов из отварной говядины	110	8,4	8,49	21,21	195
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Обед	562	12,83	43,26	94,51	652
	Уплотненный полдник					
ШК00170	Рагу овощное	100	5,4	5	9,47	112
КП22001	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
СОЛЬИОД	Соль йодированная	1				
	Всего в Уплотненный полдник	321	6,16	5,45	21,72	188
	Всего в день	1 365	25,98	59,41	175,17	1 221

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174
0000124	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ДС00010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,67	2,93		35
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	387	9,1	11,63	51,1	369
	Завтрак второй					
0000134	Молоко кипяченое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	110	8,91	7,26	6,05	121
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	568	16,59	15,83	63,58	477
	Уплотненный полдник					
0000057	Омлет натуральный	100	6,67	8	12,22	142
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
СОЛЬИОД	Соль йодированная	1				
	Всего в Уплотненный полдник	321	7,37	8,4	30,72	241
	Всего в день	1 376	35,79	38,93	149,67	1 142

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ДС00029	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,42	9,54	18	214
0000125	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	382	9,5	16,44	43,25	410
	Завтрак второй					
Д04Й200	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	52
	Всего в Завтрак второй	100	4,1	1,5	5,9	52
	Обед					
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	90	4,95	4,19	21,56	143
ШК22005	Гуляш из курицы	60	9,36	7,32	0,6	93
КП22004	Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	608	18,71	18,24	87,55	590
	Уплотненный полдник					
0000190	Ватрушка с творогом	100	11,6	7,2	38,8	272
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
	Всего в Уплотненный полдник	300	11,8	7,2	45,3	299
	Всего в день	1 390	44,11	43,38	182	1 351

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ДС00017	Каша рисовая молочная	150/4	4,3	5,8	13,6	139
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ДС00010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,67	2,93		35
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	387	8,2	10,63	37,2	317
	Завтрак второй					
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	244
ШК00065	Картофельное пюре	90	1,84	3,64	11,88	87
ШККПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	643	16,21	21,6	87,4	671
	Уплотненный полдник					
ШК00149	Суп молочный с макаронными изделиями	120	2,64	2,48	9,52	71
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	340	3,34	2,88	28,02	170
	Всего в день	1 470	28,15	35,51	162,42	1 206

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
0000062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	392	3,87	10,89	36,7	277
	Завтрак второй					
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26
	Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,04	3,63	26
	Обед					
0000060	Свекла отварная	30	0,45		2,18	11
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152
ШК00306	Каша рисовая с куриным филе	130	12,31	15,95	20,54	277
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	613	21,85	20,85	82,28	632
	Уплотненный полдник					
Д07ИР19	Плюшка новомосковская	100	7,8	5,8	51,2	292
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
	Всего в Уплотненный полдник	300	8	5,8	57,7	319
	Всего в день	1 405	36,53	37,58	180,31	1 254

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д1730ВС	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6,51	7,89	28,48	211
0000125	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ДС00010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,67	2,93		35
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	397	11,2	13,63	53,68	406
	Завтрак второй					
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
	Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46
	Обед					
ШК00150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	200	5,12	6,22	10,74	119
ШК00216	Рагу из курицы	110	11,53	3,87	9,64	119
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	563	21,24	11,52	49,23	449
	Уплотненный полдник					
0000116	Подлив овощной	25	0,25	0,92	2,17	13
0000022	Макаронные изделия отварные	110	3,76	0,46	16,87	96
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	355	4,71	1,78	37,53	209
	Всего в день	1 415	37,66	27,02	150,45	1 109

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК00149	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89
ДС00015	Кофейный напиток на молоке	200	2,6	2,4	14,5	93
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
0000094	Кондитерское изделие в ассорт.	20	0,37	0,3	6	21
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	397	6,9	6,3	47,4	293
	Завтрак второй					
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
ШК00010	Салат из свеклы отварной	30	0,39	1,35	2,28	23
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
0000148	Суп из овощей(В-2)	200	1,6	3,47	26,13	180
КП22010	Плов из отварной говядины	110	8,4	8,49	21,21	195
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	598	13,63	15,74	86,25	601
	Уплотненный полдник					
0000057	Омлет натуральный	100	6,67	8	12,22	142
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	320	7,37	8,4	30,72	241
	Всего в день	1 415	28,3	30,84	174,17	1 182

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07Е200	Каша рисовая молочная	160	4,58	6,18	31,78	202
ДС00004	Какао с молоком	200	3,1	3,1	10,5	105
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	392	8,36	13,88	57,33	434
	Завтрак второй					
0000134	Молоко кипяченое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129
ШК22006	Макароны отварные с маслом	90	1,83	3,49	19,67	121
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
Д07Ж319	Инстантный напиток витаминизированный	200			18,6	73
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	643	18,06	20,26	84,03	592
	Уплотненный полдник					
ДС00032	Сгущенка порционная	25	1,3	1,1	8,64	58
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Уплотненный полдник	347	17,25	11,7	44,24	362
	Всего в день	1 482	46,41	48,91	189,87	1 443

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д187ПШЕ	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ДС00010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,67	2,93		35
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	387	9,5	11,43	50	365
	Завтрак второй					
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26
	Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,04	3,63	26
	Обед					
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	244
Д07ПГОР	Пюре гороховое	100	9,8	3,4	22,1	160
ШК22005	Гуляш из курицы	60	9,36	7,32	0,6	93
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	613	24,22	21,39	104,63	713
	Уплотненный полдник					
Д07ПИЗ9	Плов с изюмом	120	3,2	12	32	234
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Уплотненный полдник	342	3,9	12,4	50,5	333
	Всего в день	1 442	40,43	45,26	208,76	1 437

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181
ДС00004	Какао с молоком	200	3,1	3,1	10,5	105
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	387	13,53	12,8	60,9	430
	Завтрак второй					
0000134	Молоко кипяченое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,65	23,95	159
ШК10087	Котлета рыбная (минтай)	60	8,46	1,68	5,16	70
ШК00120	Соус красный основной	25	0,83	0,68	2,23	18
КП22006	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	643	19,22	13	83,42	528
	Уплотненный полдник					
Д07ИЧ19	Ватрушка с повидлом	100	10,54	12,68	15,76	219
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
	Всего в Уплотненный полдник	300	10,74	12,68	22,26	246
	Всего в день	1 430	46,23	41,55	170,85	1 259
	Итого		369,59	408,39	1 743,67	12 605
	Среднее за период		36,96	40,84	174,37	1 261
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,73	29,16	55,33	