

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОУ ДС № 20

Е. П. ЛЕЖАНОВА

2021 г.

Примерное 10-ти дневное меню при организации питания дошкольников для МДОУ УО УКМО г. Усть - Кута и Усть - Кутского района.

Наименование блюд	рецептура	Выход в гр.		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		Калорийность в ккал.	
		1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет
1 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с вермишелью	160	150	180	3,8	4,5	4,6	6,0	14,6	19,5	115,0	141,5
Кофейный напиток на молоке	689	170	200	2,4	2,8	1,3	1,6	17,0	20,0	76,0	90,6
Батон маслом, сыром	8	20/ 6/ 4	30/ 8/ 6	2,8	3,7	7,0	9,2	13,3	17,0	89,6	127,4
	итого	350	424	9,0	11,0	12,9	16,8	44,9	56,5	280,6	359,5
2- ой ЗАВТРАК											
Сок сливовый	пром. выпуск	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	24,3	30,4	72,0	90,0
ОБЕД											
Помидоры свежие	пром. выпуск	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,1	1,9	7,2	12,0
Щи из свежей капусты с картофелем мясом	124	132/10/8	160/10/10	1,3	2,0	5,7	7,6	5,7	7,6	70,0	74,4
Плов из птицы	492	50/110	70/130	11,3	14,8	15,6	18,8	17,0	25,0	270,0	388,3
Компот из смеси сухофруктов	639	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	25,2	77,7	93,2
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	10	0,5	0,5	0,0	0,0	5,3	5,3	24,0	24,0
Хлеб ржаной	пром. выпуск	20	20	1,0	1,0	0,2	0,2	10,6	10,6	41,0	41,0
	итого	520	640	15,4	19,8	21,7	26,8	70,7	85,6	489,9	632,9
ПОЛДНИК											
Икра свекольная	78	30	50	0,6	0,8	3,3	4,4	4,8	6,4	53,0	88,0
Картофель по-селянски	345	100	140	6,8	9,1	8,0	10,0	13,0	20,0	152,3	225,5
Чай с сахаром	685	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	11,0	13,5	43,5	27,1
Апельсины	пром. выпуск	100	120	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	9,6	43,0	51,6
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром. выпуск	80	90	2,1	2,4	2,0	2,3	8,6	9,7	63,2	71,0
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	10	0,5	0,5	0,0	0,0	5,3	5,3	24,0	24,0
Хлеб ржаной	пром. выпуск	20	25	1,0	1,0	0,2	0,2	10,6	12,5	41,0	51,2
	итого	490	615	11,1	14,0	13,5	16,9	61,3	77,0	420,0	538,4
Всего				35,5	44,8	48,1	60,5	201,2	249,5	1262,5	1620,8

2 день

2 день											
ЗАВТРАК											
Каша молочная "Дружба"	275, С6-к 2012	150	180	3,9	4,7	5,3	6,4	19,0	25,3	140,9	178,7
Чай с молоком	507, С6- к 2012	180	200	1,4	1,6	1,4	1,6	17,4	19,4	78,3	87,0
Бутерброд с маслом	1	20/ 4	25/ 6	1,6	2,0	3,0	4,4	10,6	14,2	64,4	100,0
	итого	354	411	6,9	8,3	9,7	12,4	47,0	58,9	283,6	365,7
2- ой ЗАВТРАК											
Компот персиковый	пром.выпуск	0	90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,9	0,0	44,1
Сок виноградный	пром.выпуск	130	100	0,0	0,0	0,0	0,0	21,1	16,3	70,2	45,0
	итого	130	190	0,0	0,0	0,0	0,0	21,1	34,2	70,2	89,1
ОБЕД											
Винегрет овощной	71	30	50	0,2	0,7	3,0	5,0	2,3	3,9	49,0	74,0
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	142	125/25	155/25	2,8	3,3	2,4	3,2	10,3	14,1	80,0	96,0
Голубцы ленивые соусом сметанным	382/454, С6-к2012	50/30	70/30	5,1	7,1	2,7	3,7	5,7	7,8	68,3	78,0
Картофель отварной	518	110	130	2,2	2,6	3,2	3,8	17,9	21,2	110,0	130,0
Кисель	648	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	21,8	21,8	91,0	109,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0,5	1,2	0,0	0,0	5,3	13,0	24,0	60,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	40	1,5	2,0	0,3	0,4	16,0	21,0	61,5	82,0
	итого	560	705	12,3	16,9	11,6	16,1	79,3	102,8	483,8	629,0
ПОЛДНИК											
Запеканка из творога со сметаной	366	110/20	150/20	12	16	11,3	14,3	17,4	26,5	275,0	366,0
Чай с вареньем	685	150	200	0	0	0,0	0,0	11,0	13,5	39,5	52,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	0,5	0,5	0,0	0,0	5,3	8,0	20,5	30,8
Ряженка 2,5 % жирности	пром.выпуск	80	80	2,4	2,4	2,0	2,0	2,4	2,4	43,2	43,2
Мандарины	пром.выпуск	100	120	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	9,0	38,0	45,6
	итого	470	585	15,0	19,1	13,3	16,3	43,6	59,4	416,2	537,6
Всего				34,2	44,3	34,6	44,8	191,0	255,3	1253,8	1621,4

3 день

ЗАВТРАК											
Омлет натуральный	340	105	105	11,2	11,2	14,1	14,1	2,6	2,6	175,7	175,7
Чай с сахаром	685	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	11,0	20,5	39,0	46,8
Бутерброд с сыром	3	20/ 5	30/ 10	1,1	3,7	1,1	3,0	8,5	16,0	44,4	97,9
Кефир 3,2% жирности	пром.выпуск	70	100	1,2	1,6	2,2	3,2	1,6	2,2	24,2	34,6
	итого	350	425	13,6	16,6	17,4	20,3	23,7	41,3	283,3	355,0
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок вишнёвый	пром.выпуск	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,3	16,3	72,0	90,0
	итого			0,0	0,0	0,0	0,0	16,3	16,3	72,0	90,0
ОБЕД											
Салат из капусты	43	40	50	0,5	0,7	1,5	2,5	3,2	4,0	9,6	12,0
Суп картофельный с бобовыми и гречками	139	140/10	190/10	1,4	2,2	2,2	3,0	9,5	15,5	80,0	110,7
Котлеты из говядины с соусом	451/587	50/30	70/30	8,7	11,7	5,7	7,5	7,4	10,4	107,0	143,0
Рис припущенный	512	110	130	2,7	3,2	5,5	6,5	28,6	33,8	154,0	182,0
Компот из кураги	638	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	20,0	95,0	114,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	0,5	0,7	0,0	0,0	5,3	8,0	24,0	36,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	20	0,5	1,0	0,1	0,2	5,3	10,6	20,5	41,0
	итого	550	695	14,3	19,5	15,0	19,7	75,8	102,3	490,1	638,7
ПОЛДНИК											
Салат из моркови с зелёным горошком	71, С6-к 2012	30	50	0,8	1,4	2,3	3,8	2,3	3,9	35,4	59,0
Сердце в соусе	413, С6-к 2012	50/30	80/50	8,9	13,7	12,3	13,4	4,1	6,7	175,2	232,4
Капуста тушеная	534	110	130	2,5	3,0	2,9	3,4	11,2	13,3	84,4	99,7
Чай с лимоном	685	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	13,5	13,5	54,0	54,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0,5	1,0	0,0	0,0	5,3	10,6	24,0	48,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	20	1,0	1,0	0,2	0,2	10,6	10,6	41,0	41,0
	итого	430	530	14,1	19,9	17,4	19,0	54,1	64,1	414,0	534,1
Всего				42,0	56,0	49,8	59,0	169,9	224,0	1259,4	1617,8

4 день

ЗАВТРАК											
Каша гречневая молочная	311	150	170	5,5	6,6	7,1	7,9	25,7	29,2	157,0	201,3
Чай с молоком	507, С6-к 2012	180	200	1,4	1,6	1,4	1,6	17,4	19,4	78,2	87,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30	1,0	1,5	0,0	0,0	10,6	15,9	48,0	72,0
	итого	350	400	7,9	9,7	8,5	9,5	53,7	64,5	283,2	360,3
2 - ой ЗАВТРАК											
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	135	170	3,9	4,9	3,3	4,2	4,1	5,2	72,9	91,8
	итого			3,9	4,9	3,3	4,2	4,1	5,2	72,9	91,8
ОБЕД											
Огурчик солёный	пром.выпуск	35	50	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,7	7,0	10,0
Борщ с капустой и картофелем мясным бульоне	110	132/10/8	180/10/10	1,3	2,0	3,4	4,8	7,5	10,0	68,0	80,0
Гуляш из рыбы	375	50/40	70/40	8,5	10,1	12,5	14,6	4,3	5,2	148,8	230,5
Картофельное пюре	520	110	150	2,3	3,2	3,6	4,9	12,2	16,6	107,2	146,2
Напиток из плодов шиповника	705	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	16,5	16,5	69,0	69,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0,5	0,5	0,0	0,0	5,3	5,3	24,0	24,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	35	1,5	1,8	0,3	0,4	16,0	18,2	61,5	71,8
	итого	605	735	14,3	17,8	19,8	24,7	63,0	73,5	485,5	631,5
ПОЛДНИК											
Лапшевник с творогом соусом молочным сладким	339/452, С6-к2012	100/20	130/25	8,0	13,6	8,0	9,0	18,7	28,0	183,0	253,4
Яйца вареные	337	40	40	5,0	5,0	4,6	4,6	0,3	0,3	62,8	62,8
Чай каркаде	685	150	200	0,2	0,2	0,0	0,0	10,1	13,5	43,3	57,7
Бананы	пром.выпуск	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	21,0	96,0	96,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	0	15		1,0	0,0	0,0	0,0	10,6	0,0	36,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	15	0,7	0,7	0,2	0,2	8,0	8,0	30,7	30,7
	итого	425	525	13,9	20,5	12,8	13,8	58,1	81,4	415,8	536,6
Всего				40,0	52,9	44,4	52,2	178,9	224,6	1257,4	1620,2

5 день

ЗАВТРАК											
Суп молочный с пшеном	161	150	180	3,3	4,0	4,5	5,4	12,9	15,5	102,4	128,9
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	150	180	2,3	2,7	3,0	3,2	18,3	22,0	88,5	106,2
Яблоки	пром. выпуск	45	0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,7	0,0	21,0	0,0
Батон с маслом, сыром	8	20/ 4/ 4	30/ 6/ 6	2,8	3,7	7,0	9,2	13,3	17,0	71,7	126,1
	итого	373	402	8,4	10,4	14,5	17,8	49,2	54,5	283,6	361,2
2 - ой ЗАВТРАК											
Компот черешневый	пром. выпуск	145	180	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	30,6	70,8	88,0
	итого			0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	30,6	70,8	88,0
ОБЕД											
Салат из картофеля с морской капустой	403	40	50	1,0	1,3	1,4	1,7	1,9	2,4	25,2	28,0
Свекольник с мясом, сметаной	145, Сб-к 2012	132/10/8	180/10/10	1,3	2,0	5,1	6,9	10,4	13,8	95,0	118,0
Запеканка картофельная с печеню	478	50/120	70/150	11,3	15,5	8,0	9,3	19,3	25,0	223,0	301,1
Компот из смеси сухофруктов	639	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	25,2	77,7	93,2
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	25	0,5	1,0	0,0	0,0	5,3	13,2	36,0	60,0
Хлеб ржаной	пром. выпуск	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	8,0	10,6	31,0	41,0
	итого	535	695	14,8	20,8	14,6	18,1	65,9	90,2	487,9	641,3
ПОЛДНИК											
Икра морковная	78	40	50	0,8	1,0	4,4	5,5	4,4	5,5	71,2	88,6
Рыба, запеченная в омлете	348, Сб- к 2012	50/50	70/50	8,0	10,5	6,2	10,8	16,4	20,4	120,0	183,4
Чай зеленый	685	180	180	0,1	0,2	0,0	0,0	13,5	13,5	52,0	52,0
Апельсины	пром. выпуск	90	100	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	8,0	39,0	43,0
Хлеб ржаной	пром. выпуск	30	30	1,5	1,5	0,3	0,3	16,0	16,0	61,5	61,5
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	10	1,0	1,0	0,0	0,0	2,0	2,8	24,0	24,0
Напиток " Снежок" 2,5% жирности	пром. выпуск	70	100	1,9	2,7	1,8	2,5	7,5	16,4	53,9	77,0
	итого	520	590	13,3	16,9	12,7	19,1	67,0	82,6	421,6	529,5
Всего				36,5	48,1	41,8	55,0	206,7	257,9	1263,9	1620,0

6 день											
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная жидкая	311	150	180	4,1	4,9	5,4	6,5	24,2	29,0	151,0	162,0
Кофейный напиток на молоке	689	180	190	2,5	2,6	1,4	1,5	18,0	19,0	81,5	86,0
Хлеб с маслом	1	20/ 4	25/ 6	1,6	2,0	3,0	4,4	10,6	14,2	50,9	100,0
2 - ой ЗАВТРАК	итого	354	401	8,2	9,5	9,8	12,4	52,8	62,2	263,4	368,0
Сок мультифрут	пром.выпуск	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	17,3	22,0	72,0	90,0
	итого			0,0	0,0	0,0	0,0	17,3	22,0	72,0	90,0
ОБЕД											
Огурцы свежие	пром.выпуск	40	50	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	5,5
Солянка домашняя со сметаной	157	150	200	3,0	3,5	6,5	8,7	5,6	7,5	102,4	114,5
Котлеты рыбные с молочным соусом	389/ 599	50/30	70/30	10,4	14,7	10,6	13,4	7,9	10,5	151,0	220,0
Картофель отварной	518	110	130	2,2	2,6	3,2	3,8	17,9	21,2	110,0	130,0
Напиток апельсиновый	699	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	16,6	57,3	69,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0,5	0,5	0,0	0,0	5,3	5,3	24,0	24,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	30	1,0	1,5	0,2	0,3	8,0	16,0	41,0	61,5
	итого	560	700	17,5	23,3	20,5	26,2	58,5	77,1	490,1	624,5
ПОЛДНИК											
Макаронные изделия с сыром	333	130/15	150/20	5,2	8,0	6,0	7,0	30,0	40,0	250,0	295,0
Груша	пром.выпуск	55	55	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	5,6	43,0	43,0
Чай с вареньем	685	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	11,0	13,5	43,0	52,0
Бифидок	пром.выпуск	120	140	3,6	4,2	3,5	4,0	4,8	5,6	61,4	81,9
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0,5	1,0	0,0	0,0	5,3	10,6	24,0	48,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	5,3	5,3	20,5	20,5
	итого	490	575	9,4	12,9	9,6	11,1	62,0	80,6	417,9	540,4
Всего				35,1	45,7	39,9	49,7	190,6	241,9	1263,4	1622,9

7 день

ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная жидкая	311	150	200	4,0	5,3	5,7	7,2	25,0	32,0	160,3	219,0
Чай с мёдом	685	170	180	0,2	0,2	0,0	0,0	12,7	13,5	49,0	52,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	40	1,5	2,0	0,3	0,4	23,0	30,6	72,0	96,0
2 - ой ЗАВТРАК	итого	350	420	5,7	7,5	6,0	7,6	60,7	76,1	281,3	367,0
Кефир 3,2 % жирности	пром.выпуск	120	150	3,5	4,4	3,8	4,8	4,8	6,0	70,8	88,5
	итого			3,5	4,4	3,8	4,8	4,8	6,0	70,8	88,5
ОБЕД											
Салат из моркови	6, С6-к 2012	30	50	0,4	0,6	1,5	2,5	3,0	5,0	10,5	17,5
Суп овощной с мясом, сметаной	135	132/10/8	180/10/10	1,4	2,2	3,7	4,9	10,3	14,1	93,0	121,0
Тефтели (2 вариант)	462	60/30	70/40	8,0	10,0	8,6	11,0	11,0	13,3	170,0	210,3
Овощи припущенные	524	110	130	1,4	1,7	2,8	3,3	9,4	11,2	71,7	84,7
Кисель	648	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	21,8	26,1	91,0	109,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	20	0,8	1,0	0,0	0,0	8,0	10,6	36,0	48,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	20	0,5	1,0	0,1	0,2	5,3	10,6	20,5	41,0
	итого	555	710	12,5	16,5	16,7	21,9	68,8	90,9	492,7	631,5
ПОЛДНИК											
Сырники со сладким молочным соусом	358/ 596	120/30	150/40	10,0	11,8	10,0	13,0	14,5	21,0	231,0	296,5
Чай с сахаром	685	180	200	0,1	0,1	0,0	0,0	13,5	15,0	52,0	58,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0,5	0,5	0,0	0,0	5,3	5,3	24,0	24,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	5,3	5,3	20,5	20,5
Печенье сливочное	пром.выпуск	10	20	0,6	1,2	1,0	2,0	5,0	10,0	41,3	82,6
Яблоки	пром.выпуск	100	110	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8	10,7	47,0	52,0
	итого	460	540	11,7	14,1	11,1	15,1	53,4	67,3	415,8	533,6
Всего				33,4	42,5	37,6	49,4	187,7	240,3	1260,6	1620,6

8 день

ЗАВТРАК											
Суп молочный с рисом	161	150	200	3,8	5,1	4,5	6,0	10,9	17,2	106,5	150,0
Какао с молоком	693	180	180	2,3	2,3	2,9	2,9	23,4	23,4	106,2	106,2
Хлеб пшеничный с сыром	8	20/6	0	2,4	0,0	1,8	0,0	10,6	0,0	69,8	0,0
Хлеб пшеничный с сыром, маслом	8	0	25/ 7/ 6	0,0	3,5	0,0	6,5	0,0	17,0	68,6	108,7
2 - ой ЗАВТРАК	итого	356	418	8,5	10,9	9,2	15,4	44,9	57,6	281,3	364,9
Сок вишневый	пром.выпуск	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	18,2	22,8	72,0	90,0
	итого			0,0	0,0	0,0	0,0	18,2	22,8	72,0	90,0
ОБЕД											
Зеленый горошек	пром.выпуск	30	50	0,9	1,5	0,0	0,0	2,0	3,3	12,0	20,0
Рассольник домашний с мясом, сметаной	131	132/10/8	180/10/10	1,5	2,3	5,6	7,5	7,2	9,7	105,0	127,0
Жаркое по -домашнему	436	60/120	70/150	12,7	15,0	11,0	13,0	16,0	21,4	225,0	304,5
Компот из смеси сухофруктов	639	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	25,2	77,7	93,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	0,5	0,5	0,0	0,0	5,3	5,3	24,0	24,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	30	1,0	1,5	0,2	0,3	10,4	15,0	41,0	61,5
	итого	540	690	16,6	20,8	16,8	20,8	61,9	79,9	484,7	630,2
ПОЛДНИК											
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	40	50	1,2	1,5	2,6	3,2	4,6	5,8	48,0	60,0
Рулет из говядины (паровой) с маслом	460	60/5	70/5	8,5	8,5	10,9	10,9	3,2	3,2	130,0	155,0
Чай с лимоном	685	150	200	0,2	0,2	0,0	0,0	11,0	15,0	45,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	0,5	1,0	0,0	0,0	5,3	10,6	24,0	48,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	30	1,0	1,5	0,2	0,3	10,6	16,0	41,0	61,5
Биоюгurt	пром.выпуск	95	120	4,0	6,0	2,5	3,8	2,9	4,4	83,1	105,1
Мандарины	пром.выпуск	120	120	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	9,0	45,6	45,6
	итого	500	615	14,9	17,7	16,2	18,2	41,3	53,4	416,7	535,2
Всего				40,0	49,4	42,2	54,4	166,3	213,7	1254,7	1620,3

9 день

9 день											
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный с маслом	340	100/5	105/5	11,2	11,2	14,2	17,8	2,6	2,7	175,7	212,0
Чай полусладкий	685	180	190	0,1	0,1	0,0	0,0	7,2	7,6	30,0	30,4
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	20	35	1,0	4,3	0,0	0,0	5,6	19,8	48,0	84,0
Яблоко	пром. выпуск	45	65	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	7,4	21,1	30,5
	итого	350	400	12,3	15,6	14,2	17,8	20,6	37,5	274,8	356,9
2 - ой ЗАВТРАК											
Компот консервированный	пром. выпуск	0	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	0,0	88,0
Сок абрикосовый	пром. выпуск	130	0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	0,0	71,5	0,0
	итого			0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	30,6	71,5	88,0
ОБЕД											
Салат из лука	488	30	50	0,4	0,6	1,5	2,5	0,9	1,5	21,5	35,8
Суп лапша домашняя с птицей	148	140/10	190/10	2,7	3,2	4,6	5,2	8,7	12,0	105,0	117,5
Фрикадельки, тушенные в соусе	471	50/25	70/30	8,2	10,1	7,7	11,9	0,7	1,3	80,5	109,6
Капуста тушеная	534	110	150	2,5	3,4	2,9	3,9	11,3	15,2	84,4	115,0
Компот из кураги	631	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	22,0	105,3	105,3
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	25	0,5	1,3	0,0	0,0	5,3	13,3	24,0	60,0
Хлеб ржаной	пром. выпуск	35	45	1,8	2,3	0,4	0,5	18,2	23,4	71,8	92,3
	итого	610	770	15,7	20,3	15,6	21,5	66,2	87,2	492,5	635,5
ПОЛДНИК											
Икра свекольная	78	40	60	0,7	1,1	3,2	4,8	4,6	6,9	50,5	75,8
Расстегаи с рыбой	743	120	150	4,4	6,8	4,6	6,6	22,2	31,6	185,7	231,8
Апельсин	пром. выпуск	80	90	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	19,0	34,4	38,7
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром. выпуск	100	140	2,7	3,7	2,6	3,7	8,8	15,1	81,0	111,6
Чай с молоком	507, С6-к 2012	150	200	1,2	1,6	1,2	1,6	14,5	19,4	65,2	87,0
	итого	490	640	6,3	9,5	9,0	16,7	65,1	76,9	416,8	544,9
Всего				34,3	45,4	38,8	56,0	168,4	232,2	1255,6	1625,3

10 день

ЗАВТРАК												
Суп молочный с крупой	161	150	200	3,8	5,1	4,5	6,0	12,9	17,2	102,5	140,0	
Кофейный напиток на молоке сгущенном	690	180	200	2,7	2,7	2,9	2,9	20,5	20,5	106,2	118,0	
Батон с маслом	1	20/ 4	25/ 6	1,6	2,0	3,0	4,4	10,6	14,2	64,4	100,0	
	итого	354	431	8,1	9,8	10,4	13,3	44,0	51,9	273,1	358,0	
2 - ой ЗАВТРАК												
Груша	пром.выпуск	100	110	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	12,0	78,0	86,0	
	итого			0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	12,0	78,0	86,0	
ОБЕД												
Помидоры свежие	пром.выпуск	40	60	0,5	0,7	0,0	0,0	1,5	2,3	9,6	14,4	
Суп картофельный с крупой, рыбой	138	140/10	190/10	2,8	3,3	2,4	3,2	10,6	13,4	92,6	124,5	
Курица в соусе с томатом	415, Сб- к 2012	50/30	70/50	11,3	14,3	13,4	18,8	2,1	3,5	133,4	212,6	
Каша гречневая рассыпчатая	297	110	130	3,3	3,9	3,6	4,3	15,7	15,7	110,0	130,0	
Напиток из шиповника	705	170	200	0,2	0,2	0,0	0,0	16,0	16,8	65,1	69,0	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0,5	0,5	0,0	0,0	5,3	5,3	24,0	24,0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	25	1,5	1,3	0,3	0,3	16,0	13,3	61,5	51,3	
	итого	590	760	20,1	24,2	19,7	26,6	67,2	70,3	496,2	625,8	
ПОЛДНИК												
Пудинг рыбный с соусом молочным	401/599	50/40	60/50	12,0	14,4	8,5	10,2	5,6	7,5	115,9	146,0	
Картофельное пюре	520	110	140	2,3	2,9	5,0	6,3	12,2	15,5	107,2	136,0	
Чай с вареньем	685	150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	9,2	13,0	43,3	52,0	
Мандарины	пром.выпуск	80	80	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	30,4	30,4	
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	85	100	2,5	3,0	2,2	2,5	3,5	4,2	45,9	54,0	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30	1,0	1,5	0,0	0,0	10,6	16,0	48,0	72,0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	25	0,8	1,2	0,2	0,2	8,0	13,2	30,8	51,2	
	итого	540	665	18,8	23,2	15,9	19,2	44,5	75,4	421,5	541,6	
Всего				47,0	57,2	46,0	59,1	166,6	209,6	1268,8	1611,4	
Всего за 10 дней				378,0	486,3	423,2	540,1	1827,3	2349,1	12600,1	16200,7	
Средняя за 10 дней				37,8	48,6	42,3	54,0	182,7	234,9	1260,0	1620,0	
Норма				37,8	48,6	42,3	54,0	182,7	234,9	1260,0	1620,0	

Использован " Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.
 " Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год.
 При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Струж

Т.А.Прусакова