



УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода

Е.А. Платонова

« 24 » июня 2019г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей 3-7 лет
в муниципальных дошкольных образовательных
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - |
| 216 | Омлет с сыром | 80 | 9,1 | 12,2 | 1,3 | 151 | 0,17 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 19,36 | 111 | 1,17 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| | Итого | 400 | 14,8 | 22,56 | 45,08 | 445 | 11,34 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142 | 1,62 |
| | Итого | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142 | 1,62 |
| Обед | | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы с яблоками | 80 | 0,89 | 4,13 | 9,15 | 77 | 7,44 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200/10 | 1,7 | 5,4 | 7,1 | 84 | 14,8 |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса (говядина 1 сорт) | 80/40 | 20,1 | 14,57 | 2,1 | 219 | - |
| 321 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 210 | - |
| 376 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 810 | 31,62 | 30,29 | 106,38 | 826 | 22,6 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 449 | Оладьи с джемом | 120/20 | 9,11 | 8,11 | 62,93 | 360 | 0,8 |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 10 |
| | Итого | 340 | 14,71 | 14,51 | 72,33 | 478 | 10,8 |
| | | | | | | | |
| | ВСЕГО | 1730 | 65,99 | 71,86 | 243,23 | 1891 | 46,36 |

Второй день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/40 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 |
| 185 | Каша молочная жидкая манная с маслом | 200/5 | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 134 | - |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 20,82 | 127 | 1,43 |
| | Итого | 445 | 13,53 | 15,53 | 61,65 | 441 | 1,54 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Кефир с сахарным сиропом | 165/15 | 4,8 | 4,1 | 16,3 | 126 | 1,16 |
| | Итого | 180 | 4,8 | 4,1 | 16,3 | 126 | 1,16 |
| Обед | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 80 | 1,09 | 4,94 | 6,75 | 76 | 8,2 |
| 82 | Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний) | 20/200 | 5,8 | 8,3 | 13,1 | 168 | 6,7 |
| 298 | Голубцы ленивые (фарш домашний) | 190 | 13 | 18,4 | 13,5 | 274 | 44,5 |
| ТТК 206 | Компот из ягод замороженных | 180 | 0,3 | - | 24,2 | 99 | 2,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 740 | 25,07 | 32,44 | 83,91 | 751 | 62 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 255 | Биточки рыбные запечённые | 80 | 11,03 | 4,1 | 7,5 | 111 | 0,29 |
| 319 | Картофель в молоке | 150 | 3,51 | 3,73 | 19,74 | 127 | 16,16 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 3,6 |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - |
| | Итого | 540 | 19,31 | 8,63 | 80,91 | 481 | 30,05 |
| | ВСЕГО | 1905 | 62,71 | 60,7 | 242,77 | 1799 | 94,75 |

Третий день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | | Витамин С |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-----------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | |
| 237 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 100/30 | 26,65 | 14,94 | 31,67 | 382 | 0,39 | |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 17,31 | 101 | 1,2 | |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | |
| | Итого | 450 | 32,17 | 25,23 | 73,4 | 666 | 11,59 | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| | Биолакт | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,6 | 74 | | |
| | Итого | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,6 | 74 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной | 200/10 | 1,58 | 5,83 | 7,99 | 99 | 7,92 | |
| 274 | Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт) | 220 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296 | 5,2 | |
| | Овощ свеж. \ солен (отруцы свежие) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8 | 6 | |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | |
| | Итого | 740 | 29,05 | 23,26 | 75,86 | 639 | 11,56 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 195 | Пудинг рисовый с джемом | 200/30 | 7,1 | 10,72 | 87,42 | 471 | 0,84 | |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 3,6 | |
| 454 | Пирожок с яблоками | 60 | 3,5 | 3,85 | 28,87 | 164 | 0,25 | |
| | Итого | 470 | 11,5 | 14,57 | 134,47 | 711 | 4,69 | |
| | | | | | | | | |
| | ВСЕГО | 1760 | 75,52 | 66,26 | 292,33 | 2090 | 27,84 | |

Четвертый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | | Витамин С |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-----------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/40 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 | |
| 185 | Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом | 200/5 | 3,75 | 1,89 | 23,91 | 128 | - | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | |
| | Итого | 445 | 13,28 | 12,75 | 57,66 | 399 | 1,28 | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Ряженка с сахарным сиропом | 165/15 | 4,8 | 6,6 | 16,6 | 144 | 1,2 | |
| | Итого | 180 | 4,8 | 6,6 | 16,6 | 144 | 1,2 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 22 | Салат из картофеля с солёным огурцом | 80 | 1,09 | 4,17 | 6,86 | 69 | 9,6 | |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 6,88 | 6,72 | 11,47 | 134 | 7,29 | |
| 255 | Котлета рыбная запечённая (филе трески) | 80 | 11,03 | 4,1 | 7,5 | 111 | 0,29 | |
| 315 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 210 | - | |
| ТТК №175 | Кисель витаминизированный | 180 | - | - | 12,96 | 52 | 18 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | |
| | Итого | 760 | 27,53 | 21,16 | 101,83 | 710 | 35,18 | |
| | Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 286 | Тфтели мясные (фарш домашний) | 80/40 | 9,7 | 12,9 | 14,8 | 200 | 1,85 | |
| 137 | Рагу из овощей | 150 | 1,75 | 5,64 | 11,1 | 102 | 8,27 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 13,2 | 53 | 2,83 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | |
| | Итого | 487 | 13,94 | 18,86 | 53,59 | 426 | 12,95 | |
| | | | | | | | | |
| | ВСЕГО | 1872 | 59,55 | 59,37 | 229,68 | 1679 | 50,61 | |

Пятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------------------|-----------|
| | | | белки | жиры | углевода | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 20/5/30 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 0,48 | | |
| ТТК 229 | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом | 200/5 | 3,38 | 4,4 | 24,41 | 151 | - | | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 20,82 | 127 | 1,43 | | |
| | Итого | 440 | 9,56 | 11,52 | 74,11 | 439 | 1,91 | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | |
| | Лактобактерин | 125 | 3,5 | 4 | 6 | 75 | 0 | | |
| | Итого | 125 | 3,5 | 4 | 6 | 75 | 0 | | |
| | Обед | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 80 | 1,09 | 4,94 | 6,75 | 76 | 8,2 | | |
| 85 | Суп картофельный с клецками | 200/25 | 2,5 | 3,4 | 13,8 | 96 | 4,7 | | |
| 305 | Котлета рубленая из цыплят (цыпленка) | 80 | 12,92 | 11,85 | 13,46 | 212 | 0,73 | | |
| 132 | Капустя тушёная | 150 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 113 | 25,74 | | |
| 376 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | | |
| | Итого | 785 | 24,89 | 25,87 | 99,5 | 733 | 39,73 | | |
| | Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога со сливочным молоком | 100/30 | 20,19 | 15,22 | 28,2 | 330 | 0,25 | | |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 13,2 | 53 | 2,83 | | |
| 368 | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 | | |
| | Итого | 417 | 20,71 | 15,54 | 51,7 | 430 | 8,08 | | |
| | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО | 1767 | 58,66 | 56,93 | 231,31 | 1677 | 49,72 | | |

Шестой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | | |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | |
| 185 | Каша молочная жидкая рисовая с маслом | 200/5 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134 | - | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 19,36 | 111 | 1,17 | |
| | Итого | 425 | 7,47 | 13,85 | 56,49 | 381 | 1,17 | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Йогурт питьевой | 180 | 5,31 | 6,3 | 20,34 | 158 | 1,08 | |
| | Итого | 180 | 5,31 | 6,3 | 20,34 | 158 | 1,08 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 33 | Салат из свёклы | 80 | 1,1 | 4,9 | 6,7 | 75 | 7,6 | |
| 81 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 108 | 4,65 | |
| 292 | Макаронник с мясом (говядина I сорт) | 160 | 17,93 | 11,73 | 33,34 | 311 | 0,39 | |
| 399 | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88 | 1,55 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | |
| | Итого | 690 | 28,44 | 21,79 | 100,95 | 716 | 14,19 | |
| | Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 137 | Рагу из овощей | 150 | 1,75 | 5,64 | 11,1 | 102 | 8,27 | |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 3,6 | |
| 466 | Сдоба обькновенная | 60 | 4,66 | 2,8 | 31,4 | 169 | - | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | |
| | Итого | 420 | 9,68 | 8,74 | 75,17 | 418 | 11,87 | |
| | ВСЕГО | 1715 | 50,9 | 50,68 | 252,95 | 1673 | 28,31 | |

Седьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | | |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/40 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 | |
| 185 | Каша молочная пшениная жидкая с маслом | 200/5 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 168 | 0 | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 20,82 | 127 | 1,43 | |
| | Итого | 445 | 14,94 | 16,54 | 66,53 | 475 | 1,54 | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | |
| | Бифидумбактерин кислomолоочный | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 60 | 0 | |
| | Итого | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 60 | 0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 8 | Сельдь солёная | 25 | 4,25 | 2,13 | 0 | 36 | - | |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200/10 | 1,7 | 5,4 | 7,1 | 84 | 14,8 | |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт) | 160 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 3,8 | |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | |
| | Итого | 645 | 23,36 | 17,85 | 84,15 | 593 | 18,96 | |
| | Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога со ступённым молоком | 100/30 | 17,34 | 10,8 | 41,33 | 272 | 0,49 | |
| 400 | Молоко кипячёное | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 | |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | |
| | Итого | 410 | 23,22 | 16,08 | 60,2 | 421 | 12,95 | |
| | | | | | | | | |
| | ВСЕГО | 1600 | 64,32 | 53,67 | 214,98 | 1549 | 33,45 | |

Восьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блока 2010 года | Наименование блока | Выход блока | Пищевые вещества | | | | | Витамин С |
|--|---------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-----------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 80 | 7,48 | 9,86 | 1,44 | 124 | 0,15 | |
| | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 | |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 17,31 | 101 | 1,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | |
| | Итого | 380 | 12,13 | 12,7 | 38,71 | 319 | 6,35 | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142 | 1,62 | |
| | Итого | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142 | 1,62 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 45/2004 | Салат из квашеной капусты | 80 | 1,28 | 4,08 | 6,16 | 66 | 21,6 | |
| 109 | Бульон куриный с гречками | 200/25 | 5,7 | 0,64 | 32,3 | 159 | 3,2 | |
| 304 | Пилов из птицы (дылится) | 210 | 22,26 | 7,73 | 35,69 | 301 | 1,01 | |
| ТТК №175 | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 12,96 | 52 | 18 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - | |
| | Итого | 745 | 32,54 | 13,05 | 103,81 | 665 | 43,81 | |
| | Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 245 | Рыба припущенная (филе горбуши) | 80 | 13,52 | 0,52 | 0,25 | 60 | 0,45 | |
| 318 | Картофель отварной | 75 | 1,4 | 2,2 | 11,5 | 71 | 10,5 | |
| 336 | Капуста тушеная | 75 | 1,4 | 2,4 | 5,4 | 49 | 7,7 | |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 | |
| 458 | Ватрушка с творогом | 50 | 6,6 | 3,9 | 20,84 | 144 | 0,03 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | |
| | Итого | 490 | 26,19 | 9,32 | 70,66 | 471 | 22,28 | |
| | | | | | | | | |
| | ВСЕГО | 1795 | 75,72 | 39,57 | 232,62 | 1597 | 74,06 | |

Девятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | | |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--|
| | | | Белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога с джемом | 100/30 | 17,74 | 12,05 | 39,05 | 332 | 12,24 | |
| 395 | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 19,36 | 111 | 1,17 | |
| 368 | Фрукты свежие (апельсины) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | |
| | Итого | 430 | 23,07 | 14,86 | 76,17 | 533 | 73,41 | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | |
| | Бифидолакт кисломоложный | 100 | 3,2 | 3,2 | 3,9 | 60 | 0 | |
| | Итого | 100 | 3,2 | 3,2 | 3,9 | 60 | 0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 80 | 1,09 | 4,94 | 6,75 | 76 | 8,2 | |
| 84 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески) | 200/25 | 5,99 | 2,53 | 11,44 | 106 | 8,99 | |
| ТТК 432 | Котлета домашняя (фарш домашний) | 80 | 10,2 | 12,7 | 12,3 | 192 | 0,46 | |
| 317 | Рожки отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | - | |
| 376 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | |
| | Итого | 785 | 28,08 | 25,51 | 108,29 | 778 | 18,01 | |
| | Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 275 | Сосиска отварная | 50 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130 | 0 | |
| 321 | Пюре картофельное | 200 | 4 | 0,64 | 27,3 | 183 | 24,2 | |
| | Овощ свеж \ солен. (огурцы свежие) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8 | 6 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 13,2 | 53 | 2,83 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | |
| | Итого | 517 | 11,68 | 12,87 | 51,86 | 421 | 33,03 | |
| | ВСЕГО | 1832 | 66,03 | 56,44 | 240,22 | 1792 | 124,45 | |

Десятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | | Витамин С |
|---|---|-------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|-----------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 1 шт | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 79 | - | |
| 183/2015 | Каша молочная гречневая жидкая с маслом | 200/5 | 9 | 9,4 | 35 | 262 | 1,8 | |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 17,31 | 101 | 1,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | |
| | Итого | 455 | 19,6 | 17,69 | 62,32 | 489 | 3 | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Бифидок с сахарным сиропом | 165/15 | 5,6 | 4,1 | 18,8 | 139 | 1,16 | |
| | Итого | 180 | 5,6 | 4,1 | 18,8 | 139 | 1,16 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 25 | Салат из картофеля с зелёным горошком | 80 | 1,57 | 4,19 | 7,82 | 75 | 12,5 | |
| 76 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/10 | 1,92 | 5,52 | 14,06 | 113 | 6,05 | |
| 308 | Фрикадельки из рыблят (рыблята) | 80 | 12,1 | 9,3 | 7,7 | 163 | 0,42 | |
| 132 | Капуста тушёная | 150 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 113 | 25,74 | |
| 372 | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88 | 1,55 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - | |
| | Итого | 770 | 23,71 | 24,81 | 91,57 | 686 | 46,26 | |
| | Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 268 | Суфле рыбное (филе пикши) | 80 | 12,61 | 7,32 | 3,29 | 129 | 0,14 | |
| 332 | Овощи в молочном соусе | 150 | 3,09 | 2,83 | 13,25 | 91 | 12,23 | |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | |
| | Печенье | 20 | 1,6 | 3 | 12,6 | 84 | - | |
| | Итого | 450 | 20,57 | 13,45 | 61,81 | 451 | 15,97 | |
| | ВСЕГО | 1855 | 69,48 | 60,05 | 234,5 | 1765 | 66,39 | |
| | Общее | | 648,88 | 575,53 | 2414,59 | 17512 | 595,94 | |
| | среднее в день | | 64,89 | 57,55 | 241,46 | 1751 | 59,59 | |

Начальник технологического отдела МП «Единый центр муниципального заказа» Решетникова Н.В.

Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребенка 2019 год от 05.06.2019

Рацион: Меню детского сада 3-7 лет
 Прием пищи: 1-й завтрак;2-й завтрак;Обед.;Уплотненный полдник;
 Возраст: 3-7 лет

| Продукт | Количество продуктов по дням в граммах, нетто | | | | | | | | | | Норма продуктов (100% от суточной нормы) для детей в возрасте от 3 до 7 лет, в среднем за день | Фактическое выполнение, гр | % выполнения |
|---------------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|----------------------------|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| Повылина | 129 | 83 | 130 | 51 | | 72 | 53 | | 57 | | 55 | 58 | 105 |
| Дрожжи сухие | 0,5 | | 0,3 | | | 0,5 | | 0,3 | | | 0,17 | 0,16 | 94 |
| Какао | 2 | | | | 2 | | 2 | | | | 0,6 | 0,6 | 100 |
| Картофель | 24 | 198 | 83 | 136 | 65 | 88 | 177 | 75 | 276 | 123 | 140 | 125 | 89 |
| Кисломолочные продукты | 180 | 165 | 100 | 165 | 125 | 180 | 100 | 180 | 100 | 165 | 150 | 146 | 97 |
| Колбасные изделия | | | | | | | | | 50 | | 6,9 | 5 | 72 |
| Кондитерские изделия | | | | | | | | | | 20 | 20 | 2 | 10 |
| Кофейный напиток | 3 | | | 3 | | 3 | | | 3 | | 1,2 | 1,2 | 100 |
| Крупы, бобовые | 54 | 42 | 55 | 89 | 32 | 47 | 48 | 46 | 6 | 44 | 43 | 46 | 108 |
| Макаронные изделия | 8 | | | | | 44 | | | 51 | | 12 | 10 | 86 |
| Масло растительное | 14 | 8 | 6 | 10 | 16 | 15 | 4 | 7 | 11 | 17 | 11 | 11 | 98 |
| Масло сливочное | 19 | 21 | 29 | 32 | 14 | 25 | 20 | 18 | 16 | 12 | 21 | 21 | 98 |
| Молоко, в т.ч. кисломолочные продукты | 559 | 452 | 345 | 393 | 453 | 376 | 570 | 305 | 240 | 459 | 450 | 415 | 92 |
| Мука пшеничная | 71 | 4 | 33 | 10 | 24 | 48 | | 30 | | 10 | 29 | 23 | 79 |
| Овощи | 112 | 178 | 152 | 147 | 255 | 176 | 69 | 195 | 134 | 337 | 260 | 176 | 68 |
| Рыба-филе | 60 | | | 99 | | | 25 | 73 | 28 | 73 | 37 | 36 | 97 |
| Сахар | 30 | 77 | 40 | 52 | 57 | 42 | 42 | 32 | 46 | 51 | 47 | 47 | 100 |
| Сметана | 20 | 8 | 19 | 21 | | 11 | 13 | | 4 | 10 | 11 | 11 | 96 |
| Сок | | 180 | 180 | | | 180 | | 180 | | 180 | 100 | 90 | 90 |
| Напитки витаминизированные | | | | 180 | | | | 180 | | | 50 | 36 | 72 |
| Соль | 3 | 6 | 1 | 5 | 5 | 3 | 7 | 3 | 8 | 6 | 6 | 5 | 79 |
| Сыр | 10 | 15 | | 15 | | | 15 | | | | 6 | 6 | 100 |
| Творог | | | 92 | | 90 | | 75 | 18 | 92 | | 40 | 37 | 92 |
| Фрукты | 121 | 127 | 126 | 7 | 107 | 36 | 100 | 100 | 107 | 36 | 100 | 87 | 87 |
| Фрукты сухие | 18 | | 28 | | 18 | | 28 | | 18 | | 11 | 11 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 104 | 50 | 115 | 65 | 80 | 60 | 89 | 73 | 75 | 80 | 76 | 95 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 100 |
| Цыпленок | | | | 59 | | | | 109 | | 59 | 24 | 23 | 95 |
| Чай | | | 0,9 | 0,9 | 0,9 | | | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,6 | 0,5 | 90 |
| Яйцо | 59 | 11 | 27 | 4 | 5 | 7 | 5 | 62 | 6 | 60 | 24 | 25 | 103 |

Начальник технологического отдела: Решетникова Н.В.
 Исполнитель: инженер-технолог Румянцева А.Ю.

Циклическое меню разработано на основании нормативных документов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года издания.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года
- Техничко-технологические карты
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

| Названия пищевых веществ | Потребность для детей от 3-х до 7 лет | Фактическое выполнение по меню |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| Белки (г) | 54 | 65 |
| Жиры (г) | 60 | 58 |
| Углеводы (г) | 261 | 242 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 1800 | 1751 |

Начальник технологического отдела МП «ЕЦМЗ» Решетникова Н.В.

*Распределение калорийности по приёмам пищи
3-7 лет*

| <i>Дни</i> | <i>Калорийность завтрака</i> | <i>Калорийность 2-го завтрака</i> | <i>Калорийность обеда</i> | <i>Калорийность в уплотнённого полдника</i> | <i>Общая калорийность</i> |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---|---------------------------|
| 1 | 445 | 142 | 826 | 478 | 1891 |
| 2 | 441 | 126 | 751 | 481 | 1799 |
| 3 | 666 | 74 | 639 | 711 | 2090 |
| 4 | 399 | 144 | 710 | 426 | 1679 |
| 5 | 439 | 75 | 733 | 430 | 1677 |
| 6 | 381 | 158 | 716 | 418 | 1673 |
| 7 | 475 | 60 | 593 | 421 | 1549 |
| 8 | 319 | 142 | 665 | 471 | 1597 |
| 9 | 533 | 60 | 778 | 421 | 1792 |
| 10 | 489 | 139 | 686 | 451 | 1765 |
| Итого | 4587 | 1120 | 7097 | 4708 | 17512 |
| В среднем в день | 459 | 112 | 710 | 471 | 1751 |
| Соотношение | 25,5% | 6,2% | 39,4% | 26,2% | 97,30% |
| Нормы СанПиНа | 20-25% | 5,0% | 30-35% | 30-35% | 85-100% |

Стоимость питания на одного ребенка в возрасте от 3-х до 7 лет по 2-х недельному цикличному меню от 05.06.2019 г.

| Продукт | потребность по меню на одного человека, кг | Цена продукта, руб | Стоимость (себестоимость) питания в день, руб |
|-------------------------------------|--|--------------------|---|
| Творог | 0,374 | 259,00 | 96,87 |
| Бифидумбактерин | 0,1 | 117,39 | 11,74 |
| Бифилакт | 0,1 | 109,26 | 10,93 |
| Ванилин крист. | 0,00005 | 1150,00 | 0,06 |
| Горох. | 0,016 | 30,00 | 0,48 |
| Горошек зеленый консервы | 0,171 | 79,32 | 13,56 |
| Джем. | 0,1 | 142,50 | 14,25 |
| Дрожжи сухие. | 0,0016 | 740,05 | 1,18 |
| Йогурт фруктовый питьевой | 0,186 | 93,60 | 17,41 |
| Какао порошок | 0,006 | 229,00 | 1,37 |
| Кисель плодово-ягодный концентрат | 0,046 | 143,00 | 6,58 |
| Кисломолочный напиток Лактобактерин | 0,125 | 124,80 | 15,60 |
| Кисломолочный напиток "Биолакт" | 0,1 | 110,24 | 11,02 |
| Кисломолочный напиток "Бифидок" | 0,17 | 73,00 | 12,41 |
| Кисломолочный напиток "Снежок" | 0,372 | 73,20 | 27,23 |
| Кисломолочный напиток кефир | 0,17 | 59,00 | 10,03 |
| Кисломолочный напиток ряженка | 0,17 | 76,00 | 12,92 |
| Кислота лимонная | 0,00126 | 340,00 | 0,43 |
| Колбасные изделия сосиски. | 0,052 | 299,00 | 15,55 |
| Кофейный напиток витаминизированный | 0,012 | 186,00 | 2,23 |
| Крупа гречневая | 0,04 | 54,00 | 2,16 |
| Крупа манная | 0,054 | 30,00 | 1,62 |
| Крупа пшено шлифованное | 0,056 | 32,40 | 1,81 |
| Крупа рисовая | 0,269 | 55,00 | 14,80 |
| Мак.изделия (вермишель) | 0,052 | 46,55 | 2,42 |
| Макаронные изделия (рожки) | 0,051 | 45,60 | 2,33 |
| Масло растительное. | 0,108 | 95,00 | 10,26 |
| Масло сливочное | 0,206 | 504,00 | 103,82 |
| Молоко витаминизированное 0,2 | 0,2 | 107,00 | 21,40 |
| Молоко пакет | 2,26 | 45,00 | 101,70 |
| Молоко сгущенное. | 0,09 | 152,90 | 13,76 |
| Мука пшеничная в/сорт | 0,228 | 25,40 | 5,79 |
| Мясо говядины I сорт. | 0,384 | 470,00 | 180,48 |
| Мясо птицы цыплята-бройлеры | 0,399 | 149,00 | 59,45 |
| Овощи капуста соленая | 0,104 | 76,00 | 7,90 |
| Овощи капуста свежая | 0,845 | 20,81 | 17,58 |
| Овощи картофель свежий | 1,931 | 18,05 | 34,85 |
| Овощи лук репчатый | 0,288 | 22,71 | 6,54 |

Лист1

| | | | |
|---------------------------------------|--------|--------|---------|
| Овощи морковь свежая | 0,4 | 23,28 | 9,31 |
| Овощи огурцы консервированные | 0,223 | 39,00 | 8,70 |
| Овощи огурцы свежие | 0,122 | 102,60 | 12,52 |
| Овощи свекла свежая | 0,279 | 20,07 | 5,60 |
| Печенье " Сормовское" 1/50 | 0,02 | 139,00 | 2,78 |
| Рыба горбуша филе | 0,082 | 365,75 | 29,99 |
| Рыба пикша филе | 0,149 | 376,20 | 56,05 |
| Рыба сельдь соленая | 0,052 | 148,50 | 7,72 |
| Рыба треска филе | 0,098 | 397,10 | 38,92 |
| Рыбные консервы. | 0,032 | 157,00 | 5,02 |
| Сахар-песок | 0,468 | 46,00 | 21,53 |
| Смесь ягод замороженная | 0,027 | 179,00 | 4,83 |
| Сметана..15% | 0,106 | 147,10 | 15,59 |
| Сок фруктовый. | 0,9 | 37,00 | 33,30 |
| Соль йодированная | 0,049 | 10,00 | 0,49 |
| Сухари панировочные. | 0,035 | 54,50 | 1,91 |
| Сухофрукты изюм | 0,0205 | 166,00 | 3,40 |
| Сухофрукты компотная смесь | 0,036 | 145,70 | 5,25 |
| Сухофрукты курага | 0,054 | 298,00 | 16,09 |
| Сыр | 0,059 | 420,00 | 24,78 |
| Томатная паста. | 0,013 | 88,00 | 1,14 |
| Фарш домашний (фарш п/ф охлажденный) | 0,191 | 454,00 | 86,71 |
| Фрукты апельсины | 0,1 | 89,00 | 8,90 |
| Фрукты бананы | 0,1 | 67,26 | 6,73 |
| Фрукты груши | 0,2 | 134,00 | 26,80 |
| Фрукты лимоны | 0,024 | 118,00 | 2,83 |
| Фрукты яблоки. | 0,435 | 76,95 | 33,47 |
| Хлеб батон (нарезка) | 0,769 | 51,11 | 39,30 |
| Хлеб ржаной (нарезка) | 0,5 | 30,10 | 15,05 |
| Хлопья овсяные "Геркулес" | 0,031 | 23,00 | 0,71 |
| Чай черный. | 0,0054 | 349,00 | 1,88 |
| Яйцо с-1 | 4,975 | 6,00 | 29,85 |
| ИТОГО | | | 1427,71 |
| За 1 день | | | 142,77 |