Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего № 11"

(МБДОУ "Детский сад № 11")

ПРИКАЗ

от 02 сентября 2024 г. № 60-ОД

об утверждении локальных актов

В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и в целях организации сбалансированного рационального питания детей в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований на пищеблоке МБДОУ "Детский сад № 11",

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Положение об организации питания воспитанников МБДОУ "Детский сад № 11" в соответствии с Приложением № 1 к настоящему приказу.
2. Утвердить 20-дневное меню основного (организованного) питания воспитанников МБДОУ "Детский сад № 11". Приложение № 2
3. Утвердить технологические карты, разработанные на основе "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях". Приложение № 3.
4. Кладовщику Нестеровой И.В. обеспечить своевременную заявку и доставку набора основных продуктов, обеспечить выдачу продуктов питания согласно 20-дневному меню основного (организованного) питания воспитанников МБДОУ «Детский сад № 11» и осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.
5. Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.

Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий Л.Д. Горькова



* 1. **Общие положения**
	2. Настоящее положение разработано для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 11» (далее – Образовательная организация) в соответствии с:
* Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении СП 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СП);

* Приказом Минздравсоцразвития России № 213н и Минобрнауки России

№178 от 11.03.2012 г «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»;

* Федеральным законом № 29-ФЗ от 02.01.2000 г «О качестве и безопасности пищевых продуктов» с изменениями на 13 июля 2020 года, - Федеральным законом № 29-ФЗ от 02.01.2000 г. «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (с изменениями и дополнениями);
* Федеральным законом № 52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения»;
* Уставом Образовательной организации.
	1. Настоящее положение разработано с целью создания оптимальных условий для укрепления здоровья воспитанников, обеспечения безопасного и сбалансированного питания детей дошкольного возраста, осуществления контроля создания необходимых условий для организации питания и устанавливает порядок организации питания детей в Образовательной организации от 3 до 7 лет.
	2. Настоящее Положение об организации питания воспитанников Образовательной организации определяет основные цели и задачи организации питания в детском саду, устанавливает требования к организации питания детей, порядок поставки продуктов, условия и сроки их хранения, нормы питания, регламентирует порядок организации и учета питания, ответственность и контроль, а также финансирование расходов на питание в Образовательной организации и документацию.
	3. Организацию питания детей (получение, хранение и учет продуктов питания, производство кулинарной продукции на пищеблоке, создание условий для приема пищи воспитанниками в группах и пр.) осуществляют штатные работники Образовательной организации в соответствии с функциональными обязанностями (заведующий, заместители заведующего, повар, кладовщик, воспитатели, помощники воспитателя).
	4. Ответственность за организацию питания в соответствии с санитарно- эпидемиологическими нормами и правилами и контроль работы сотрудников,

 участвующих в организации питания несет заведующий Образовательной организации.

* 1. Организация питания в дошкольном образовательном учреждении осуществляется на договорной основе с «поставщиком» за счет средств родителей (законных представителей) воспитанников. Расходы по обеспечению питания детей включаются в оплату родителям (законным представителям), размер которой устанавливается на основании решения Собрания депутатов муниципального образования город Новомосковск от 25.12.2015 года № 38-6 «О плате, взимаемой с родителей (законных представителей) за присмотр и уход за детьми, осваивающими образовательные программы дошкольного образования в муниципальных организациях муниципального образования город Новомосковск, осуществляющих образовательную деятельность».
	2. Порядок поставки продуктов определяется муниципальным контрактом. Закупка и поставка продуктов питания осуществляется в порядке, установленном Федеральным законом № 44-ФЗ от 05.04.2013 г. с изменениями на 30 декабря 2020 года «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд».
	3. Настоящее Положение об организации питания воспитанников является локальным нормативным актом Образовательной организации, принимается на Педагогическом совете, с учетом мотивированного мнения Родительского комитета и утверждается (либо вводится в действие) приказом заведующего Образовательной организации. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации
	4. Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п.1.9. настоящего Положения.
	5. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

## Основные цели и задачи организации питания в Образовательной организации

* 1. Основной целью организации питания в Образовательной организации является создание оптимальных условий для укрепления здоровья и обеспечения безопасного и сбалансированного питания воспитанников, осуществления контроля необходимых условий для организации питания, а также соблюдения условий приобретения и хранения продуктов в Образовательной организации.
	2. Основными задачами при организации питания воспитанников Образовательной организации являются:
* обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным

физиологическим потребностям в рациональном и сбалансированном питании;

* + гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
	+ предупреждение (профилактика) среди воспитанников дошкольного

образовательного учреждения инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

* + пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
* анализ и оценки уровня профессионализма лиц, участвующих в обеспечении качественного питания, по результатам их практической

деятельности;

* + разработка и соблюдение нормативно-правовых актов ДОУ в части организации и обеспечения качественного питания в дошкольном образовательном учреждении.

## Требования к организации питания воспитанников Образовательной организации

* 1. Образовательная организация обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным санитарными нормами и правилами.
	2. Требования к деятельности по формированию рациона и организации питания детей в Образовательной организации, производству, реализации, организации потребления продукции общественного питания для детей, посещающих Образовательную организацию, определяются санитарно-

эпидемиологическими правилами и нормативами, установленными санитарными, гигиеническими и иными нормами и требованиями, не соблюдение, которых создаёт угрозу жизни и здоровья детей.

* 1. Оборудование и содержание пищеблока должны соответствовать санитарным правилам и нормам организации общественного питания, а также типовой инструкции по охране труда при работе в пищеблоке. Посуда,

инвентарь, тара должны иметь соответствующие санитарно- эпидемиологическое заключение. Для приготовления пищи используется электрооборудование. Помещение пищеблока должно быть оборудовано вытяжной вентиляцией.

## Порядок поставки продуктов в Образовательную организацию

* 1. Порядок поставки продуктов определяется договором между поставщиком и Образовательной организацией.
	2. Поставщик поставляет товар отдельными партиями по заявкам Образовательной организации, с момента подписания контракта.
	3. Поставка товара осуществляется путем его доставки поставщиком на склад Образовательной организации.
	4. Товар передается в соответствии с заявкой Образовательной организации, содержащей дату поставки, наименование и количество товара, подлежащего доставке.
	5. Транспортировку пищевых продуктов проводят в условиях, обеспечивающих их сохранность и предохраняющих от загрязнения. Доставка пищевых продуктов осуществляется специализированным транспортом, имеющим санитарный паспорт.
	6. Товар должен быть упакован надлежащим образом, обеспечивающим его сохранность при перевозке и хранении.
	7. На упаковку (тару) товара должна быть нанесена маркировка в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.
	8. Продукция поставляется в одноразовой упаковке (таре) производителя.
	9. Вместе с товаром поставщик передает документы на него, указанные в спецификации.
	10. Входной контроль поступающих продуктов осуществляется ответственным лицом. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих на пищеблок Образовательной организации, который хранится в течение года.

## Условия и сроки хранения продуктов

* 1. Доставка и хранение продуктов питания должны находиться под строгим контролем заведующего и медицинского работника Образовательной организации, так как от этого зависит качество приготовляемой пищи.
	2. Пищевые продукты, поступающие в Образовательную организацию, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность.
	3. Не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачественности, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки, в случае если наличие такой маркировки предусмотрено законодательством Российской Федерации.
	4. Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии) должны сохраняться до окончания реализации продукции.
	5. Сроки хранения и реализации особо скоропортящихся продуктов должны соблюдаться в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН.
	6. Образовательная организация обеспечена холодильными камерами. Кроме этого, имеются кладовые для хранения сухих продуктов, таких как мука, сахар, крупы, макароны, кондитерские изделия, и для овощей.
	7. Складские помещения и холодильные камеры необходимо содержать в чистоте, хорошо проветривать.
	8. **Нормы питания и физиологических потребностей**

**детей в пищевых веществах**

* 1. Воспитанники Образовательной организации получают 4-х разовое питание, обеспечивающее растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.
	2. При распределении общей калорийности суточного питания детей, с 11-ти часовым пребыванием в Образовательной организации, используется следующий норматив: завтрак – 20%; второй завтрак - 5%, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты, обед – 35%; полдник «уплотнённый» - 20%.
	3. Объем пищи и выход блюд должны строго соответствовать возрасту ребенка.
	4. Питание в Образовательной организации осуществляется с учетом примерного двадцатидневного меню, разработанного на основе физиологических потребностей в питании детей дошкольного возраста, согласованного с медицинской сестрой и утверждённого заведующим Образовательной организацией.
	5. Меню Образовательной организации содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации, ссылку на рецептуру используемых блюд и кулинарных изделий. Наименования блюд и кулинарных изделий соответствуют их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептур. В меню не допускается повторений одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в смежные дни.
	6. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд, которое утверждается заведующим Образовательной организации. На каждое блюдо заводится технологическая карта установленного образца. Меню- требование является основным документом для приготовления на пищеблоке.
	7. При составлении меню-требования для детей в возрасте от 3 до 7 лет учитывается:
* среднесуточный набор продуктов для каждой возрастной группы;
* объём блюд для каждой группы;
* нормы физиологических потребностей;
* нормы потерь при холодной и тепловой обработке продуктов;
* выход готовых блюд;
* нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд;
* требования Роспотребнадзора в отношении запрещённых продуктов и блюд, использование которых может стать причиной возникновения желудочно-кишечного заболевания или отравления.

При наличии детей в дошкольном образовательном учреждении, имеющих рекомендации по специальному питанию, в меню-требование обязательно включаются блюда диетического питания.

Меню-требование является основным документом для приготовления пищи на пищеблоке Образовательной организации.

* 1. Вносить изменения в утверждённое меню-раскладку, без согласования с заведующим Образовательной организации, запрещается.
	2. При необходимости внесения изменений в меню (несвоевременный завоз продуктов, недоброкачественность продукта) медицинской сестрой Образовательной организации (при ее отсутствии кладовщик) составляется объяснительная записка с указанием причины. В меню-раскладку вносятся изменения и заверяются подписью заведующего детским садом. Исправления в меню-раскладке не допускаются.
	3. Объем приготовленной пищи должен соответствовать количеству детей и объему разовых порций.
	4. Для обеспечения преемственности питания родителей (законных представителей) информируют об ассортименте питания ребёнка, вывешивается меню при входе в Образовательную организацию и в приёмных групп, с указанием полного наименования блюд и их выхода.
	5. Контроль качества питания (разнообразия), закладки продуктов питания, кулинарной обработки, выхода блюд, вкусовых качеств пищи, санитарного состояния пищеблока, правильности хранения и соблюдения сроков реализации продуктов осуществляет заведующий, повар, медсестра, кладовщик.

## Организация питания в Образовательной организации

* 1. Контроль организации питания воспитанников Образовательной организации, соблюдения меню-требования осуществляет заведующий.
	2. В Образовательной организации созданы следующие условия для организации питания:
		+ наличие производственных помещений для хранения и приготовления пищи, полностью оснащенных необходимым технологическим оборудованием и инвентарем;
		+ наличие помещений для приема пищи, оснащенных соответствующей мебелью.
	3. Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией в составе:
* повар,
* медицинский работник,
* представитель администрации.

Не менее 3-х человек. Результаты контроля.

После снятия пробы, записи регистрируются в журнале бракеража готовой пищевой продукции. При этом в журнале отмечается результат пробы каждого блюда.

* 1. Масса порционных блюд должна соответствовать выходу блюда, указанному в меню.
	2. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности, блюдо допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков. Выдача пищи на группы детского сада осуществляется строго по графику.
	3. Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции (все готовые блюда). Суточная проба отбирается в объеме:
		+ порционные блюда - в полном объеме;
		+ холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) - в количестве не менее 100 г;
		+ порционные вторые блюда, биточки, котлеты, колбаса и т.д. оставляют поштучно, целиком (в объеме одной порции).
	4. Пробы отбираются стерильными или прокипяченными ложками в стерильную или прокипяченную посуду (банки, контейнеры) с плотно

закрывающимися крышками, все блюда помещаются в отдельную посуду и сохраняются в течение не менее 48 часов при температуре +2 - +6 °С. Посуда с пробами маркируется с указанием наименования приема пищи и датой отбора. Контроль правильности отбора и хранения суточной пробы осуществляется ответственным лицом.

* 1. Меню-требование является основным документом для приготовления пищи на пищеблоке Образовательной организации.
	2. Вносить изменения в утвержденное меню-требование, без согласования с заведующим запрещается.
	3. При необходимости внесения изменения в меню-требование (несвоевременный завоз продуктов, недоброкачественность продукта) в меню- требование вносятся изменения и заверяются подписью заведующего

Образовательной организации. Исправления в меню-требовании не допускаются.

* 1. Для предотвращения возникновения распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается:
* использование запрещенных пищевых продуктов;
* изготовление на пищеблоке Образовательной организации творога

и других кисломолочных продуктов, а также блинчиков с мясом или с творогом, макарон по-флотски, макарон с рубленным яйцом, зельцев, яичницы-глазуньи, холодных напитков и морсов из плодово-ягодного сырья (без термической обработки), форшмаков из сельди, студней, паштетов, заливных блюд (мясных и рыбных);

* окрошек и холодных супов;
* использование остатков пищи от предыдущего приема и пищи, приготовленной накануне;
* пищевых продуктов с истекшими сроками годности и явными признаками недоброкачественности (порчи);
* овощей и фруктов с наличием плесени и признаками гнили.
	1. Проверку качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляет медицинский работник Образовательной организации.
	2. Образовательная организация обеспечивает охрану товарно- материальных ценностей.
	3. В компетенцию заведующего по организации питания входит:
* ежедневное утверждение меню-требования;
* контроль состояния производственной базы пищеблока, замена устаревшего оборудования, его ремонт и обеспечение запасными частями;
* капитальный и текущий ремонт помещений пищеблока;
* контроль соблюдения требований санитарно-эпидемиологических правил и норм;
* обеспечение пищеблока Образовательной организации достаточным количеством столовой и кухонной посуды, спецодеждой, санитарно-

гигиеническими средствами, разделочным оборудованием, и уборочным инвентарем;

* заключение контрактов на поставку продуктов питания поставщиком.
	1. Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается:
		+ в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
		+ в формировании культурно-гигиенических навыков во время

приема пищи детьми.

* 1. Привлекать воспитанников Образовательной организации к получению пищи с пищеблока категорически запрещается.
	2. Перед раздачей пищи детям помощник воспитателя обязан:
		+ промыть столы горячей водой с мылом;
		+ тщательно вымыть руки;
		+ надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
		+ сервировать столы в соответствии с приемом пищи.
	3. К сервировке столов могут привлекаться дети с 3,5 лет.

С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства по столовой воспитателю необходимо сочетать работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы собирают дежурные, а тарелки за собой убирают дети).

* 1. Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение воспитанников в обеденной зоне.
	2. Подача блюд и прием пищи в обед осуществляется в следующем порядке:
* во время сервировки столов на столы ставятся хлебные тарелки с хлебом;
* разливают III блюдо;
* в салатницы, согласно меню, раскладывают салат (порционные овощи);
* подается первое блюдо;
* дети рассаживаются за столы и начинают прием пищи с салата (порционных овощей);
* по мере употребления детьми блюда, помощник воспитателя убирает со столов салатники;
* подается первое блюдо;
* по окончании, помощник воспитателя убирает со столов тарелки из-под первого;
* подается второе блюдо;
* прием пищи заканчивается приемом третьего блюда.
	1. Прием пищи педагогом и детьми может осуществляться одновременно.

## Порядок учета питания

* 1. К началу учебного года заведующим Образовательной организации издается приказ о назначении ответственных за организацию питания, определяются их функциональные обязанности.
	2. Ответственный за организацию питания осуществляют учет питающихся детей в Журнале учета посещаемости детей.
	3. Ежедневно калькулятор составляет меню-раскладку на следующий день. Меню составляется на основании списков присутствующих детей, которые ежедневно, до 10.00 утра, подают педагоги.
	4. На следующий день до 9.00 воспитатели подают сведения о фактическом присутствии воспитанников в группах ответственному за питание, который оформляет заявку и передает ее на пищеблок.
	5. В случае снижения численности детей, если закладка продуктов для приготовления завтрака произошла, порции утилизируются.
	6. С последующим приемом пищи (обед, полдник) дети, отсутствующие в Образовательной организации, снимаются с питания, а продукты, оставшиеся невостребованными, возвращаются на склад по акту. Возврат продуктов, выписанных по меню для приготовления обеда не производится, если они прошли кулинарную обработку в соответствии с технологией приготовления детского питания:
* мясо, куры, печень, так как перед закладкой, производимой в 7.30 ч., размораживают, повторной заморозке указанная продукция не подлежит;
* овощи, если они прошли тепловую обработку;
* продукты, у которых срок реализации не позволяет их дальнейшее хранение.
* 8.7. Возврату подлежат продукты: яйцо, консервация (овощная, фруктовая), сгущенное молоко, кондитерские изделия, масло сливочное, масло растительное, сахар, крупы, макароны, фрукты, овощи.
	1. Учет продуктов ведется в книге учета продуктов питания. Записи производятся на основании первичных документов в количественном и суммарном выражении. В конце месяца подсчитываются итоги.

Расходы по обеспечению питания детей включаются в оплату родителям (законным представителям), размер которой устанавливается на основании решения Собрания депутатов муниципального образования город Новомосковск от 25.12.2015 года № 38-6 «О плате, взимаемой с родителей (законных представителей) за присмотр и уход за детьми, осваивающими образовательные программы дошкольного образования в муниципальных организациях муниципального образования город Новомосковск, осуществляющих образовательную деятельность».

* 1. Начисление оплаты за питание производится централизованной бухгалтерией на основании табелей посещаемости, которые заполняют педагоги. Число дней по табелям посещаемости должно строго соответствовать числу детей, состоящих на питании в меню-требовании. Бухгалтерия, сверяя данные, осуществляет контроль рационального расходования бюджетных средств.

## Разграничение компетенции по вопросам организации питания в Образовательной организации

* + 1. Заведующий Образовательной организации создаёт условия для организации качественного питания воспитанников.
		2. Заведующий несёт персональную ответственность за организацию питания детей в Образовательной организации.
		3. Заведующий представляет Учредителю необходимые документы по использованию денежных средств на питание воспитанников.
		4. Важнейшим условием правильной организации питания детей является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи. В целях профилактики пищевых отравлений и острых кишечных заболеваний работники пищеблока строго соблюдают установленные требования к технологической обработке продуктов, правил личной гигиены.
		5. Мероприятия, проводимые в Образовательной организации:

медицинские осмотры персонала кухни и ежедневный осмотр на наличие гнойничковых заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангин, катаральных явлений верхних дыхательных путей;

поступление продуктов питания и продовольственного сырья только с сопроводительными документами (сертификат, декларация о соответствии товара, ветеринарное свидетельство);

* ведение необходимой документации;
* холодильные установки с разной температурой хранения, с регистрацией

температуры в журнале;

* информирование родителей (законных представителей) воспитанников о ежедневном меню с указанием выхода готовых блюд.

## Финансирование расходов на питание воспитанников в Образовательной организации

* 1. Расчёт финансирования расходов на питание детей в Образовательной организации осуществляется на основании установленных норм питания и физиологических потребностей детей.
	2. Финансирование расходов на питание в Образовательной организации осуществляется за счёт родительских средств.
	3. Объёмы финансирования расходов на организацию питания на очередной финансовый год устанавливаются с учётом прогноза численности детей в дошкольном образовательном учреждении.

## Контроль организации питания

* 1. К началу нового года заведующим издается приказ о назначении лица, ответственного за питание в Образовательной организации, определяются его функциональные обязанности.
	2. Контроль организации питания в Образовательной организации осуществляют заведующий, комиссия по контролю за организацией и качеством питания, бракеражу готовой продукции в составе трех человек, утвержденных приказом заведующего детским садом.
	3. Заведующий обеспечивает контроль:
* выполнения суточных норм продуктового набора, норм потребления пищевых веществ, энергетической ценности дневного рациона;
* выполнения договоров на закупку и поставку продуктов питания;
* условий хранения и сроков реализации пищевых продуктов;
	+ материально-технического состояния помещений пищеблока, наличия необходимого оборудования, его исправности;
* обеспечения пищеблока и мест приема пищи достаточным количеством столовой и кухонной посуды, спецодеждой, санитарно-гигиеническими средствами, разделочным оборудованием и уборочным инвентарем.
	1. Медицинский работник Образовательной организации осуществляет контроль:
	+ качества поступающих продуктов (ежедневно): осуществляет бракераж, который включает контроль целостности упаковки и органолептическую оценку (внешний вид, цвет, консистенция, запах и вкус поступающих продуктов и продовольственного сырья), а также знакомство с сопроводительной документацией (товарно-транспортными накладными, декларациями, сертификатами соответствия, ветеринарными справками);
	+ технологии приготовления пищи, качества и проведения бракеража готовых блюд, результаты которого ежедневно заносятся в журнал бракеража готовой кулинарной продукции;
	+ режима отбора и условий хранения суточных проб (ежедневно);
	+ работы пищеблока, его санитарного состояния, режима обработки посуды, технологического оборудования, инвентаря (ежедневно);
	+ соблюдения правил личной гигиены сотрудниками пищеблока с отметкой

в гигиеническом журнале (сотрудников) (ежедневно);

* + информирования родителей (законных представителей) о ежедневном меню с указанием выхода готовых блюд (ежедневно);
* выполнения суточных норм питания на одного ребенка;
	+ выполнения норм потребления основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), соответствия энергетической ценности (калорийности) дневного рациона физиологическим потребностям воспитанников (ежемесячно).

## Документация

12.1. В Образовательной организации должны быть следующие документы по вопросам организации питания (регламентирующие и учетные, подтверждающие расходы по питанию):

* + Положение об организации питания воспитанников Образовательной организации;
	+ Договоры на поставку продуктов питания;
	+ 20-дневное меню основного (организованного) питания, включающее меню-раскладку для возрастной группы детей (от 3-7 лет), технологические карты кулинарных изделий (блюд), журнал учета калорийности (накопительная ведомость);
	+ Меню-требование на каждый день с указанием выхода блюд для возрастной группы детей (от 3-7 лет);
	+ Журнал учета калорийности;
	+ Журнал бракеража готовой пищевой продукции;
	+ Журнал учета температурного режима холодильного оборудования;
	+ Книга учета продуктов питания.

Приложение № 2 УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 11»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Д. Горькова

 Приказ № 60-ОД от 02.09.2024 г.

# 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ**

# МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

**"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11"**

г. Новомосковск

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергети ческаяценность (ккал) | № рецепту ры |
| Белки | Жиры | Углево ды |
| **Неделя 1****День 1** | 1.Каша манная со сгущенным молоком и маслом | 200 |  |  |  |  | 23 |
| Завтрак |
|  | Сгущенное молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | манка |  | 2,26 | 0,13 | 14,66 | 65,20 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2. Какао сосгущенным молоком | 180 |  |  |  |  | 510 |
|  | -какао-порошок |  | 2 | 0,484 | 0,35 | 0,558 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | - сгущенное молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | - вода |  | - | - | - | - |  |
|  | 3.Бутерброд смаслом | 40/10 |  |  |  |  | 36 |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,12 | 7,24 | 0,08 | 66,1 |  |
| Итого за |  | 400 | 18,38 | 24,50 | 76,92 | 579,71 |  |
| завтрак |  |  | 4 |  |  |
| Завтрак 2 | Сок | 100 | 0,6 | -- | 27,6 | 108 |  |
| Обед | 1. Суп рисовый смясом говядины | 200 |  |  |  |  | 161 |
|  | Мясо говядины |  | 14,4 | 4,9 | -- | 115,5 |  |
|  | рис |  | 0,35 | 0,05 | 3,57 | 16,5 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,10 | -- | 0,57 | 2,58 |  |
|  | морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | картофель |  | 2,0 | 0,4 | 17,3 | 80,0 |  |
|  | Масло раст. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 2. Салат из соленого огурца сзеленым луком | 60 |  |  |  |  | 30 |
|  | Соленый огурец |  | 0,24 | -- | 0,44 | 2,8 |  |
|  | Зеленый лук |  | 0,024 | 0,005 | 1,35 | 1,35 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 3.Картофель | 130/70 |  |  |  |  | 179 |
| отварной с маслом. |  |  |
| Котлета из мяса |  |  |
| говядины в |  | 10 |
| томатном соусе |  |  |
|  | -картофель |  | 1,8 | 0,36 | 15,57 | 72 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,06 | 36,2 | 0,04 | 35,05 |  |
|  | Мясо говядины |  | 14,4 | 4,9 | -- | 115,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Томат |  | 0,11 | -- | 0,35 | 1,89 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,1 | -- | 0,57 | 2,58 |  |
|  | Масло растит. |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | морковь |  | 0,1 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |
|  | хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | 4.Компот изс/фруктов | 200 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фрукты |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5.Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 42,65 | 63,43 | 108,04 | 790,92 |  |
| Полдникуплотн. | 1.Лапшевник смаслом и сыром | 100/5 |  |  |  |  | 125 |
|  | вермишель |  | 6,42 | 0,78 | 1,04 | 201 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | сыр |  | 2,3 | 2,9 | -- | 36 |  |
|  | 2. Чай с лимоном | 200 |  |  |  |  | 505 |
|  | Чай |  | - | - | - | - |  |
|  | лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | 4.Хлеб пшеничный | 40 | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
| Итого заполдник уплотнен ный |  | 340 | 16,49 | 8,81 | 41,3 | 460,93 |  |
| Итого задень |  |  | 78,12 | 96,74 | 254,22 | 1939,56 |  |
| **День 2**Завтрак | 1.Кашагеркулесовая с маслом | 200 |  |  |  |  | 24 |
|  | Молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | Геркулес |  | 2,62 | 1,24 | 13,14 | 71,0 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2.Кофейныйнапиток с молоком | 200 |  |  |  |  | 513 |
|  | кофе |  | 0,26 | 0,288 | 0,082 | 4,46 |  |
|  | молоко |  | 2,80 | 3,20 | 4,7 | 58,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,98 | 56,25 |  |
|  | 3. Бутерброд ссыром | 50/15 |  |  |  |  | 35 |
|  | хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | Сыр |  | 3,45 | 4,35 | -- | 54 |  |
| Итого зазавтрак |  | 450 | 18,58 | 20,60 | 72,22 | 542,51 |  |
| Завтрак 2 | Яблоко | 100 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,5 | 28 |
| Обед | 1.Щи с мясом кур и | 250 |  |  |  |  | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сметаной |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | 1,0 | 0,05 | 9,85 | 41,5 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,72 |  |
|  | Морковь |  | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 2,63 |  |
|  | кур.грудки |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
|  | капустабелокочанная |  | 0,86 | - | 2,59 | 13,44 |  |
|  | Маслорастительное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | Сметана |  | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | 2. Гречка отварнаяс маслом | 130 |  |  |  |  | 186 |
|  | гречка |  | 6,65 | 1,61 | 46,14 | 230,3 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 3. Гуляш изговяжьей печени | 80 |  |  |  |  | 403 |
|  | Печень говяжья |  | 14,32 | 2,96 | -- | 84,0 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | лук |  | 0,12 | -- | 0,76 | 3,44 |  |
|  | морковь |  | 0,11 | 0,01 | 0,71 | 2,89 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | мука |  | 0,52 | 0,005 | 3,71 | 16,35 |  |
|  | томатная паста |  | 0,11 | - | 0,35 | 1,89 |  |
|  | 4. Икра кабачковая | 40 | 3,2 | 2,4 | 2,58 | 22,0 | 13 |
|  | 5. Напитокфруктовый | 200 |  |  |  |  | 531 |
|  | курага |  | 0,03 | 0,17 | 3,13 | 12,05 |  |
|  | изюм |  | 0,15 | 3,96 | 0,02 | 14,95 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 40,74 | 32,83 | 113,39 | 875,58 |  |
| Полдникупл. | 1.Винегрет | 100 |  |  |  |  | 1 |
|  | картофель |  | 1,0 | 0,05 | 9,85 | 41,5 |  |
|  | морковь |  | 0,11 | 0,01 | 0,71 | 2,89 |  |
|  | свекла |  | 0,9 | 0,06 | 6 | 25,2 |  |
|  | огурцы соленые |  | 0,52 | 0,005 | 3,71 | 16,35 |  |
|  | лук репчатый |  | 0,12 | -- | 0,76 | 3,44 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 4,77 | -- | 44,1 |  |
|  | 2.Чай с сахаром илимоном | 180 |  |  |  |  | 505 |
|  | -чай |  | -- | -- | -- | - |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,98 | 116,0 |  |
|  | лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
| Итого заполдник |  | 320 | 6,509 | 6,406 | 61,24 | 384,11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| уплотненный |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого задень |  |  | 66,03 | 60,04 | 251,75 | 1824,7 |  |
| **День****3**Завтрак | 1.Каша кукурузнаямолочная с маслом | 200 |  |  |  |  | 85 |
|  | Крупа кукурузная |  | 0,06 | 0,14 | 3,46 | 16,70 |  |
|  | молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2. Какао с молоком | 200 |  |  |  |  | 249 |
|  | Какао |  | 2 | 0,484 | 0,35 | 0,558 |  |
|  | Молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | 3.Бутерброд смаслом | 40/10 |  |  |  |  | 36 |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,12 | 7,24 | 0,08 | 66,1 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 16,73 | 25,14 | 66,66 | 542,81 |  |
| Завтрак 2 | апельсин | 100 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 | 28 |
| Обед | 1. Суп с фасолевыйс мясом кур | 250 |  |  |  |  | 7 |
|  | фасоль |  | 54,26 | 0,34 | 10,9 | 63,98 |  |
|  | картофель |  | 1,0 | 0,05 | 9,85 | 41,5 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,72 |  |
|  | морковь |  | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | Масло растит. |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | 2.Голубцы ленивыес мяса кур со сметанным соусом | 85 |  |  |  |  | 377 |
|  | -мясо кур |  | 14,14 | 4,90 | -- | 100,70 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | -рис |  | 1,4 | 0,20 | 14,28 | 66,0 |  |
|  | сметана |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,24 | -- | 1,55 | 6,97 |  |
|  | Масло растит. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 3.Салат из свежихогурцов и помидоров | 50 |  |  |  |  | 15 |
|  | огурцы свежие |  | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 |  |
|  | Помидоры свежие |  | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,8 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,78 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | 4. Компот изс/фруктов | 180 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фр. |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого заобед |  |  | 85,83 | 23,02 | 84,54 | 648,23 |  |
| Полдникупл. | 1. Сырники | 130 |  |  |  |  | 129 |
|  | творог |  | 1,06 | 0,13 | 6,77 | 33,1 |  |
|  | яйцо |  | 8,38 | 7,59 | 0,46 | 103,62 |  |
|  | масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 35,05 |  |
|  | мука |  | 0,24 | 0,005 | 3,71 | 16,35 |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,99 | 56,25 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | 2. Чай с лимоном исахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
| Итого за полдник уплотненный |  | 310 | 9,83 | 14,36 | 26,3 | 390,97 |  |
| Итого задень |  |  | 113,7 | 62,82 | 189,65 | 1642,01 |  |
| **День 4**Завтрак | 1.Каша пшеннаямолочная с маслом | 200 |  |  |  |  | 25 |
|  | -молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | -пшено |  | 2,3 | 0,66 | 13,3 | 69,6 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2.кофейныйнапиток с молоком | 200 |  |  |  |  | 513 |
|  | кофе |  | 0,26 | 0,288 | 0,082 | 4,46 |  |
|  | молоко |  | 2,80 | 3,20 | 4,7 | 58,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,98 | 56,25 |  |
|  | 3. Бутерброд ссыром | 40/15 |  |  |  |  | 35 |
|  | хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | Сыр |  | 3,45 | 4,35 | -- | 54 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 17,76 | 19,38 | 71,44 | 529,51 |  |
| Завтрак 2 | Банан | 100 | 3,0 | 0,2 | 38,04 | 178 | 28 |
| Обед | 1. Суп-лапша смясом кур | 250 |  |  |  |  | 47 |
|  | Мясо кур |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,10 | -- | 0,57 | 2,58 |  |
|  | морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | вермишель |  | 1,07 | 0,13 | 6,84 | 33,5 |  |
|  | Масло растит. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 3.Картофельноепюре.Котлета рыбная в | 130/80 |  |  |  |  | 16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | томатном соусе |  |  |  |  |  | 15 |
|  | -картофель |  | 1,8 | 0,36 | 15,57 | 72 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,06 | 36,2 | 0,04 | 35,05 |  |
|  | молоко |  | 2,80 | 3,20 | 4,7 | 58,0 |  |
|  | рыба |  | 15,58 | 0,882 | -- | 70,56 |  |
|  | Томат |  | 0,11 | -- | 0,35 | 1,89 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,1 | -- | 0,57 | 2,58 |  |
|  | Масло растит. |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | морковь |  | 0,1 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |
|  | булка |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | 3. Салат из свежихогурцов | 50 |  |  |  |  | 37 |
|  | -огурец |  | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 |  |
|  | -масло раст. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 4. Компот изс/фруктов | 180 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фр. |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 40,27 | 66,64 | 99,31 | 858,83 |  |
| Полдник упл. | 1.Гречка по- домашнемузаливная молоком | 200 |  |  |  |  | 86 |
|  | Крупа гречневая |  | 3,8 | 0,92 | 26,36 | 131,6 |  |
|  | молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2.Хлеб пшеничный | 40 | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
| Итого за полдник уплотненный |  | 240 | 12,75 | 11,8 | 64,74 | 418,8 |  |
| Итого задень |  |  | 73,78 | 98,02 | 273,53 | 2035,63 |  |
| **День 5**Завтрак | 1.Каша рисоваямолочная с маслом | 200 |  |  |  |  | 274 |
|  | -молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | -рис |  | 1,40 | 0,20 | 14,28 | 66,0 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 2. какао с молоком | 200 |  |  |  |  | 249 |
|  | Какао |  | 2 | 0,484 | 0,35 | 0,558 |  |
|  | Молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | 3.Бутерброд смаслом | 40/10 |  |  |  |  | 36 |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,12 | 7,24 | 0,08 | 66,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 18,07 | 25,2 | 87,49 | 625,6 |  |
| Завтрак 2 | мандарин | 100 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 | 28 |
| Обед | Борщ из свежейкапусты , с мясом кур и сметаной | 250 |  |  |  |  | 3 |
|  | -мясо кур |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
|  | -картофель |  | 3,6 | 7,2 | 31,14 | 144 |  |
|  | -свежая капуста |  | 0,86 | -- | 2,59 | 13,44 |  |
|  | -свекла |  | 0,9 | 0,06 | 6,0 | 25,2 |  |
|  | -лук репч. |  | 0,10 | -- | 0,57 | 2,58 |  |
|  | -морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | -томат.паста |  | 0,11 | -- | 0,35 | 1,89 |  |
|  | -масло раст. |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | -сметана |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | 2.Мясо кур подомлетом | 130 |  |  |  |  | 183 |
|  | -мясо кур |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
|  | -молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | -мука |  | 0,52 | 0,005 | 3,71 | 16,35 |  |
|  | -яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |
|  | -сметана |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | -масло раст. |  | 0 | 5 | - | 44,95 |  |
|  | 3. Салат из кукурузы консервированнойс луком | 50 |  |  |  |  | 11 |
|  | кукурузаконсервированная |  | 0,96 | 0,06 | 1,95 | 12 |  |
|  | Зеленый лук |  | 0,024 | 0,005 | 1,35 | 1,35 |  |
|  | -масло раст. |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | 4. напиток изшиповника | 200 |  |  |  |  | 256 |
|  | -шиповник |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  |  | 37,11 | 47,23 | 98,17 | 904,42 |  |
| Полдникупл. | 1.Ватрушка створогом | 150 |  |  |  |  | 27 |
|  | -творог |  | 6,0 | 4,5 | 1,65 | 70,5 |  |
|  | -мука |  | 4,13 | 0,38 | 31,71 | 150,8 |  |
|  | -яйцо |  | 1,68 | 2,74 | 0,04 | 22,2 |  |
|  | -масло раст. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | -молоко |  | 1,68 | 1,92 | 2,82 | 31,2 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 9,9 | 37,4 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,12 | 7,24 | 0,08 | 66,12 |  |
|  | дрожжи |  | 0,37 | 0,01 | 0,25 | 2,55 |  |
|  | 2. Чай с лимоном и | 180 |  |  |  |  | 264 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сахаром |  |  |  |  |  |  |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,98 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
| Итого заполдник уплотнен ный |  |  | 14,06 | 21,8 | 61,76 | 545,35 |  |
| Итого задень |  |  | 70,58 | 94,53 | 259,57 | 2135,37 |  |
| **Неделя 2****День 6**Завтрак | 1.Каша геркулесовая со сгущенныммолоком и маслом | 200 |  |  |  |  | 24 |
|  | геркулес |  | 2,62 | 1,24 | 13,14 | 71 |  |
|  | Сгущенное молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 55,25 |  |
|  | 2.Кофейныйнапиток со сгущенным молоком | 200 |  |  |  |  | 252 |
|  | Кофейный напиток |  | 0,26 | 0,288 | 0,082 | 4,46 |  |
|  | Сгущенное молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 14,99 | 55,25 |  |
|  | 3.Бултерброд смаслом | 40/10 |  |  |  |  | 36 |
|  | хлеб пшеничный |  | 4,62 | 29,88 | 30,72 | 157,2 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,07 | 7,8 | 0,01 | 70,9 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 12,67 | 48,59 | 82,69 | 551,51 |  |
| Завтрак 2 | Сок | 100 | 0,6 | -- | 27,6 | 108 |  |
| Обед | 1.Суп из рыбныхконсервов | 250 |  |  |  |  | 124 |
|  | -консервы рыбн. |  | 12,54 | 3,48 | -- | 81,6 |  |
|  | -масло раст. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | -пшено |  | 0,06 | 0,14 | 3,46 | 16,70 |  |
|  | -картофель |  | 1,2 | 0,06 | 11,82 | 49,80 |  |
|  | -лук репч. |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,78 |  |
|  | -морковь |  | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | 2.Голубцы ленивыес мясом говядины со сметанным соусом | 85 |  |  |  |  | 377 |
|  | -мясо говядины |  | 14,4 | 4,9 | -- | 115,5 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | -рис |  | 1,4 | 0,20 | 14,28 | 66,0 |  |
|  | сметана |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,24 | -- | 1,55 | 6,97 |  |
|  | Масло растит. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3. Салат иззеленого горошка с зеленым луком | 50 |  |  |  |  | 11 |
|  | зеленый горошек |  | 0,02 | 0,27 | 0,73 | 2,9 |  |
|  | зеленый лук |  | 0,024 | 0,005 | 1,35 | 1,35 |  |
|  | масло растительное |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 3. Напиток изшиповника | 200 |  |  |  |  | 256 |
|  | -шиповник |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 33,12 | 30,41 | 76,45 | 721,94 |  |
| Полдникупл. | 1.Рожки отварные смаслом сливочным и сыром | 150 |  |  |  |  | 301 |
|  | рожки |  | 4,79 | 4,59 | 30,62 | 182,95 |  |
|  | сыр |  | 3,45 | 4,35 | -- | 54 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2. Чай с лимоном исахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,98 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
|  | 3.Булка | 40 |  |  |  |  |  |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
| Итого за полдник уплотненный |  |  | 11,81 | 14,07 | 70,87 | 520,63 |  |
| Итого задень |  |  | 58,2 | 93,07 | 257,61 | 1902,08 |  |
| **День 7**Завтрак | 1.Каша кукурузнаяс маслом | 200 |  |  |  |  | 85 |
|  | Молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | Крупа кукурузная |  | 0,06 | 0,14 | 3,46 | 16,7 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2. Какао с молоком | 200 |  |  |  |  | 249 |
|  | Какао |  | 2 | 0,484 | 0,35 | 0,558 |  |
|  | Молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | 3. Бутерброд ссыром | 40/15 |  |  |  |  | 35 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | Сыр |  | 3,45 | 4,35 | -- | 54 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 20,62 | 22,89 | 67,52 | 542,31 |  |
| Завтрак 2 | Яблоко | 100 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,5 | 28 |
| Обед | 1. Суп гороховый с | 250/10 |  |  |  |  | 36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мясом кур сгренками |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель |  | 1,2 | 0,06 | 11,82 | 49,80 |  |
|  | мясо кур |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
|  | горох |  | 4,6 | 0,32 | 11,54 | 64,6 |  |
|  | булка |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,72 |  |
|  | морковь |  | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | Масло растит. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 3.Картофельотварной с маслом. | 80 |  |  |  |  | 179 |
|  | -картофель |  | 1,8 | 0,36 | 15,57 | 72 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,06 | 36,2 | 0,04 | 35,05 |  |
|  | Оладьи изговяжьей печени в томатном соусе | 80 |  |  |  |  | 404 |
|  | Печень говяжья |  | 14,32 | 2,96 | -- | 84,0 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | лук |  | 0,12 | -- | 0,76 | 3,44 |  |
|  | морковь |  | 0,11 | 0,01 | 0,71 | 2,89 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | мука |  | 0,52 | 0,005 | 3,71 | 16,35 |  |
|  | 3.Салат из соленого огурца с зеленымлуком | 50 |  |  |  |  | 30 |
|  | Соленый огурец |  | 0,24 | -- | 0,44 | 2,8 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | зеленый лук |  | 0,024 | 0,005 | 1,35 | 1,35 |  |
|  | 4. Компот изс/фруктов | 180 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фр. |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 40,29 | 65,97 | 114,17 | 772,94 |  |
| Полдникупл. | 1.Запеканкатворожная | 150 |  |  |  |  | 117 |
|  | -творог |  | 20,1 | 15,3 | 56,1 | 239,7 |  |
|  | -мука |  | 3,09 | 0,33 | 20,7 | 100,2 |  |
|  | -яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2. Чай с лимоном исахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
| Итого за |  | 330 | 24,1 | 20,63 | 107,17 | 555,93 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| полдникуплотнен ный |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого задень |  |  | 85,21 | 109,7 | 293,76 | 1893,68 |  |
| **День 8**Завтрак | 1.Каша рисоваямолочная с маслом | 200 |  |  |  |  | 274 |
|  | рис |  | 1,4 | 0,2 | 14,28 | 66 |  |
|  | молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2.Кофейныйнапиток с молоком | 200 |  |  |  |  | 513 |
|  | кофе |  | 0,26 | 0,288 | 0,082 | 4,46 |  |
|  | молоко |  | 2,80 | 3,20 | 4,7 | 58,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | 3. Бутерброд смаслом | 40/10 |  |  |  |  | 36 |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 13,47 | 18,19 | 72,47 | 504,96 |  |
| Завтрак 2 | апельсин | 100 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 | 28 |
| Обед | 1.Суп овощной смясом куриной грудки и сметаной | 250 |  |  |  |  | 5 |
|  | -мясо кур |  | 14,14 | 4,9 | - | 100,7 |  |
|  | -капустабелокочанная |  | 0,86 | -- | 2,59 | 13,44 |  |
|  | -картофель |  | 1,0 | 0,05 | 9,85 | 41,5 |  |
|  | -лук репч. |  | 0,10 | -- | 0,84 | 3,96 |  |
|  | зеленый горошек |  | 0,02 | 0,27 | 0,73 | 2,9 |  |
|  | -морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | сметана |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | 2.Гречка отварная рассыпчатая с маслом.Котлета из мяса куриной грудки в томатном соусе | 130/70 |  |  |  |  | 186462 |
|  | -гречка |  | 3,8 | 0,92 | 26,36 | 131,6 |  |
|  | - кур.грудки |  | 14,14 | 4,90 | -- | 100,70 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | -лук репч. |  | 0,10 | -- | 0,84 | 3,96 |  |
|  | -морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | -томат.паста |  | 0,11 | -- | 0,35 | 1,89 |  |
|  | -маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | -яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | -мука |  | 1,06 | 0,13 | 6,77 | 33,1 |  |
|  | -хлеб пшеничный |  | 0,77 | 0,3 | 4,98 | 26,20 |  |
|  | 3.Салат из свежихогурцов и помидоров | 50 |  |  |  |  | 15 |
|  | Помидоры свежие |  | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,8 |  |
|  | -огурец свежий |  | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,78 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | 4. Компот изс/фруктов | 180 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фр. |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 43,25 | 28,95 | 102,07 | 784,94 |  |
| Полдникупл. | 1.Омлет | 100 |  |  |  |  | 110 |
|  | молоко |  | 1,63 | 1,76 | 2,21 | 32,1 |  |
|  | яйцо |  | 8,38 | 7,59 | 0,46 | 103,62 |  |
|  | масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 35,05 |  |
|  | мука |  | 1,06 | 0,13 | 6,77 | 33,1 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 4,77 | -- | 44,1 |  |
|  | 2.Чай с лимоном исахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,98 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
|  | 3.Хлеб пшеничный | 40 |  |  |  |  |  |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
| Итого заполдникуплотнен ный |  | 320 | 14,99 | 19,38 | 49,69 | 498,6 |  |
| Итого задень |  |  | 73,06 | 66,82 | 236,38 | 1848,5 |  |
| **День 9**Завтрак | 1.Каша маннаямолочная с маслом | 200 |  |  |  |  | 23 |
|  | -молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | -крупа манная |  | 2,3 | 0,66 | 13,3 | 69,6 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2. Какао с молоком | 200 |  |  |  |  | 249 |
|  | Какао |  | 2 | 0,484 | 0,35 | 0,558 |  |
|  | Молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | 3. Бутерброд ссыром | 40/15 |  |  |  |  | 35 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | Сыр |  | 3,45 | 4,35 | -- | 54 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 21,76 | 22,77 | 76,42 | 564,88 |  |
| Завтрак 2 | Банан | 100 | 3,0 | 0,2 | 38,04 | 178 | 28 |
| Обед | 1.Свекольник смясом кур и сметаной | 250 |  |  |  |  | 136 |
|  | -мясо кур |  | 14,14 | 4,90 | -- | 100,70 |  |
|  | -картофель |  | 1,0 | 0,05 | 9,85 | 41,50 |  |
|  | -свекла |  | 1,09 | -- | 6,91 | 30,72 |  |
|  | -лук репч. |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,72 |  |
|  | -морковь |  | 0,1 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | -томат.паста |  | 0,144 | -- | 0,57 | 2,97 |  |
|  | - масло раст. |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | -сметана |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | 2.Перловкаотварная с маслом. Рыба тушеная в томатном соусе | 130/70 |  |  |  |  | 257144 |
|  | -перловка |  | 4,74 | 0,56 | 37,59 | 165,24 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | рыба |  | 15,58 | 0,882 | -- | 70,56 |  |
|  | -лук репчатый |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,72 |  |
|  | -томат.паста |  | 0,144 | -- | 0,57 | 2,97 |  |
|  | -мука |  | 0,52 | 0,05 | 3,71 | 16,35 |  |
|  | -морковь |  | 0,1 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | 3.Салат из свежейкапусты со св.огурцом | 50 |  |  |  |  | 03 |
|  | -огурец |  | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 |  |
|  | -масло раст. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 5. Напитокфруктовый | 200 |  |  |  |  | 531 |
|  | курага |  | 0,03 | 0,17 | 3,13 | 12,05 |  |
|  | изюм |  | 0,15 | 3,96 | 0,02 | 14,95 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  |  | 42,64 | 23,86 | 105,44 | 788,87 |  |
| Полдникупл. | 1.Пирожок | 120 |  |  |  |  | 564 |
|  | -яйцо |  | 8,38 | 7,59 | 0,46 | 103,62 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 35,05 |  |
|  | Мука |  | 0,52 | 0,005 | 3,71 | 16,35 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 4,77 | -- | 44,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дрожжи |  | 0,37 | 0,01 | 0,25 | 2,55 |  |
|  | 2.Йогурт | 180 | 5 | 2,5 | - | 68 |  |
| Итого заполдник уплотнен ный |  |  | 14,33 | 18,5 | 19,45 | 325,92 |  |
| Итого задень |  |  | 78,73 | 65,33 | 239,35 | 1857,67 |  |
| **День 10**Завтрак | 1.Каша пшеннаямолочная с маслом | 200 |  |  |  |  | 25 |
|  | пшено |  | 2,3 | 0,66 | 13,3 | 69,6 |  |
|  | молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,06 |  |
|  | 2.кофейныйнапиток | 200 |  |  |  |  | 513 |
|  | кофе |  | 0,26 | 0,288 | 0,082 | 4,46 |  |
|  | молоко |  | 2,80 | 3,20 | 4,7 | 58,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | 3. бутерброд смаслом | 40/10 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | масло слив. |  | 0,12 | 7,24 | 0,08 | 66,1 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 14,95 | 21,42 | 72,47 | 422,76 |  |
| Завтрак 2 | груша | 100 | 1 | - | 5 | 47 | 28 |
| Обед | 1.Щи с мясом кур исметаной | 250 |  |  |  |  | 2 |
|  | -мясо кур |  | 14,14 | 4,90 | -- | 100,70 |  |
|  | -картофель |  | 1,0 | 0,05 | 9,85 | 41,50 |  |
|  | -капустабелокочанная |  | 0,86 | -- | 2,59 | 13,44 |  |
|  | -лук репч. |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,72 |  |
|  | -морковь |  | 0,1 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,06 |  |
|  | -сметана |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | 2.Плов с мясом кур | 160 |  |  |  |  | 180 |
|  | -мясо кур |  | 14,14 | 4,90 | -- | 100,70 |  |
|  | -маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | -лук репчатый |  | 0,24 | -- | 1,55 | 6,97 |  |
|  | -томатная паста |  | 0,114 | -- | 0,57 | 2,97 |  |
|  | -рис |  | 5,35 | 0,65 | 34,2 | 167,5 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,06 |  |
|  | морковь |  | 0,1 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | 3.Салат из свежихпомидоров | 50 |  |  |  |  | 15 |
|  | помидоры свежие |  | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,8 |  |
|  | -масло раст. |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4. Напиток изшиповника | 200 |  |  |  |  | 256 |
|  | -шиповник |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  |  | 41,19 | 26,59 | 94,9 | 783,44 |  |
| Полдникупл. | 1.Вареникиленивые из творога | 130 |  |  |  |  | 331 |
|  | -яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |
|  | -мука |  | 3,09 | 0,33 | 20,7 | 100,2 |  |
|  | -творог |  | 20,1 | 15,3 | 56,1 | 239,7 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 116,0 |  |
|  | 2. Чай с лимоном исахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
| Итого заполдник уплотнен ный |  | 310 | 24,09 | 20,63 | 107,17 | 619,68 |  |
| Итого задень |  |  | 81,23 | 68,64 | 279,54 | 1872,88 |  |
| **Неделя 3****День 11**Завтрак | 1.Каша манная сосгущенным молоком и маслом | 200 |  |  |  |  | 23 |
|  | Сгущенное молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | манка |  | 2,26 | 0,13 | 14,66 | 65,20 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2. Какао сосгущенным молоком | 180 |  |  |  |  | 510 |
|  | -какао-порошок |  | 2 | 0,484 | 0,35 | 0,558 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | - сгущенное молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | - вода |  | - | - | - | - |  |
|  | 3.Бутерброд смаслом | 40/10 |  |  |  |  | 36 |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,12 | 7,24 | 0,08 | 66,1 |  |
| Итого зазавтрак |  | 400 | 18,38 | 24,50 | 76,92 | 579,71 |  |
| Завтрак 2 | Сок | 100 | 0,6 | -- | 27,6 | 108 |  |
| Обед | 1. Суп с клецкамииз мяса говядины | 250 |  |  |  |  | 47 |
|  | Мясо говядины |  | 14,4 | 4,9 | -- | 115,5 |  |
|  | яйцо |  | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Лук репчатый |  | 1,68 | 2,74 | 0,04 | 22,2 |  |
|  | морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | картофель |  | 2,0 | 0,4 | 17,3 | 80,0 |  |
|  | Масло раст. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,07 | 7,8 | 0,01 | 70,9 |  |
|  | мука |  | 4,13 | 0,38 | 31,71 | 150,8 |  |
|  | 2. Соленый огурец | 40 | 0,57 | 0,11 | 2,42 | 12,08 | 25 |
|  | 3.Картофельтушеный с мясом говядины | 130 |  |  |  |  | 183 |
|  | -картофель |  | 3,6 | 7,2 | 31,14 | 144 |  |
|  | Мясо говядины |  | 14,4 | 4,9 | -- | 115,5 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,1 | -- | 0,57 | 2,58 |  |
|  | Масло растит. |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | Томатная паста |  | 0,11 | - | 0,35 | 1,89 |  |
|  | 4.Компот изс/фруктов | 200 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фрукты |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5.Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 47,88 | 39,46 | 126,78 | 1010,93 |  |
| Полдникуплотн. | 1.Омлет | 100 |  |  |  |  | 110 |
|  | молоко |  | 1,63 | 1,76 | 2,21 | 32,1 |  |
|  | яйцо |  | 8,38 | 7,59 | 0,46 | 103,62 |  |
|  | масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 35,05 |  |
|  | мука |  | 1,06 | 0,13 | 6,77 | 33,1 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 4,77 | -- | 44,1 |  |
|  | 2.Чай с лимоном исахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,98 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
|  | 3.Хлеб пшеничный | 40 |  |  |  |  |  |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
| Итого заполдник уплотнен ный |  | 320 | 14,99 | 19,38 | 49,69 | 498,6 |  |
| Итого задень |  |  | 81,85 | 83,34 | 280,99 | 2197,24 |  |
| **День 12**Завтрак | 1.Каша пшеннаямолочная с маслом | 200 |  |  |  |  | 25 |
|  | пшено |  | 2,3 | 0,66 | 13,3 | 69,6 |  |
|  | молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,06 |  |
|  | 2.кофейный | 200 |  |  |  |  | 513 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | напиток |  |  |  |  |  |  |
|  | кофе |  | 0,26 | 0,288 | 0,082 | 4,46 |  |
|  | молоко |  | 2,80 | 3,20 | 4,7 | 58,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | 3. Бутерброд ссыром | 40/15 |  |  |  |  | 35 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | Сыр |  | 3,45 | 4,35 | -- | 54 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 18,32 | 20,02 | 72,39 | 541,12 |  |
| Завтрак 2 | Яблоко | 100 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,5 | 28 |
| Обед | 1.Щи из свежейкапусты с мясом кур и сметаной | 250 |  |  |  |  | 2 |
|  | Картофель |  | 1,0 | 0,05 | 9,85 | 41,5 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,72 |  |
|  | Морковь |  | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 2,63 |  |
|  | Капустабелокочанная |  | 0,86 | - | 2,59 | 13,44 |  |
|  | Мясо кур |  | 14,14 | 4,90 | -- | 100,70 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | сметана |  | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | 2. Запеканкарисовая с говяжьей печенью в томатном соусе | 100 |  |  |  |  | 294 |
|  | Печень говяжья |  | 14,32 | 2,96 | -- | 84,0 |  |
|  | лук |  | 0,12 | -- | 0,76 | 3,44 |  |
|  | рис |  | 3,5 | 0,5 | 35,7 | 165 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |
|  | 4. Икра кабачковая | 50 | 3,2 | 2,4 | 2,58 | 22,0 | 13 |
|  | 5. Компот изс/фруктов | 200 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фр. |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 42,79 | 22,15 | 94,8 | 720,43 |  |
| Полдникупл. | 1. Сырники | 130 |  |  |  |  | 129 |
|  | творог |  | 1,06 | 0,13 | 6,77 | 33,1 |  |
|  | яйцо |  | 8,38 | 7,59 | 0,46 | 103,62 |  |
|  | масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 35,05 |  |
|  | мука |  | 0,24 | 0,005 | 3,71 | 16,35 |  |
|  | сахар |  | - | - | 14,99 | 56,25 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | 2. Чай с лимоном исахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
| Итого заполдник уплот. |  | 310 | 9,83 | 14,36 | 26,3 | 390,97 |  |
| Итого задень |  |  | 71,14 | 56,73 | 198,39 | 1675,02 |  |
| **День 13**Завтрак | 1.Каша гречневаямолочная с маслом | 200 |  |  |  |  | 86 |
|  | Крупа гречневая |  | 6,65 | 1,61 | 46,14 | 230,3 |  |
|  | молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2. Какао с молоком | 200 |  |  |  |  | 249 |
|  | Какао |  | 2 | 0,484 | 0,35 | 0,558 |  |
|  | Молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | 3.Бутерброд смаслом | 40/10 |  |  |  |  | 36 |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,12 | 7,24 | 0,08 | 66,1 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 23,23 | 26,61 | 109,69 | 756,4 |  |
| Завтрак 2 | груша | 100 | 1 | - | 5 | 47 | 28 |
| Обед | 1. Рассольникна к/бсо сметаной | 250 |  |  |  |  | 139 |
|  | -мясо кур |  | 14,14 | 4,9 | - | 100,7 |  |
|  | -огурцы соленые |  | 0,24 | -- | 0,44 | 2,8 |  |
|  | -картофель |  | 1,0 | 0,05 | 9,85 | 41,5 |  |
|  | -лук репч. |  | 0,10 | -- | 0,84 | 3,96 |  |
|  | -морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | сметана |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | 2.Макароны отварные с маслом Биточки из куриной грудки втоматном соусе | 13070 |  |  |  |  | 18417 |
|  | макароны |  | 4,79 | 4,59 | 30,62 | 182,95 |  |
|  | -кур.грудки |  | 14,14 | 4,90 | -- | 100,70 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 0,77 | 0,3 | 4,98 | 26,2 |  |
|  | яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |
|  | мука |  | 1,06 | 0,13 | 6,77 | 33,1 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,24 | -- | 1,55 | 6,97 |  |
|  | -морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | Томатная паста |  | 0,11 | - | 0,35 | 1,89 |  |
|  | Масло растит. |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | 3.Салат из свежих | 50 |  |  |  |  | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | помидоров иогурцов |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры свежие |  | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,8 |  |
|  | Огурцы свежие |  | 0,7 | -- | 1,8 | 10 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | 4. Компот изс/фруктов | 180 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фр. |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 43,63 | 32,34 | 103,54 | 872,43 |  |
| Полдникупл. | 1.Свекла тушеная совощами и сметаной | 110 |  |  |  |  | 110 |
|  | молоко |  | 1,63 | 1,76 | 2,21 | 32,1 |  |
|  | яйцо |  | 8,38 | 7,59 | 0,46 | 103,62 |  |
|  | масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 35,05 |  |
|  | мука |  | 1,06 | 0,13 | 6,77 | 33,1 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 4,77 | -- | 44,1 |  |
|  | 2.Чай с лимоном исахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
|  | 3.хлеб пшеничный | 40 |  |  |  |  |  |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
| Итого заполдник уплотнен ный |  |  | 14,99 | 19,38 | 49,7 | 498,6 |  |
| Итого задень |  |  | 82,85 | 78,33 | 267,93 | 2174,43 |  |
| **День 14**Завтрак | 1.Кашагеркулесовая с маслом | 220 |  |  |  |  | 24 |
|  | Молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | Геркулес |  | 2,62 | 1,24 | 13,14 | 71,0 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2. Кофейныйнапиток с молоком | 200 |  |  |  |  | 513 |
|  | кофе |  | 0,26 | 0,288 | 0,082 | 4,46 |  |
|  | Молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | 3. Бутерброд ссыром | 50/15 |  |  |  |  | 35 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сыр |  | 3,45 | 4,35 | -- | 54 |  |
| Итого зазавтрак |  |  | 21,18 | 23,8 | 76,93 | 600,51 |  |
| Завтрак 2 | йогурт | 100 | 5 | 2,5 | - | 68 |  |
| Обед | 1. Бульон с мясомкур, яйцом и гренками | 250 |  |  |  |  | 29 |
|  | Мясо кур |  | 14,14 | 4,9 | - | 100,7 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,10 | -- | 0,57 | 2,58 |  |
|  | морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | Масло растит. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | яйцо |  | 8,38 | 7,59 | 0,46 | 103,62 |  |
|  | 3. Рис отварной смасломРыба тушеная с овощами в томатном соусе | 13070 |  |  |  |  | 246144 |
|  | рис |  | 3,5 | 0,5 | 35,7 | 165 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | -рыба |  | 15,58 | 0,882 | -- | 70,56 |  |
|  | -масло раст. |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,10 | -- | 0,57 | 2,58 |  |
|  | морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | Томатная паста |  | 0,144 | -- | 0,57 | 2,97 |  |
|  | 3. Салат из свежихогурцов | 50 |  |  |  |  | 37 |
|  | -огурец |  | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 |  |
|  | -масло раст. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 4. Компот изс/фруктов | 180 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фр. |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  |  | 50,77 | 32,79 | 108,44 | 933,45 |  |
| Полдник упл. | 1.Капуста тушеная с овощами втоматном соусе | 100 |  |  |  |  | 200 |
|  | Капустабелокочанная |  | 0,86 | -- | 2,59 | 13,44 |  |
|  | Морковь |  | 0,1 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,72 |  |
|  | Томатная паста |  | 0,144 | -- | 0,57 | 2,97 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 4,77 | -- | 44,1 |  |
|  | Мука пшеничная |  | 1,06 | 0,13 | 6,77 | 33,1 |  |
|  | 2.Чай с лимоном исахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,98 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
|  | 3.хлеб пшеничный | 40 |  |  |  |  |  |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
| Итого заполдник уплотнен ный |  |  | 6,09 | 6,42 | 66,07 | 404,85 |  |
| Итого задень |  |  | 83,04 | 65,51 | 251,44 | 1606,81 |  |
| **День 15**Завтрак | 1.Лапша молочнаяс маслом | 200 |  |  |  |  | 9 |
|  | -молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | -вермишель |  | 1,04 | 0,211 | 6,97 | 33,7 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 2.Какао с молоком | 200 |  |  |  |  | 513 |
|  | Какао |  | 2 | 0,484 | 0,35 | 0,558 |  |
|  | молоко |  | 2,80 | 3,20 | 4,7 | 58,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,98 | 56,25 |  |
|  | 3. бутерброд смаслом | 40/10 |  |  |  |  | 36 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,12 | 7,24 | 0,08 | 66,1 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 14,91 | 22,02 | 75,47 | 535,51 |  |
| Завтрак 2 | мандарин | 100 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 | 28 |
| Обед | Борщ с мясом кур исметаной | 250 |  |  |  |  | 136 |
|  | -мясо кур |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
|  | -картофель |  | 3,6 | 7,2 | 31,14 | 144 |  |
|  | Капустабелокочанная |  | 0,86 | - | 2,59 | 13,44 |  |
|  | -свекла |  | 0,9 | 0,06 | 6,0 | 25,2 |  |
|  | -лук репч. |  | 0,10 | -- | 0,57 | 2,58 |  |
|  | -морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | -томат.паста |  | 0,11 | -- | 0,35 | 1,89 |  |
|  | -масло раст. |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | -сметана |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | 2. Картофельныйрулет с мясом кур в томатном соусе | 130 |  |  |  |  | 14 |
|  | -мясо кур |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
|  | -картофель |  | 3,6 | 7,2 | 31,14 | 144 |  |
|  | Яйцо |  | 1,68 | 2,74 | 0,04 | 22,2 |  |
|  | мука |  | 4,13 | 0,38 | 31,71 | 150,8 |  |
|  | -томат.паста |  | 0,11 | -- | 0,35 | 1,89 |  |
|  | -масло раст. |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | 3. Сельдь с луком |  |  |  |  |  | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сельдь |  | 9,55 | 8,8 | -- | 117,5 |  |
|  | лук |  | 0,10 | -- | 0,57 | 2,58 |  |
|  | 4. Компотизс/фруктов | 180 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фр. |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 56,15 | 51,51 | 148,98 | 1306,49 |  |
| Полдникупл. | Пудинг творожнаязапеканка | 120 |  |  |  |  | 128 |
|  | -творог |  | 6,0 | 4,5 | 1,65 | 70,5 |  |
|  | -мука |  | 4,13 | 0,38 | 31,71 | 150,8 |  |
|  | -яйцо |  | 1,68 | 2,74 | 0,04 | 22,2 |  |
|  | -масло раст. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | -сметана |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 9,9 | 37,4 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,12 | 7,24 | 0,08 | 66,12 |  |
|  | Крупа манная |  | 2,26 | 0,13 | 14,66 | 65,2 |  |
|  | 2.Кисель | 180 |  |  |  |  | 233 |
|  | - концентраткиселя |  | 0,004 | -- | 12,5 | 48,8 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,98 | 116,0 |  |
| Итого за полдникуплотнен ный |  | 300 | 14,47 | 59,61 | 85,84 | 642,57 |  |
| Итого задень |  |  | 86,88 | 133,4 | 322,44 | 2384,57 |  |
| **Неделя 4****День 16**Завтрак | 1.Каша пшеннаямолочная с маслом | 200 |  |  |  |  | 25 |
|  | пшено |  | 2,3 | 0,66 | 13,3 | 69,6 |  |
|  | молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,06 |  |
|  | 2.кофейныйнапиток | 200 |  |  |  |  | 513 |
|  | кофе |  | 0,26 | 0,288 | 0,082 | 4,46 |  |
|  | молоко |  | 2,80 | 3,20 | 4,7 | 58,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | 3.Бутерброд смаслом | 40 |  |  |  |  | 36 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 4,62 | 29,88 | 30,72 | 157,2 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,07 | 7,8 | 0,01 | 70,9 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 15,65 | 51,85 | 78,22 | 584,22 |  |
| Завтрак 2 | Сок | 100 | 0,6 | -- | 27,6 | 108 |  |
| Обед | 1.Супкартофельный с | 250 |  |  |  |  | 39 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | фрикадельками измяса говядины |  |  |  |  |  |  |
|  | -мясо говядины |  | 14,4 | 4,9 | -- | 115,5 |  |
|  | яйца |  | 1,68 | 2,74 | 0,04 | 22,2 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,07 | 7,8 | 0,01 | 70,9 |  |
|  | -картофель |  | 1,2 | 0,06 | 11,82 | 49,80 |  |
|  | -лук репч. |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,78 |  |
|  | -морковь |  | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | 2.овощное рагу смясом говядины | 130 |  |  |  |  | 201 |
|  | -мясо говядины |  | 14,4 | 4,9 | -- | 115,5 |  |
|  | -картофель |  | 3,6 | 7,2 | 31,14 | 144 |  |
|  | -лук репчатый |  | 0,10 | -- | 0,57 | 2,58 |  |
|  | -морковь |  | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | Капустабелокочанная |  | 0,86 | - | 2,59 | 13,44 |  |
|  | -томат.паста |  | 0,11 | -- | 0,35 | 1,89 |  |
|  | -масло раст. |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | 4. Компот изс/фруктов | 180 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фр. |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 41,09 | 74,44 | 90,3 | 751,67 |  |
| Полдникупл. | 1.Плов фруктовой сизюмом и курагой, с маслом | 150 |  |  |  |  | 106 |
|  | рис |  | 3,5 | 0,5 | 35,7 | 165 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | изюм |  | 0,18 | - | 7,08 | 27,6 |  |
|  | курага |  | 5,2 | - | 2,59 | 27,2 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2. Чай с лимоном исахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,98 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
|  | 3.хлеб пшеничный | 40 |  |  |  |  |  |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
| Итого за полдник уплотненный |  | 370 | 12,8 | 5,63 | 100,61 | 555,73 |  |
| Итого задень |  |  | 70,14 | 131,9 | 296,73 | 1999,62 |  |
| **День 17**Завтрак | 1.Кашагеркулесовая с маслом | 200 |  |  |  |  | 24 |
|  | Молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Геркулес |  | 2,62 | 1,24 | 13,14 | 71,0 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2.Какао с молоком | 200 |  |  |  |  | 513 |
|  | Какао |  | 2 | 0,484 | 0,35 | 0,558 |  |
|  | молоко |  | 2,80 | 3,20 | 4,7 | 58,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,98 | 56,25 |  |
|  | 3. бутерброд ссыром | 40/10 |  |  |  |  | 35 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | сыр |  | 3,45 | 4,35 | -- | 54 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 20,38 | 20,79 | 72,64 | 538,61 |  |
| Завтрак 2 | Яблоко | 100 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,5 | 28 |
| Обед | 1.Свекольник с мясом кур исметаной | 250 |  |  |  |  | 136 |
|  | Мясо кур |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
|  | Картофель |  | 1,0 | 0,05 | 9,85 | 41,5 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,72 |  |
|  | Морковь |  | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 2,63 |  |
|  | свекла |  | 0,9 | 0,06 | 6 | 25,2 |  |
|  | Томатная паста |  | 0,11 | - | 0,35 | 1,89 |  |
|  | Маслорастительное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | сметана |  | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |  |
|  | 2.Макароныотварные с маслом. Оладьи из говяжьей печени в томатном соусе | 13070 |  |  |  |  | 18404 |
|  | Макароны |  | 4,79 | 4,59 | 30,62 | 182,95 |  |
|  | Печень говяжья |  | 14,32 | 2,96 | -- | 84,0 |  |
|  | лук |  | 0,12 | -- | 0,76 | 3,44 |  |
|  | морковь |  | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 2,63 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 0,52 | 0,005 | 3,71 | 16,35 |  |
|  | Маслорастительное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 3.Икра кабачковая | 50 | 3,2 | 2,4 | 2,58 | 22,0 | 13 |
|  | 4. Компот изс/фруктов | 180 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фр. |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 39,75 | 34,24 | 98,14 | 851,66 |  |
| Полдникупл. | 1.Запеканкатворожная | 150 |  |  |  |  | 117 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | -творог |  | 20,1 | 15,3 | 56,1 | 239,7 |  |
|  | -мука |  | 3,09 | 0,33 | 20,7 | 100,2 |  |
|  | -яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 35,05 |  |
|  | 2. Кисель | 180 |  |  |  |  | 233 |
|  | Концентрат киселя |  | 0,004 | -- | 12,5 | 48,8 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,98 | 116,0 |  |
| Итого заполдник уплотнен ный |  | 330 | 24,09 | 20,62 | 119,33 | 563,1 |  |
| Итого задень |  |  | 84,42 | 75,85 | 295,01 | 1975,87 |  |
| **День 18**Завтрак | 1.Каша кукурузнаямолочная с маслом | 200 |  |  |  |  | 85 |
|  | -молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | -крупа кукурузная |  | 0,06 | 0,14 | 3,46 | 16,70 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2.кофейныйнапиток с молоком | 200 |  |  |  |  | 513 |
|  | кофе |  | 0,26 | 0,288 | 0,082 | 4,46 |  |
|  | молоко |  | 2,80 | 3,20 | 4,7 | 58,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,98 | 56,25 |  |
|  | 3. Бутерброд смаслом | 40/10 |  |  |  |  | 36 |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 12,07 | 18,13 | 61,64 | 456,11 |  |
| Завтрак 2 | апельсин | 100 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 | 28 |
| Обед | 1. Суп гороховый смясом кур с гренками | 250/10 |  |  |  |  | 36 |
|  | картофель |  | 1,2 | 0,06 | 11,82 | 49,80 |  |
|  | мясо кур |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
|  | горох |  | 4,6 | 0,32 | 11,54 | 64,6 |  |
|  | булка |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,72 |  |
|  | морковь |  | 0,10 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | Масло растит. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 2.запеканкарисовая с мясом кур в томатном соусе | 100 |  |  |  |  | 244 |
|  | рис |  | 4,79 | 4,59 | 30,62 | 182,95 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | - мясо кур |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
|  | яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | -лук репч. |  | 0,10 | -- | 0,84 | 3,96 |  |
|  | -морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | -томат.паста |  | 0,11 | -- | 0,35 | 1,89 |  |
|  | -маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | 3.Салат из свежихпомидоров и огурцов | 80 |  |  |  |  | 15 |
|  | Помидоры свежие |  | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,8 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,78 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | 5. Напитокфруктовый | 200 |  |  |  |  | 531 |
|  | курага |  | 0,03 | 0,17 | 3,13 | 12,05 |  |
|  | изюм |  | 0,15 | 3,96 | 0,02 | 14,95 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 38,95 | 45,85 | 123,93 | 1029,99 |  |
| Полдникуплотнен ный | 1.Салат «Степной»(картофельный) | 110 |  |  |  |  | 25 |
|  | картофель |  | 1,2 | 0,06 | 11,82 | 49,80 |  |
|  | яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |
|  | морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | Огурец соленый |  | 0,24 | -- | 0,44 | 2,8 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,10 | -- | 0,84 | 3,96 |  |
|  | Маслорастительное |  | -- | 4,77 | -- | 44,1 |  |
|  | 2.Чай с лимоном исахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,98 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
|  | 3.Хлеб пшеничный | 40 |  |  |  |  |  |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
| Итого заполдник уплотнен ный |  | 330 | 6,4 | 8,26 | 54,17 | 366,35 |  |
| Итого задень |  |  | 58,77 | 72,54 | 251,89 | 1912,45 |  |
| **День 19**Завтрак | 1.Каша маннаямолочная с маслом | 200 |  |  |  |  | 23 |
|  | -молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | -крупа манная |  | 2,3 | 0,66 | 13,3 | 69,6 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 4,98 | 18,75 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2. Какао с молоком | 200 |  |  |  |  | 249 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Какао |  | 2 | 0,484 | 0,35 | 0,558 |  |
|  | Молоко |  | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,0 |  |
|  | Сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | 3. Бутерброд ссыром | 40/15 |  |  |  |  | 35 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | Сыр |  | 3,45 | 4,35 | -- | 54 |  |
| Итого зазавтрак |  | 440 | 21,76 | 22,77 | 76,42 | 564,88 |  |
| Завтрак 2 | Банан | 100 | 3,0 | 0,2 | 38,04 | 178 | 28 |
| Обед | 1. Суп-лапша смясом кур | 250 |  |  |  |  | 47 |
|  | Мясо кур |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
|  | Лук репчатый |  | 0,10 | -- | 0,57 | 2,58 |  |
|  | морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | вермишель |  | 1,07 | 0,13 | 6,84 | 33,5 |  |
|  | Масло растит. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 2.Рыбазапеченнаяпод омлетом | 130 |  |  |  |  |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | рыба |  | 15,58 | 0,882 | -- | 70,56 |  |
|  | яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |
|  | мука |  | 3,09 | 0,33 | 20,7 | 100,2 |  |
|  | молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | 3.Салат из свеклы ссоленым огурцом | 50 |  |  |  |  | 53 |
|  | свекла |  | 0,9 | 0,06 | 6 | 25,2 |  |
|  | -огурец соленый |  | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 |  |
|  | лук |  | 0,07 | -- | 0,38 | 1,78 |  |
|  | -масло раст. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 4. Компот изс/фруктов | 180 |  |  |  |  | 32 |
|  | -с/фр. |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  |  | 40,16 | 32,14 | 88,2 | 793,33 |  |
| Полдникупл. | 1.Крупенникгречневый с творогом | 100 |  |  |  |  | 377 |
|  | творог |  | 1,06 | 0,13 | 6,77 | 33,1 |  |
|  | Крупа гречневая |  | 2,52 | 0,66 | 12,42 | 6,7 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | яйцо |  | 0,84 | 1,37 | 0,02 | 11,1 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | 2.Чай с сахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,98 | 116,0 |  |
| Итого за |  |  | 9,52 | 11,54 | 57,68 | 356,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| полдникуплотнен ный |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого задень |  |  | 74,44 | 66,65 | 260,34 | 1892,81 |  |
| **День 20**Завтрак | 1.Каша рисоваямолочная с маслом | 200 |  |  |  |  | 274 |
|  | -молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
|  | -рис |  | 1,40 | 0,20 | 14,28 | 66,0 |  |
|  | -масло сл. |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 2.кофейныйнапиток с молоком | 200 |  |  |  |  | 513 |
|  | кофе |  | 0,26 | 0,288 | 0,082 | 4,46 |  |
|  | молоко |  | 2,80 | 3,20 | 4,7 | 58,0 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,98 | 56,25 |  |
|  | 3. Бутерброд смаслом | 40/10 |  |  |  |  | 36 |
|  | -хлеб пшеничный |  | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
| Итого зазавтрак |  |  | 13,47 | 18,19 | 84,47 | 538,46 |  |
| Завтрак 2 | мандарин | 100 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 | 28 |
| Обед | 1.Суп овощной смясом куриной грудки и сметаной | 250 |  |  |  |  | 5 |
|  | -мясо кур |  | 14,14 | 4,9 | - | 100,7 |  |
|  | -капустабелокочанная |  | 0,86 | -- | 2,59 | 13,44 |  |
|  | -картофель |  | 1,0 | 0,05 | 9,85 | 41,5 |  |
|  | -лук репч. |  | 0,10 | -- | 0,84 | 3,96 |  |
|  | зеленый горошек |  | 0,02 | 0,27 | 0,73 | 2,9 |  |
|  | -морковь |  | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,05 |  |
|  | сметана |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |  |
|  | 2.Картофельное пюре с маслом.Гуляш из мяса кур в томатном соусе | 130/70 |  |  |  |  | 12911 |
|  | Картофель |  | 3,6 | 7,2 | 31,14 | 144 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,06 |  |
|  | молоко |  | 2,80 | 3,20 | 4,7 | 58,0 |  |
|  | -мясо кур |  | 14,14 | 4,90 | -- | 100,70 |  |
|  | -маслорастительное |  | -- | 3,0 | -- | 26,97 |  |
|  | -лук репчатый |  | 0,24 | -- | 1,55 | 6,97 |  |
|  | -томатная паста |  | 0,114 | -- | 0,57 | 2,97 |  |
|  | Масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 33,06 |  |
|  | морковь |  | 0,1 | 0,01 | 0,56 | 2,64 |  |
|  | 3. Салат из свежих | 50 |  |  |  |  | 37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | огурцов |  |  |  |  |  |  |
|  | -огурец |  | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 |  |
|  | -масло раст. |  | -- | 5,0 | -- | 44,95 |  |
|  | 4. напиток изшиповника | 200 |  |  |  |  | 256 |
|  | -шиповник |  | 0,16 | -- | 6,45 | 27,35 |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,99 | 52,25 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |  |
| Итого заобед |  | 600 | 42,33 | 42,18 | 97,81 | 870,03 |  |
| Полдникупл. | 1.Булочка«Веснушка» | 100 |  |  |  |  | 473 |
|  | -яйцо |  | 8,38 | 7,59 | 0,46 | 103,62 |  |
|  | -масло сливочное |  | 0,06 | 3,62 | 0,04 | 35,05 |  |
|  | Мука |  | 0,52 | 0,005 | 3,71 | 16,35 |  |
|  | сахар |  | -- | -- | 14,99 | 56,25 |  |
|  | дрожжи |  | 0,37 | 0,01 | 0,25 | 2,55 |  |
|  | 2. Чай с лимоном исахаром | 180 |  |  |  |  | 264 |
|  | -чай |  | -- | -- | -- |  |  |
|  | -сахар |  | -- | -- | 14,98 | 116,0 |  |
|  | -лимон |  | 0,009 | 0,011 | 0,33 | 3,63 |  |
| Итого заполдник уплотнен ный |  | 280 | 9,34 | 11,24 | 34,76 | 333,45 |  |
| Итого задень |  |  | 66,49 | 71,91 | 229,19 | 1801,94 |  |
| Среднеезначение за период |  |  | 76,93 | 82,59 | 259,49 | 1928,64 |  |

Приложение 3

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 11»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Д. Горькова

 Приказ № 60-ОД от 02.09.2024 г.

# Перечень технологических карт

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** | **Стр.** |
| 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 8 |
| 36 | Борщ на курином бульоне со сметаной | 34 |
| 2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 37 |
| 33 | Рассольник | 40 |
| 4 | Свекольник со сметаной | 33 |
| 39 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 35 |
| 6 | Суп картофельный с клецками | 38 |
| 36 | Суп картофельный с бобовыми | 36 |
| 5 | суп из овощей на м/к бульоне | 39 |
| 29 | бульон из кур с яйцом и гренками | 41 |
| 71 | суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 42 |
| 36 | суп гороховый на мясном бульоне с гренками | 43 |
| 47 | лапша на курином бульоне | 44 |
| 161 | суп с крупой | 35 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **ВТОРЫЕ БЛЮДА** |  |
| 183 | суфле из кур | 45 |
| 125 | лапшевник из творога | 46 |
| 301 | макаронные изделия отварные с сыром | 56 |
| 244 | запеканка рисовая с говяжьей печенью в томатном соусе | 52 |
| 373 | гуляш из говядины | 53 |
| 412 | рагу из птицы | 36 |
| 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 50 |
| 204 | картофель тушеный с мясом курицы | 55 |
| 15 | котлеты или биточки рыбные из минтая | 58 |
| 16 | Пюре картофельное | 59 |
| 201 | Рагу из овощей | 60 |
| 246 | рис отварной | 54 |
| 180 | Плов из отварной птицы | 47 |
| 106 | плов вегетарианский с сухофруктами | 49 |
| 547 | блинчики с маслом | 63 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 200 | Капуста тушеная | 62 |
| 84 | каша "Дружба" | 40 |
| 179 | Картофель отварной | 63 |
| 110 | омлет натуральный | 64 |
| 319 | запеканка из творога | 65 |
| 246 | каша рисовая рассыпчатая | 54 |
| 37 | Голубцы ленивые | 61 |
| 20 | вареники ленивые | 67 |
| 19 | пудинг запеченный творожный | 68 |
| 173 | Тефтели из отварной говядины паровые | 48 |
| 334 | крупеник из гречневой крупы | 69 |
| 144 | Рыба тушеная с овощами | 63 |
| 326 | сырники из творога | 79 |
| 10 | котлета из говядины | 80 |
| 174 | тефтели из говядины с рисом (Ежики) | 81 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **МОЛОЧНЫЕ КАШИ, СУПЫ** |  |
| 85 | каша кукурузная молочная | 1 |
| 22 | Каша гречневая на молоке | 6 |
| 23 | Каша манная молочная | 2 |
| 69 | Каша молочная геркулесовая | 3 |
| 98 | Каша рисовая молочная жидкая | 5 |
| 25 | Каша пшенная молочная | 4 |
| 171 | Суп молочный с макаронными изделиями | 7 |
| 1 | Суп молочный с крупой | 73 |
| 229 | Вареники ленивые | 74 |
| 79 | Омлет натуральный | 75-76 |
| 237 | Запеканка из творога | 78 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **ХЛЕБ,ВЫПЕЧКА** |  |
| 36 | бутерброды с маслом | 9 |
| 35 | бутерброд с сыром | 10 |
| 27 | ватрушка с творожным фаршем | 66 |
| 26 | Булочка ДОМАШНЯЯ | 70 |
| 564 | тесто дрожжевое сдобное | 69 |
| 17 | Хлеб пшеничный или ржаной | 71 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **НАПИТКИ, СОУСЫ** |  |
| 30 | чай с лимоном | 11 |
| 531 | Компот из изюма, кураги | 19 |
| 32 | Компот из смеси сухофруктов | 17 |
| 37 | напиток из плодов шиповника | 18 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 252 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 12 |
| 513 | Кофейный напиток с молоком | 13 |
| 249 | Какао с молоком | 14 |
| 510 | Какао с молоком сгущенным | 15 |
| 33 | кисель | 16 |
| 251 | кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурти др.) | 72 |
| 120 | Соки фруктовые | 73 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **ФРУКТЫ, ОВОЩИ, САЛАТЫ** |  |
| 28 | фрукты свежие | 20 |
| 1 | винегрет овощной | 22 |
| 80 | свекла тушенная в сметанном соусе | 23 |
| 11 | салат из зеленого горошка с зеленым луком | 32 |
| 15 | салат из свежих огурцов и помидоров | 24 |
| 16 | салат степной | 25 |
| 13 | икра кабачковая | 26 |
| 24 | сельдь с луком репчатым | 27 |
| 30 | салат из соленых огурцов с луком | 28 |
| 53 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 29 |
| 37 | салат из свежих огурцов с зеленым луком | 30 |
| 25 | огурец соленый | 31 |
| 11 | Салат из кукурузы консервированной с зеленым луком | 21 |
| 01 | салат из свежих огурцов | 33 |
| 03 | салат из свежей капусты со свежим огурцом | 34 |
| 5 | Салат витаминный | 35 |
|  |  |  |
|  |  |  |