

Заместитель руководителя
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по городу Санкт-Петербургу

по городу Санкт-Петербур

«*Иван*» Н.С. Байкет

При

социального питания
Правительства Санкт-Петербурга

«20» _____ 20__ г.

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

| 1 день | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|---|--------------|------------------|---------|---------------|--------------------------------|----------|
| Сборник рецептур | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угледво-ды, г | | С, мг |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,4 | 0,0 |
| 2008 | 189 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 6,7 | 8,3 | 27,0 | 211,1 | 0,6 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4,3 | 3,4 | 19,2 | 125,5 | 0,7 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,3 | 16,7 | 61,6 | 452,6 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 |
| Обед | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|-----------|------|------|-------|--------|------|
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 60 | 1,0 | 2,0 | 9,7 | 61,9 | 2,1 |
| 2008 | 83 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 4,4 | 5,9 | 7,3 | 105,0 | 13,5 |
| 2008 | 319 | КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70 | 21,4 | 24,2 | 4,4 | 319,7 | 0,9 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0,5 | 1,2 | 1,9 | 23,4 | 0,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,9 | 10,3 |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 3,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 34,4 | 39,0 | 82,0 | 823,1 | 30,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 239 | БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ | 70 | 9,0 | 6,1 | 10,5 | 132,0 | 0,2 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 2,5 | 3,0 | 10,4 | 79,8 | 5,9 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/5 | 0,2 | 0,0 | 12,2 | 50,2 | 0,8 |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК. | 100-125* | 2,0 | 1,5 | 3,0 | 48,0 | 0,7 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,7 | 14,5 | 65,9 | 476,8 | 7,6 |
| Всего за день: | | | | 65,9 | 70,7 | 230,5 | 1848,5 | 49,3 |
| 2 день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 0,1 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,3 | 6,9 | 35,1 | 232,6 | 0,5 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,0 | 52,4 | 0,0 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|----------|------|------|-------|--------|-------|
| к/к | к/к | БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАК. | 100-125* | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,7 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,9 | 13,3 | 68,0 | 456,5 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 60,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 60,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 250/10 | 7,7 | 6,2 | 23,6 | 181,5 | 6,6 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70/40 | 18,6 | 12,0 | 3,3 | 222,8 | 14,0 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 150 | 3,1 | 3,1 | 13,4 | 95,6 | 9,9 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 3,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 34,0 | 22,0 | 79,9 | 683,6 | 49,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 130/20 | 22,7 | 14,2 | 39,3 | 379,5 | 8,2 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | 4,6 | 8,8 | 99,0 | 1,0 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 32,5 | 20,5 | 78,9 | 635,7 | 9,2 |
| Всего за день: | | | | 82,3 | 56,0 | 234,9 | 1818,8 | 119,7 |
| 3 день | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|-----------|------|------|------|-------|------|
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,4 | 0,0 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 1,0 | 8,9 | 1,3 | 88,7 | 0,2 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5,3 | 4,4 | 19,2 | 137,8 | 0,8 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 8,6 | 18,3 | 35,9 | 342,5 | 1,0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 60 | 1,2 | 5,7 | 4,9 | 75,6 | 4,4 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 4,4 | 6,0 | 11,3 | 121,3 | 8,6 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 11,0 | 11,3 | 10,5 | 186,4 | 0,0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,9 | 10,3 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,2 | 0,0 | 20,8 | 84,7 | 54,2 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 23,0 | 28,5 | 88,0 | 703,7 | 77,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 158 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ / КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120/30 | 4,2 | 10,6 | 23,1 | 206,4 | 10,9 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,7 | 2,2 | 19,2 | 107,3 | 0,5 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|-----------|------|------|-------|--------|------|
| к/к | к/к | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК. | 100-125* | 2,0 | 1,5 | 3,0 | 48,0 | 0,7 |
| к/к | к/к | ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 10,0 | 15,6 | 76,2 | 503,3 | 12,1 |
| Всего за день: | | | | 42,0 | 62,7 | 210,4 | 1596,5 | 45,6 |
| 4 день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 43,2 | 0,0 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,3 | 7,5 | 35,7 | 240,0 | 0,5 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4,3 | 3,4 | 19,2 | 125,5 | 0,7 |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ В ИНД. УПАК. | 100-125* | 2,0 | 1,5 | 3,0 | 48,0 | 0,7 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 18,6 | 16,8 | 73,3 | 535,3 | 1,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ДО 01.03/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ С 01.03 | 100 | 1,2 | 3,1 | 10,7 | 76,0 | 10,3 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ | 250/10/10 | 5,9 | 5,5 | 21,4 | 160,1 | 9,6 |
| 2008 | 248 | ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ | 80 | 20,9 | 4,7 | 6,1 | 149,7 | 0,6 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2,4 | 7,7 | 15,0 | 139,5 | 11,1 |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,0 | 22,9 | 99,0 | 7,2 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|----------|------|------|-------|--------|------|
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 34,3 | 21,4 | 95,2 | 716,1 | 38,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 195 | ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ/ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ | 120/30 | 4,4 | 7,0 | 32,0 | 207,2 | 0,8 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | 4,6 | 8,8 | 99,0 | 1,0 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 5,0 | 3,9 | 42,3 | 223,4 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,7 | 15,5 | 83,1 | 529,6 | 1,8 |
| Всего за день: | | | | 68,0 | 54,1 | 261,4 | 1828,0 | 52,5 |
| 5 день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | 31,5 | 0,0 |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ | 200/10 | 6,7 | 8,4 | 33,6 | 236,6 | 0,8 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,0 | 52,4 | 0,0 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 11,8 | 11,6 | 62,2 | 399,1 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ | 100-125* | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6,0 |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 4,6 | 5,4 | 14,7 | 128,9 | 10,6 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|----------|------|------|-------|--------|------|
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 220 | 22,5 | 23,5 | 20,3 | 382,4 | 10,5 |
| к/к | к/к | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 6,15 | 2,25 | 3,90 | 171,0 | 15,0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 30,6 | 29,4 | 55,6 | 611,5 | 42,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 254 | СОСИСКА ОТВАРНАЯ | 60 | 6,4 | 13,9 | 0,2 | 151,9 | 0,0 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 2,5 | 3,0 | 10,4 | 79,9 | 5,9 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,8 | 0,0 | 29,8 | 122,8 | 50,2 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,0 |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК, | 100-125* | 2,0 | 1,5 | 3,0 | 48,0 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,2 | 20,1 | 74,2 | 559,8 | 6,8 |
| Всего за день: | | | | 61,4 | 63,6 | 196,5 | 1626,9 | 85,4 |
| 6 день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,4 | 0,0 |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 200 | 6,2 | 8,1 | 26,8 | 204,5 | 0,8 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4,3 | 3,4 | 19,2 | 125,5 | 0,7 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,8 | 16,5 | 61,4 | 446,0 | 1,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 60,0 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|--------|------|------|-------|--------|-------|
| Итого за прием пищи: | | | | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 60,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 52 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ | 60/35 | 6,9 | 6,1 | 4,0 | 98,1 | 7,4 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 250/10 | 6,8 | 3,2 | 29,4 | 173,7 | 4,6 |
| 2008 | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 70 | 8,7 | 16,3 | 7,5 | 211,9 | 0,5 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,6 | 6,0 | 15,5 | 132,5 | 31,7 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 3,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 29,9 | 32,2 | 93,7 | 785,4 | 47,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 120/30 | 18,1 | 14,8 | 31,2 | 334,4 | 0,3 |
| 2008 | 434 | КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ | 180 | 5,3 | 4,6 | 7,4 | 97,2 | 0,5 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 26,4 | 23,3 | 68,4 | 598,4 | 0,8 |
| Всего за день: | | | | 70,0 | 72,2 | 231,6 | 1872,8 | 110,1 |

7 день

| | | | | | | | | |
|---------|-----|--------------------------|-----|-----|-----|------|-------|-----|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 54,6 | 0,1 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | 2,0 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 1,0 | 8,9 | 1,3 | 88,7 | 0,2 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5,3 | 4,4 | 19,2 | 137,8 | 0,8 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|----------|------|------|-------|--------|------|
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,7 | 18,7 | 39,1 | 379,1 | 3,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 4,0 | 5,3 | 7,4 | 96,4 | 8,9 |
| 2008 | 280 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 70 | 8,2 | 9,5 | 7,3 | 147,9 | 2,2 |
| 2008 | 137 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 150 | 2,7 | 7,2 | 15,1 | 138,9 | 6,2 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,4 | 0,1 | 31,5 | 129,2 | 50,0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 19,0 | 22,6 | 82,7 | 618,7 | 82,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 212 | МАКАРОННИК | 250 | 9,0 | 9,0 | 65,6 | 379,7 | 0,0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,1 | 0,1 | 22,9 | 93,2 | 0,7 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,0 |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК. | 100-125* | 2,3 | 1,7 | 3,5 | 55,2 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,9 | 12,5 | 122,8 | 685,3 | 1,5 |
| Всего за день: | | | | 50,1 | 54,3 | 265,6 | 1779,1 | 47,0 |
| 8 день | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|----------|------|------|------|-------|------------|
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,4 | 0,0 |
| 2008 | 184 | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7,1 | 7,0 | 34,0 | 227,6 | 0,5 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,7 | 2,2 | 19,2 | 107,3 | 0,5 |
| к/к | к/к | БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНДУПАК. | 100-125* | 2,0 | 1,5 | 3,0 | 48,0 | 0,7 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,1 | 15,7 | 71,6 | 498,9 | 1,7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 0,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 60 | 0,8 | 3,2 | 4,5 | 50,5 | 7,6 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 250/10 | 6,5 | 5,3 | 23,6 | 168,8 | 6,6 |
| 2008 | 287 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 70/50 | 7,0 | 12,0 | 9,8 | 182,2 | 5,1 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ | 150 | 3,1 | 3,1 | 13,4 | 95,6 | 9,9 |
| 2008 | 442 | СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,0 | 13,1 | 55,8 | 309,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,3 | 24,0 | 83,5 | 644,7 | 338,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2002 | 130 | ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 110/20 | 15,6 | 9,7 | 40,6 | 315,0 | 0,2 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|-----------|------|------|-------|--------|-------|
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | 4,6 | 8,8 | 99,0 | 1,0 |
| к/к | к/к | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ | 60 | 6,0 | 5,3 | 43,6 | 245,6 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 26,9 | 19,6 | 93,0 | 659,6 | 1,4 |
| Всего за день: | | | | 62,7 | 59,6 | 258,4 | 1850,2 | 346,9 |
| 9 день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 54,6 | 0,1 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 202,9 | 0,5 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4,3 | 3,4 | 19,2 | 125,5 | 0,7 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,0 | 15,4 | 64,3 | 461,6 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 0,6 | 3,1 | 5,5 | 54,1 | 1,8 |
| 2008 | 89 | РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 4,4 | 6,1 | 14,0 | 133,5 | 7,0 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 17,9 | 22,5 | 15,4 | 337,0 | 24,2 |
| 2008 | 406 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 1,2 | 0,1 | 37,8 | 157,9 | 50,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 27,1 | 32,2 | 91,8 | 774,3 | 83,4 |

| Полдник | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|----------|------|------|-------|--------|------|
| 2008 | 193 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ | 120/30 | 16,4 | 9,8 | 42,2 | 327,5 | 0,3 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 1,3 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 26,1 | 16,0 | 80,2 | 580,1 | 1,6 |
| Всего за день: | | | | 69,6 | 64,0 | 246,1 | 1863,0 | 46,3 |
| 10 день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | 31,5 | 0,0 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ | 200 | 4,9 | 6,7 | 39,6 | 239,4 | 0,5 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | 0,0 | 11,7 | 47,4 | 0,0 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 10,0 | 9,9 | 66,9 | 396,9 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ | 100-125* | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 3,0 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНЫ | 250/10/5 | 5,0 | 5,7 | 12,7 | 124,9 | 8,0 |
| 2008 | 242 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ | 80 | 21,2 | 8,6 | 7,2 | 189,9 | 3,0 |

| | | | | | | | | |
|--|-----|---|--------|-------|-------|-------|---------|-------|
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 3,0 | 5,5 | 19,6 | 141,1 | 9,2 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 50,0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 32,7 | 20,3 | 79,0 | 632,9 | 73,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 166 | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ/ КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ | 120/30 | 4,5 | 10,0 | 22,7 | 204,7 | 10,6 |
| к/к | к/к | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 6,15 | 2,25 | 3,90 | 171,0 | 15,0 |
| к/к | к/к | ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 5,1 | 10,7 | 38,2 | 275,5 | 25,6 |
| Всего за день: | | | | 50,6 | 43,4 | 188,6 | 1361,8 | 95,0 |
| Итого за весь период (10 дней) | | | | 622,6 | 600,6 | 2324 | 17445,6 | 997,8 |
| Среднее значение за период | | | | 62,3 | 60,1 | 232,4 | 1744,6 | 99,8 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | | 14,3% | 31,0% | 53,3% | | |

Примечание!

- 1) * В ежедневном фактическом меню указывать конкретный выход йогурта (Например: Йогурт 125г)
- 2) Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов
- 3) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.

| | | | | | |
|-------------------|-------|-------|-------|---------|-------|
| Всего за 1 день: | 65,9 | 70,7 | 230,5 | 1848,5 | 49,3 |
| Всего за 2 день: | 82,3 | 56,0 | 234,9 | 1818,8 | 119,7 |
| Всего за 3 день: | 42,0 | 62,7 | 210,4 | 1596,5 | 45,6 |
| Всего за 4 день: | 68,0 | 54,1 | 261,4 | 1828,0 | 52,5 |
| Всего за 5 день: | 61,4 | 63,6 | 196,5 | 1626,9 | 85,4 |
| Всего за 6 день: | 70,0 | 72,2 | 231,6 | 1872,8 | 110,1 |
| Всего за 7 день: | 50,1 | 54,3 | 265,6 | 1779,1 | 47,0 |
| Всего за 8 день: | 62,7 | 59,6 | 258,4 | 1850,2 | 346,9 |
| Всего за 9 день: | 69,6 | 64,0 | 246,1 | 1863,0 | 46,3 |
| Всего за 10 день: | 50,6 | 43,4 | 188,6 | 1361,8 | 95,0 |
| ИТОГО | 622,6 | 600,6 | 2324 | 17445,6 | 997,8 |

Накопительная ведомость

Сад 12 часов

| Наименование продукта | Норма на 1 реб., г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Факт. за 10 дн., г | Факт. за день, г | Выпол- нение, г | Выполнение, % |
|--|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------------------------|------------------------|-----------------------|------------------|
| Хлеб ржаной обогащенный (ржано-пшеничный) | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 450 | 45 | | 100 |
| Батон обогащенный (хлеб пшеничный) | 72 | 65 | 101 | 70 | 45 | 90 | 69 | 115 | 30 | 96 | 58 | 739 | 74 | 2 | 103 |
| Мука пшеничная | 26,1 | 8,3 | 6,4 | 2 | 52,9 | 2,9 | 7,1 | 2,4 | 75,2 | | 2,4 | 159,6 | 16 | -10,1 | 61 |
| Мука картофельная | 2,7 | | | | | | | | | 11 | | 11 | 1 | -1,7 | 41 |
| Крупа (злаки), бобовые, макаронные изделия | 38,7 | 30,6 | 48,7 | 6 | 64,3 | 20 | 47,6 | | 53,3 | 76 | 38,7 | 385,2 | 38,5 | -0,2 | 100 |
| Макаронные изделия | 10,8 | | 15 | | | | | 77 | 15 | | | 107 | 11 | 0,2 | 99 |
| Картофель | 126 | 128 | 106 | 238 | 161 | 192,3 | 62,7 | 25 | 106 | 75 | 176,3 | 1270,3 | 127 | 1 | 101 |
| Овощи разные, зелень | 234 | 251,1 | 164,1 | 181,1 | 184,4 | 245,3 | 246,6 | 363,3 | 206,3 | 226 | 256 | 2324,2 | 232,4 | -1,6 | 99 |
| Фрукты свежие | 90 | 105 | 100 | 118 | 139 | | 100 | 118 | 100 | 127 | | 907 | 91 | 1 | 101 |
| Соки | 90 | 180 | 180 | | 180 | | 180 | | 180 | | | 900 | 90 | | 100 |
| Фрукты (плоды) сухие , в т.ч. шиповник | 9,9 | 9,6 | | | | 15 | 13,1 | 19 | | 24 | 19 | 99,7 | 10 | 0,1 | 101 |
| Сахарный песок | 42,3 | 29,3 | 30 | 47 | 42,5 | 53,7 | 32,6 | 63,4 | 36,9 | 47,9 | 48,6 | 431,9 | 43,2 | 0,9 | 102 |
| Кондитерские изделия | 18 | 40 | 20 | 40 | | | 40 | | 20 | | 20 | 180 | 18 | | 100 |
| Кофейный напиток | 1,08 | 2,7 | | | 2,7 | | 2,7 | | | 2,7 | | 10,8 | 1,1 | 0,02 | 100 |
| Какао | 0,54 | | | 2,7 | | | | 2,7 | | | | 5,4 | 0,5 | -0,04 | 100 |
| Чай | 0,54 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | | 0,9 | | | 0,9 | | 0,9 | 5,4 | 0,5 | -0,04 | 100 |
| Мясо б/к | 49,5 | | 126 | 51 | 18 | 111 | | 38 | 51,5 | 81 | 18 | 494,5 | 49,5 | | 100 |
| Птица | 21,6 | 128 | | 13 | | 13 | 36,4 | 13 | | 13 | | 216,4 | 21,6 | | 100 |
| Рыба-филе | 33,3 | 46,2 | | | 126 | | 35 | | | | 126 | 333,2 | 33,3 | | 100 |
| Колбасные изделия | 6,21 | | | | | 60 | | | | | | 60 | 6 | -0,21 | 97 |
| Напитки витаминизированные | 45,0 | | | | | 213 | | | | | 213 | 426 | 43 | -2 | 95 |
| Молоко, кисломолочные продукты | 405 | 413 | 415 | 417 | 586 | 375 | 517 | 304 | 560 | 422 | 242 | 4251 | 425 | 20 | 105 |
| Творог | 36 | | 120 | | | | 90 | | 69 | 78 | | 357 | 36 | | 99 |
| Сметана | 9,9 | 17,8 | 15,4 | 14 | 2,4 | 5 | 3,8 | 12,8 | | 12,4 | 17,8 | 101,4 | 10,1 | 0,2 | 102 |
| Сыр | 5,4 | | 10 | | 12 | | 2,8 | 15 | | 15 | | 54,8 | 5,5 | 0,1 | 101 |
| Масло сливочное | 18,9 | 24 | 18,9 | 22,5 | 25,6 | 10,4 | 27,8 | 17 | 21,4 | 10,4 | 19,9 | 197,9 | 19,8 | 0,9 | 105 |
| Масло растительное | 9,9 | 7,6 | 3,1 | 12,5 | 8 | 5,9 | 10,6 | 14 | 16 | 13 | 10 | 100,7 | 10,1 | 0,2 | 102 |
| Яйцо | 21,6 | 6,8 | 2,8 | 63,6 | 9,6 | 18,4 | 4,4 | 71,6 | 20,4 | 3,6 | 23,2 | 224,4 | 22,4 | 0,8 | 104 |
| Дрожжи | 0,45 | | | | 2,3 | | | | 2,3 | | | 4,6 | 0,5 | 0,05 | 102 |
| Соль | 5,4 | 5,8 | 7,6 | 5,3 | 8,1 | 2,9 | 3,8 | 5,1 | 4,9 | 5,3 | 5,4 | 54,2 | 5,4 | | 100 |