Кильдюшкина Светлана Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Кильдюшкина Светлана Анатольевна
DN: cn=Кильдюшкина Светлана Анатольевна, o=МАДОУ МО ГК № 3, ou=Заведующая, email=detsadik3@yandex.ru, c=RU

Утверждаю:_____
Заведующая МАДОУ МО ГК № 3
Кильдюшкина С.А.
Приказ № 125 от 02.05.2023г.

Примерное десятидневное меню

МАДОУ МО ГК № 3

Возрастная групп от 3 до 7 лет (летний период)

Разработала технолог детского питания МАДОУ МО ГК № 3 - Кошель А.Л.

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	0.14	206
	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.3	37.3	0.03	1167
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.74	71.24	0	
	Кондитерские изделия	35	2.62	3.43	26.04	145.95	0	
2-ой ЗАВТРАК	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.44	52.4	19.45	20
	Суп картофельный с крупой и мясом	200	7.47	6	11.42	129.64	6.6	80
	Рыба припущенная	75	12.4	1.7	0.23	65.3	0.25	245
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.7	118.95	5.7	321
	Напиток лимонный	180	0.12	0.01	20	80.6	2.3	1201
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.74	71.24	0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	0.6	90.5	0.08	
15 Ч 30 МИН:	Кисломолочная продукция	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Мясо тушеное с овощами	180	17.1	14.06	11.68	241.4	3.4	274
	Булочка «Домашняя»	60	4.4	7.5	32.4	214.8	0	469
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101	1.3	395
	Хлеб пшеничный	20	1.68	0.2	10.3	49.8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**75.5**	**58.89**	**230.3**	**1825.12**	**50.51**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	200	4.82	5.07	16.83	132.4	0.91	94
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	12.27	118.6	1.6	397
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.74	71.24	0	
2-ой ЗАВТРАК	Сок промышленного производства	200	0	0	23	92	16	
ОБЕД	Овощи по сезону (помидор)	60	0.3	0.12	1.62	11.95	15	32
	Щи с картофелем	200/5	1.38	2.93	3.9	67.8	14.77	67
	Печень по-строгановски	70/50	16.57	14.03	4.4	231.25	10.56	255
	Каша вязкая рисовая	130	2.8	3.4	29.5	160.4	0	314
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	24.56	118.73	0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	0.6	90.5	0.08	
15 Ч 30 МИН:	Кисломолочная продукция	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
	Сырники из творога	150	28.15	20.49	16.46	364	0.44	231
	Повидло	25	0.1	0	10	47.5	0.13	
	Кисель молочный	180	3.78	3.35	27.22	154.26	1.29	384
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**77.81**	**59.33**	**227.09**	**1899.33**	**72.4**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	14.94	17.31	2.56	225.78	0.23	215
	Чай с молоком	200	3.53	3.1	15.08	102.67	1.59	394
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.74	71.24	0	
	Кондитерские изделия	35	2.62	3.43	26.04	145.95	0	
2-ой ЗАВТРАК	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец)	60	0.5	0.06	1.5	8.64	6	32
	Суп картофельный вегетарианский	200	1.32	4.47	7.31	74.8	7.45	78
	Котлеты рубленные из птицы	80	12.83	11.57	13.4	209.34	0.74	305
	Пюре из бобовых	120	12.04	5.05	23.38	186.28	0	557
	Напиток яблочный	180	0.08	0	16.8	64.17	2.9	701
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.74	71.24	0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	0.6	90.5	0.08	
15 Ч 30 МИН:	Кисломолочная продукция	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Мясо отварное	70	19.6	2.63	0.35	103.82	0.35	273
	Капуста тушеная	150	2.97	5.56	14.23	118.5	24.55	132
	Булочка ванильная	60	4.74	4.06	32.68	193	0	467
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.38	33.6	0.02	1167
	Хлеб пшеничный	20	1.68	0.2	10.3	49.8	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**90.62**	**63.55**	**219.09**	**1886.33**	**55.17**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	200	3.02	3.88	25.31	148	0	185
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	209
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101	1.3	395
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.74	71.24	0	
2-ой ЗАВТРАК	Сок промышленного производства	200	0	0	23	92	16	
ОБЕД	Салат из помидор с луком	60	0.66	3.67	2.8	47.5	12.36	14
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	4.84	2.84	9.76	95.2	8.96	84
	Котлета рубленая мясная	70	10.87	8.25	11.25	162.17	0.1	282
	Каша перловая с овощами	130	3.5	4,38	24,4	151.5	1,06	166
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	24.56	118.73	0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	0.6	90.5	0.08	
15 Ч 30 МИН:	Кисломолочная продукция	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
	Пудинг из творога запеченный	150	22.7	16.14	36.5	392.02	0.28	235
	Сметана	20	0.54	3	0.58	32	0.08	
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.89	9.09	102	2.46	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**75.59**	**56.26**	**216.43**	**1905.56**	**53.24**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изд.	200	5.74	5.2	18.83	145.2	0.92	93
	Чай с молоком	200	3.53	3.1	15.08	102.67	1.59	394
	Бутерброд с сыром	40	4.32	10.06	10.43	149.8	0.07	3
2-ой ЗАВТРАК	Сок промышленного производства	200	0	0	23	92	16	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.66	1.4	40.38	5.7	13
	Борщ вегетарианский	200	2.19	4.76	10.94	95.4	3.56	59
	Шницель рыбный	70	9.35	3.29	6.98	94.5	0.3	258
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.7	118.95	5.7	321
	Напиток лимонный	180	0.12	0.01	20	80.6	2.3	1201
	Хлеб пшеничный	40	3.36	0.4	20.6	99.6	0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	0.6	90.5	0.08	
15 Ч 30 МИН:	Кисломолочная продукция	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из печени с рисом	70	8.68	3.45	9.56	104	4.06	294
	Овощное рагу	150	3.15	14	15.6	204	21.15	225
	Кисель из сушеных фруктов	180	0.2	0.01	31.68	127.98	0.13	379
	Хлеб пшеничный	20	1.68	0.2	10.3	49.8	0	
	Кондитерские изделия	35	2.62	3.43	26.04	145.95	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**56.56**	**60.83**	**245.9**	**1831.33**	**62.82**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
6 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая	210	6,25	4,7	32,3	196.4	0	168
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.38	33.6	0.02	1167
	Хлеб пшеничный	20	1.68	0.2	10.3	49.8	0	
	Кондитерские изделия	35	2.62	3.43	26.04	145.95	0	
2-ой ЗАВТРАК	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.44	52.4	19.45	20
	Суп с галушками	200	4.76	6.4	25.79	179.8	12.25	14
	Жаркое по-домашнему	180	22.02	5.64	19.58	217.05	7.68	276
	Напиток яблочный	180	0.08	0	16.8	64.17	2.9	701
	Хлеб пшеничный	40	3.36	0.4	20.6	99.6	0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	0.6	90.5	0.08	
15 Ч 30 МИН:	Кисломолочная продукция	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	209
	Капуста тушеная	150	2.97	5.56	14.23	118.5	14.55	132
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101	1.3	395
	Хлеб пшеничный	20	1.68	0.2	10.3	49.8	0	
	Булочка «Дорожная»	60	4.07	8.37	31.4	217.2	0	469
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**61.31**	**46.02**	**222.71**	**1815.77**	**69.49**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	200	5.8	5,47	18.57	146.8	0.91	94
	Чай с молоком	200	3.53	3.1	15.08	102.67	1.59	394
	Бутерброд с маслом	30	1.76	7.45	10.43	115.8	0	1
2-ой ЗАВТРАК	Сок промышленного производства	200	0	0	23	92	16	
ОБЕД	Салат из помидор и огурцов	60	0.57	3.68	2.24	44.52	10.05	15
	Суп с яичными хлопьями	200	3.41	3.48	22.24	133.92	6.8	61
	Печень по-строгановски	70/50	16.57	14.03	4.4	231.25	10.56	255
	Каша вязкая пшеничная	130	3.4	3.67	21.3	132.08	0	314
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	40	3.36	0.4	20.6	99.6	0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	0.6	90.5	0.08	
15 Ч 30 МИН:	Кисломолочная продукция	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба отварная	80	14.03	0.55	0.63	64	0.58	242
	Картофель отварной	150	2,86	4.32	23.01	142.35	21	318
	Чай с лимоном	180	0.08	0.01	8.41	34.8	1.7	1168
	Хлеб пшеничный	20	1.68	0.2	10.3	49.8	0	
	Булочка «Домашняя»	60	4.4	7.5	32.4	214.8	0	469
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**67.5**	**53.51**	**245.4**	**1886.59**	**70.89**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	170	20.4	24.25	2.8	311.3	0.28	216
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	12.27	118.6	1.6	397
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.74	71.24	0	
2-ой ЗАВТРАК	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
ОБЕД	Овощи по сезону (помидор)	60	0.3	0.12	1.62	11.95	15	32
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.21	13.05	107.8	4.65	81
	Плов из птицы	200	20.7	8.46	33.4	292.43	0.5	304
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.74	71.24	0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	0.6	90.5	0.08	
15 Ч 30 МИН:	Кисломолочная продукция	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Мясо отварное	70	19.6	2.63	0.35	103.82	0.35	273
	Икра овощная	150	2.5	6.97	10.7	115	16.47	34
	Булочка ванильная	60	4.74	4.06	32.68	193	0	467
	Кисель из сушеных фруктов	180	0.2	0.01	31.68	127.98	0.13	379
	Хлеб пшеничный	20	1.68	0.2	10.3	49.8	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**92.57**	**60.77**	**217.4**	**1889.5**	**51.87**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша жидкая Геркулес	200	3.7	3.63	21.05	131.78	0	185
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101	1.3	395
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.74	71.24		
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	209
2-ой ЗАВТРАК	Сок промышленного производства	200	0	0	23	92	16	
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец)	60	0.5	0.06	1.5	8.64	6	32
	Суп картофельный с птицей	200	7.24	6.37	13.71	141.06	6.6	82
	Котлеты рыбные запеченные	70	9.31	3.3	6.7	93.63	0.3	255
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.7	118.95	5.7	321
	Напиток лимонный	180	0.12	0.01	20	80.6	2.3	1201
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	24.56	118.73	0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	0.6	90.5	0.08	
15 Ч 30 МИН:	Кисломолочная продукция	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
	Запеканка из творога	150	27.16	20.08	31.58	416.7	0.38	237
	Сгущенное молоко	20	1.44	1.7	11.3	64	0.2	
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.89	9.09	102	2.46	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**81.19**	**57.77**	**228.78**	**1830.83**	**52.58**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
10 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	210	2.81	3.99	34.14	183.68	0	185
	Чай с молоком	200	3.53	3.1	15.08	102.67	1.59	394
	Бутерброд с сыром	40	4.32	10.06	10.43	149.8	0.07	3
2-ой ЗАВТРАК	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
ОБЕД	Салат из зелёного горошка	60	1.78	3.09	3.73	50.16	6.6	10
	Свекольник	200	3.01	5.83	13.44	114.25	7.01	12
	Гуляш из отварного мяса	70	8.9	7.24	2.3	110.25	0.4	277
	Макароны отварные	150	5.4	6.11	25.8	180.57	0	205
	Напиток яблочный	180	0.08	0	16.8	64.17	2.9	701
	Хлеб пшеничный	40	3.36	0.4	20.6	99.6	0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	0.6	90.5	0.08	
15 Ч 30 МИН:	Кисломолочная продукция	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	4.82	8.14	26.02	196	5.78	151
	Хлеб пшеничный	20	1.68	0.2	10.3	49.8	0	
	Кисель из сушеных фруктов	180	0.2	0.01	31.68	127.98	0.13	379
	Кондитерские изделия	35	2.62	3.43	26.04	145.95	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**51.43**	**57.1**	**253.96**	**1802.38**	**35.82**	

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг
	Б	Ж	У		
итого за весь период:	730.08	574.03	2307.07	18572.74	574.79
среднее значение за период:	73.008	57.403	230.707	1857.274	57.479
содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности	16	28	50		

1.3 1 4

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

[1] Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.- В.Т. Лапшина.- М.: «Хлебпродинформ».-2004.- 640с.

[2] Сборник карточек – раскладок блюд ежедневного рациона питания г.Анапа,2001 г.

[3] Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.- М.: Экономика.-1983.- 720с. (Министерство торговли СССР).ПРИЛОЖЕНИЕ «Расчеты расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий»

[4] Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания/ Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008 с.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:Справочник,-М.:ДеЛи принт, 2008.-276с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты могут быть заменены по сезону.

на 100 грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
съедобной части:	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Яблоки	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
Груши	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
Апельсин	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
Мандарин	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
Банан	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
Слива	0.8	0.3	9.6	49	0.06	10	0	0.6	20	20	9	0.5
Виноград	0.6	0.6	15.4	72	0.05	6	0	0.4	30	22	17	0.6
Земляника садовая	0.8	0.4	7.5	41	0.03	60	0	0.5	40	23	18	1.2
Вишня	0.8	0.2	10.6	52	0.03	15	0	0.3	37	30	26	0.5
Черешня	1.1	0.4	10.6	52	0.01	15	0	0.3	33	28	24	1.8
Алыча	0.2	0.1	7.9	34	0.02	13	0	0.3	27	25	21	1.9
Абрикос	0.9	0.1	9	44	0.03	10	0	1.1	28	26	8	0.7
Персик	0.9	0.1	9.5	45	0.04	10	0	1.1	20	34	16	0.6

Накопительная ведомость

№ рец.	Название	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшенич н	Крупы, бобовые	Макарон. издел	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло раст	Яйцо, шт	Сахар	Кондит. изделия	Чай	Какао	Кофейный	Дрожжи	Крахмал	Соль
День 1																																
206	Макаронные изделия отварные с сыром	150					44.00													19.00		5.00										
1167	Чай с сахаром	200																							8.00		0.93					
	Хлеб пшеничный	30		30.00																												
	Кондитерские изделия	35																								35.00						
	Фрукты по сезону	100								100.00																						
20	Салат из белокочанной капусты	60							53.00														3.00		3.00							
80	Суп картофельный с крупой и мясом	200				4.00		60.00	16.00				36.00										2.10									
245	Рыба припущенная	75							4.00							81.00						5.00										
321	Картофельное пюре	130						111.00									20.50					4.30										
1201	Напиток лимонный	180								14.00															11.60							
	Хлеб пшеничный	30		30.00																												
	Хлеб ржаной	50	50.00																													
401	Кисломолочная продукция	180																180.00														
274	Мясо тушеное с овощами	180			3.5			59.0	31.7				102.0									6.0										
469	Булочка «Домашняя»	60			40.5																	8.9	0.1	0.0	5.0					1.2		
395	Кофейный напиток с молоком	200															100.00								9.00				3.00			
	Хлеб пшеничный	20		20.00																												
	Всего за день		50.00	80.00	44.00	4.00	44.00	230.00	104.70	114.00	0.00	0.00	138.00	0.00	0.00	81.00	120.50	180.00	0.00	19.00	0.00	29.20	5.22	0.02	36.60	35.00	0.93	0.00	3.00	1.20	0.00	5.00
День 2																																
94	Суп молочный с рисом	200				12.00											140.00					2.00			1.60							
397	Какао с молоком	200															122.00								9.00			3.00				
	Хлеб пшеничный	30		30.00																												
	Сок промышленного производства	200										200.00																				
32	Овощи по сезону (помидор)	60							60.00																							
67	Щи с картофелем	200/5						24.00	66.00												5.00		4.00									
255	Печень по-строгановски	70/50			3.45				10.00					102.00							11.50	1.00	9.00									
314	Каша вязкая рисовая	130				28.00																5.00										
376	Компот из сушеных фруктов	180									18.00														10.00							
	Хлеб пшеничный	50		50.00																												
	Хлеб ржаной	50	50.00																													
401	Кисломолочная продукция	180																180.00														
	Фрукты по сезону	100								100.00																						
231	Сырники из творога	150			18.00														153.00				6.00	0.15	5.00							
	Повидло	25																								25.00						
384	Кисель молочный	180															132.60								10.00						9.00	
	Всего за день		50.00	80.00	21.45	40.00	0.00	24.00	136.00	100.00	18.00	200.00	0.00	102.00	0.00	0.00	394.60	180.00	153.00	0.00	16.50	8.00	19.00	0.15	35.60	25.00	0.00	3.00	0.00	0.00	9.00	5.00
День 3																																
215	Омлет натуральный	150															43.00					7.50		2.81								
394	Чай с молоком	200															122.70								8.00		0.53					
	Хлеб пшеничный	30		30.00																												
	Кондитерские изделия	35																								35.00						
	Фрукты по сезону	100								100.00																						
32	Овощи по сезону (огурец)	60							60.00																							
78	Суп картофельный вегетарианский	200						40.00	28.00												8.00	4.00										
305	Котлеты рубленные из птицы	80		15.00											59.40		18.00					3.00										
557	Пюре из бобовых	120				57.60																7.20										
701	Напиток яблочный	180								25.60															10.00							
	Хлеб пшеничный	40		15.00																												
	Хлеб ржаной	50	50.00																													
401	Кисломолочная продукция	180																180.00														
273	Мясо отварное	70							4.60				112.00																			
132	Капуста тушеная	150			3.00				247.00														6.00									
467	Булочка ванильная	60			40.53																	5.13	0.15	0.09	5.00					0.77		

1167	Чай с сахаром	180																							8.00		0.90					
	Хлеб пшеничный	20		20.00																												
	Всего за день		50.00	80.00	43.53	57.60	0.00	40.00	339.60	125.60	0.00	0.00	112.00	0.00	59.40	0.00	183.70	180.00	0.00	0.00	8.00	26.83	6.15	2.90	31.00	35.00	1.43	0.00	0.00	0.77	0.00	5.00
День 4																																
185	Каша жидкая манная	200				29.00											167.50					5.00			5.00							
209	Яйцо отварное	40																						1.00								
395	Кофейный напиток с молоком	200															100.00								9.00				3.00			
	Хлеб пшеничный	30		30.00																												
	Сок промышленного производства	200										200.00																				
14	Салат из помидор с луком	60							58.00														3.60									
84	Суп картофельный рыбный с крупой	200				8.00		58.00	12.50							54.50							1.60									
282	Котлета рубленая мясная	70		12.00									52.00				16.60						4.40									
166	Каша перловая с овощами	130				35.00			18.10													5.00										
376	Компот из сушеных фруктов	180									18.00														10.00							
	Хлеб пшеничный	50		38.00																												
	Хлеб ржаной	50	50.00																													
401	Кисломолочная продукция	180																180.00														
	Фрукты по сезону	100								100.00																						
235	Пудинг из творога запеченный	150			6.00	12.00					15.00								114.00		6.00	6.00		0.190	8.00							
	Сметана	20																			20.00											
400	Молоко кипяченое	180															190.00															
	Всего за день		50.00	80.00	6.00	84.00	0.00	58.00	88.60	100.00	33.00	200.00	52.00	0.00	0.00	54.50	474.10	180.00	114.00	0.00	26.00	16.00	9.60	1.19	32.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	5.00
День 5																																
93	Суп молочный с макаронными изд.	200					15.00										140.00					2.00			1.50							
394	Чай с молоком	200															122.70								8.00		0.53					
3	Бутерброд с сыром	40		20.00																10.00		10.00										
	Сок промышленного производства	200										200.00																				
13	Салат из свежих огурцов	60							57.00														4.00									
59	Борщ вегетарианский	200			1.30			25.00	103.00												4.00		4.00									
258	Шницель рыбный	70							14.27							59.00	6.00						2.60	0.06								
321	Картофельное пюре	130						111.00									20.50					4.30										
1201	Напиток лимонный	180								14.00															11.60							
	Хлеб пшеничный	40		40.00																												
	Хлеб ржаной	50	50.00																													
401	Кисломолочная продукция	180																180.00														
294	Запеканка из печени с рисом	70				9.00			17.80					44.00								1.80		0.12								
225	Овощное рагу	150						54.00	183.00														10.00									
379	Кисель из сушеных фруктов	180									12.00														9.00						7.00	
	Хлеб пшеничный	20		20.00																												
	Кондитерские изделия	35																								35.00						
	Всего за день		50.00	80.00	1.30	9.00	15.00	190.00	375.07	14.00	12.00	200.00	0.00	44.00	0.00	59.00	289.20	180.00	0.00	10.00	4.00	18.10	20.60	0.18	30.10	35.00	0.53	0.00	0.00	0.00	7.00	5.00
День 6																																
168	Каша вязкая гречневая	210				50.00																5.00			3.00							
1167	Чай с сахаром	180																							8.00		0.84					
	Хлеб пшеничный	20		20.00																												
	Кондитерские изделия	35																								35.00						
	Фрукты по сезону	100								100.00																						
20	Салат из белокочанной капусты	60							53.00														3.00		3.00							
14	Суп с галушками	200			20.00			57.00	8.00												10.00		3.00	0.25								
276	Жаркое по-домашнему	180						123.00	42.00				97.00									4.00										
701	Напиток яблочный	180								25.60																						
	Хлеб пшеничный	40		40.00																												
	Хлеб ржаной	50	50.00																													
401	Кисломолочная продукция	180																180.00														
209	Яйцо отварное	40																						1.00								

132	Капуста тушеная	150			3.00				247.00														6.00									
395	Кофейный напиток с молоком	200															100.00								9.00				3.00			
	Хлеб пшеничный	20		20.00																												
470	Булочка "Дорожная"	60			38.20																	9.00			5.00					0.78		
	Всего за день		50.00	80.00	61.20	50.00	0.00	180.00	350.00	125.60	0.00	0.00	97.00	0.00	0.00	0.00	100.00	180.00	0.00	0.00	10.00	18.00	12.00	1.25	28.00	35.00	0.84	0.00	3.00	0.78	0.00	5.00
День 7																																
94	Суп молочный с пшеном	200				16.00											140.00					2.00			1.60							
394	Чай с молоком	200															122.70								8.00		0.53					
1	Бутерброд с маслом	40		20.00																		10.00										
	Сок промышленного производства	200										200.00																				
15	Салат из помидор и огурцов	60							57.50														3.00									
61	Суп с яичными хлопьями	200				10.00		75.00	16.00													3.00		0.20								
255	Печень по-строгановски	70/50			3.45				10.00					102.00							11.50	1.00	9.00									
314	Каша вязкая пшеничная	130				33.58																5.00										
376	Компот из сушеных фруктов	180									18.00														10.00							
	Хлеб пшеничный	40		40.00																												
	Хлеб ржаной	50	50.00																													
401	Кисломолочная продукция	180																180.00														
242	Рыба отварная	80							7.80							97.40																
318	Картофель отварной	150						160.00														5.00										
1168	Чай с лимоном	180								7.20															8.00		0.90					
469	Булочка «Домашняя»	60			40.5																	8.9	0.1	0.0	5.0					1.2		
	Хлеб пшеничный	20		20																												
	Всего за день		50.00	80.00	43.95	59.58	0.00	235.00	91.30	7.20	18.00	200.00	0.00	102.00	0.00	97.40	262.70	180.00	0.00	0.00	11.50	34.90	12.12	0.22	32.60	0.00	1.43	0.00	0.00	1.20	0.00	5.00
День 8																																
216	Омлет с сыром	170															45.40			20.00		8.50		2.90								
397	Какао с молоком	200															122.00								9.00			3.00				
	Хлеб пшеничный	30		30.00																												
	Фрукты по сезону	100								100.00																						
32	Овощи по сезону (помидор)	60							60.00																							
81	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200				16.10		40.00	18.10														4.00									
304	Плов из птицы	200				44.00			24.00						110.00							3.00	4.30									
372	Компот из свежих плодов	180								41.00															10.00							
	Хлеб пшеничный	30		30.00																												
	Хлеб ржаной	50	50.00																													
401	Кисломолочная продукция	180																180.00														
273	Мясо отварное	70							4.60				112.00																			
34	Икра овощная	150							266.00														7.80									
467	Булочка ванильная	60			40.53																	5.13	0.15	0.09	5.00					0.77		
379	Кисель из сушеных фруктов	180									12.00														9.00						7.00	
	Хлеб пшеничный	20		20																												
	Всего за день		50.00	80.00	40.53	60.10	0.00	40.00	372.70	141.00	12.00	0.00	112.00	0.00	110.00	0.00	167.40	180.00	0.00	20.00	0.00	16.63	16.25	2.99	33.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.77	7.00	5.00
День 9																																
185	Каша жидкая Геркулес	200				30.00											137.60					2.50			2.50							
395	Кофейный напиток с молоком	200															100.00								9.00				3.30			
	Хлеб пшеничный	30		30.00																												
209	Яйцо отварное	40																						1.00								
	Сок промышленного производства	200										200.00																				
32	Овощи по сезону (огурец)	60							60.00																							
82	Суп картофельный с птицей	200					8.00	60.00	16.00						59.00								2.00									
255	Котлеты рыбные запеченные	70		12.00												86.10	17.00					3.50										
321	Картофельное пюре	130						111.00									20.50					4.30										
1201	Напиток лимонный	180								14.00															11.60							
	Хлеб пшеничный	50		38.00																												
	Хлеб ржаной	50	50.00																													

401	Кисломолочная продукция	180																180.00														
	Фрукты по сезону	100								100																						
237	Запеканка из творога	150			5.70	9.00													142.00		5.70	5.70		0.14	4.00							
	Сгущенное молоко	20															20.00															
400	Молоко кипяченое	180															190.00															
	Всего за день		50.00	80.00	5.70	39.00	8.00	171.00	76.00	114.00	0.00	200.00	0.00	0.00	59.00	86.10	485.10	180.00	142.00	0.00	5.70	16.00	2.00	1.14	27.10	0.00	0.00	0.00	3.30	0.00	0.00	5.00
День 10																																
185	Каша жидкая рисовая	210				30.70											105.00					5.00			3.00							
394	Чай с молоком	200															122.70								8.00		0.53					
3	Бутерброд с сыром	40		20.00																10.00		10.00										
	Фрукты по сезону	100								100.00																						
10	Салат из зелёного горошка	60							57.60														3.00									
12	Свекольник	200						30.00	90.00												9.00		4.00	0.23	2.60							
277	Гуляш из отварного мяса	70			1.80				28.30				56.50									2.40										
205	Макароны отварные	150					50.00															5.00										
701	Напиток яблочный	180								25.60															10.00							
	Хлеб пшеничный	40		40.00																												
	Хлеб ржаной	50	50.00																													
401	Кисломолочная продукция	180																180.00														
151	Картофель запеченный в сметанном соусе	200			6.00			144.00												4.00	20.00	4.00										
	Хлеб пшеничный	20		20.00																												
379	Кисель из сушеных фруктов	180									12.00														8.00						7.00	
	Кондитерские изделия	35																								35.00						
	Всего за день		50.00	80.00	7.80	30.70	50.00	174.00	175.90	125.60	12.00	0.00	56.50	0.00	0.00	0.00	227.70	180.00	0.00	14.00	29.00	26.40	7.00	0.23	31.60	35.00	0.53	0.00	0.00	0.00	7.00	5.00
	ИТОГО (фактически за 10 дней)		**500.00**	**800.00**	**275.46**	**433.98**	**117.00**	**1342.00**	**2109.87**	**967.00**	**105.00**	**1000.00**	**567.50**	**248.00**	**228.40**	**378.00**	**2705.00**	**1800.00**	**409.00**	**63.00**	**110.70**	**210.06**	**109.94**	**10.27**	**317.60**	**200.00**	**5.69**	**6.00**	**12.30**	**4.72**	**30.00**	**50.00**
	Норма по СанПиН (суточная)		50.00	80.00	29.00	43.00	12.00	140.00	220.00	100.00	11.00	100.00	55.00	25.00	24.00	37.00	270.00	180.00	40.00	6.00	11.00	21.00	11.00	1.00	30.00	20.00	0.60	0.60	1.20	0.50	3.00	5.00
	Норма по СанПиН на 10 дней		500.00	800.00	290.00	430.00	120.00	1400.00	2200.00	1000.00	110.00	1000.00	550.00	250.00	240.00	370.00	2700.00	1800.00	400.00	60.00	110.00	210.00	110.00	10.00	300.00	200.00	6.00	6.00	12.00	5.00	30.00	50.00
	Отклонение (+/- 5 %)		**0.00**	**0.00**	**-5.01**	**0.93**	**-2.50**	**-4.14**	**-4.10**	**-3.30**	**-4.55**	**0.00**	**3.18**	**-0.80**	**-4.83**	**2.16**	**0.19**	**0.00**	**2.25**	**5.00**	**0.64**	**0.03**	**-0.05**	**2.73**	**5.87**	**0.00**	**-5.17**	**0.00**	**2.50**	**-5.60**	**0.00**	**0.00**

Таблица повтора блюд

Таблица повторов блюд

Наименование блюд и кулинарных изделий	Дни недели									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Макароны отварные с сыром	x									
Чай с сахаром	x		x			x				
Салат из белокочанной капусты	x					x				
Суп с яичными хлопьями							x			
Печень по-строгановски		x					x			
Каша вязкая рисовая		x								
Компот из сухофруктов		x		x			x			
Мясо тушеное с овощами	x									
Булочка Дорожная						x				
Кофейный напиток с молоком	x			x		x			x	
Суп молочный с рисом		x								
Какао с молоком		x						x		
Суп картофельный с крупой и мясом	x									
Рыба отварная							x			
Картофельное пюре	x				x				x	
Напиток лимонный	x				x				x	
Сырники из творога		x								
Молоко кипяченое				x					x	
Омлет натуральный			x							
Чай с молоком			x		x		x			x
Салат из свежих огурцов					x					
Суп картофельный вегетарианский			x							
Котлеты рублённые из птицы			x							
Пюре из бобовых			x							
Напиток яблочный			x			x				x
Мясо отварное			x					x		
Капуста тушеная			x			x				
Булочка ванильная			x					x		
Кисель из сушенных фруктов					x			x		x
Каша жидкая манная				x						
Бутерброд с маслом и сыром					x					x
Бутерброд с маслом							x			
Салат из помидор с луком				x						
Суп картофельный рыбный с крупой				x						
Котлеты мясные				x						
Каша перловая с овощами				x						
Компот из свежих плодов								x		
Пудинг из творога				x						
Кисель молочный		x								
Суп молочный с макаронными изделиями					x					
Бутерброд с сыром										
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)					x					
Шницель рыбный натуральный					x					
Запеканка из печени с рисом					x					
Овощное рагу					x					
Чай с лимоном							x			
Каша вязкая гречневая						x				
Салат из зеленого горошка										x
Суп с галушками						x				
Жаркое по-домашнему						x				
Яйцо отварное				x		x			x	
Булочка Домашняя	x						x			
Суп молочный с пшеном							x			
Салат из огурцов и помидор							x			
Суп картофельный с горохом								x		
Каша вязкая пшеничная							x			
Котлеты рыбные запеченные									x	
Картофель отварной							x			
Омлет с сыром								x		
Щи из свежей капусты с картофелем		x								
Плов из птицы								x		
Икра овощная								x		
Каша жидкая Геркулес									x	
Суп картофельный с птицей									x	
Рыба припущенная	x									
Запеканка творожная									x	
Каша жидкая рисовая										x
Свекольник										x
Гуляш										x
Макаронные изделия отварные с маслом										x
Картофель запеченный в сметанном соусе										x