



Заведующая МДОУ ДО № 20 УКМО

Е.В. Лежанина

2022 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	17,5	115,0	138,0
Кофейный напиток на молоке	689	170	200	2,4	2,8	1,3	1,6	17,0	20,0	77,0	90,5
Батон маслом, сыром	8	20/ 6/ 5	30/ 8/ 7	2,8	3,7	7,0	9,2	10,7	16,0	89,3	129,6
	итого	351	425	9,0	11,0	12,9	16,8	42,3	53,5	281,3	358,1
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
	итого			0,0	0,0	0,0	0,0	24,3	30,4	72,0	90,0
ОБЕД											
Помидоры свежие	120,Сб-к 2012	30	50	0,3	0,5	0,0	0,0	1,1	1,9	7,2	12,0
Щи из свежей капусты с картофелем, мя	124	132/10/8	160/10/10	1,3	2,0	3,1	4,2	5,6	6,8	67,0	74,4
Плов из птицы	492	50/110	70/130	7,5	9,3	17,0	21,2	28,5	38,0	269,0	388,3
Компот из сухофруктов	639	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	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	11,7	14,4	20,6	25,9	82,1	97,8	485,9	632,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Икра свекольная	78	30	50	0,6	1,0	3,3	5,5	4,8	8,0	53,0	88,0
Картофель по-селянски	345	100	140	6,8	9,1	8,0	10,0	12,7	17,9	148,3	190,8
Чай с сахаром	685	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	12,6	42,0	50,4
Яблоки	пром.выпуск	100	120	0,4	0,5	0,4	0,5	9,7	11,7	47,0	56,4
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	90	110	2,5	2,9	2,3	2,7	8,8	10,0	63,0	77,0
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	500	635	11,9	15,2	14,2	18,9	62,4	78,0	418,3	537,8
Всего				32,6	40,6	47,7	61,6	211,1	259,7	1257,5	1618,8

2 день

2 день											
ЗАВТРАК											
Каша молочная "Дружба"	275,Сб-к2012	150	180	3,9	4,7	5,3	6,4	18,9	22,8	138,8	170,0
Чай с молоком	507,Сб-к2012	180	200	1,4	1,6	1,4	1,6	17,4	19,4	78,4	87,0
Бутерброд с маслом	1	20/ 4	25/ 6	1,6	2,0	3,0	4,4	10,6	13,3	64,4	100,0
	итого	354	411	6,9	8,3	9,7	12,4	46,9	55,5	281,6	357,0
2-ой ЗАВТРАК											
Сок виноградный	пром.выпуск	130	100	0,0	0,0	0,0	0,0	21,1	16,3	70,2	45,0
Компот персиковый	пром.выпуск	0	90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,9	0,0	44,1
	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	0,4	0,7	3,0	5,0	2,3	3,9	41,0	68,3
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	142	125/25	155/25	2,8	3,3	2,4	3,2	10,3	12,4	80,0	96,0
Голубцы ленивые соусом сметанным	382/454сб 2012	50/30	70/30	4,6	5,8	2,9	3,7	4,5	5,9	72,0	90,0
Картофель отварной	518	120	130	2,4	2,6	3,5	3,8	17,9	21,2	120,0	130,0
Кисель из кураги	643	150	180	0,6	0,7	0,0	0,0	18,1	21,8	91,0	109,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0,5	1,2	0,0	0,0	5,3	13,2	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	570	705	12,8	16,3	12,1	16,1	74,4	99,4	489,5	635,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка из творога со сметаной	366	110/20	150/20	11	16	10,5	14,2	19,4	26,5	275,0	366,0
Чай с вареньем	685	150	200	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	14,0	42,0	56,0
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	2,2	2,2	2,0	2,0	3,3	3,3	43,2	43,2
Мандарины	пром.выпуск	100	120	0,8	0,9	0,2	0,2	7,5	9,0	38,0	45,6
	итого	470	585	14,4	19,8	12,7	16,4	46,0	60,8	418,7	541,6
Всего				34,1	44,4	34,5	44,9	188,4	249,9	1260,0	1623,0

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 полупакетный	685	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	6,3	6,3	25,2	25,2
Бутерброд с сыром	3	20/5	30/10	1,3	1,8	2,6	3,7	10,6	15,9	59,2	96,8
Кефир	пром.выпуск	50	110	1,4	3,1	1,6	3,5	2,0	4,4	29,5	64,7
	итого	360	435	14,1	16,3	18,3	21,3	21,5	29,2	289,6	362,4
2-ой ЗАВТРАК											
Сок вишневый	пром.выпуск	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	16,3	72,0	90,0
	итого			0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	16,3	72,0	90,0
ОБЕД											
Салат "Степной"	25	40	50	0,5	0,6	4,0	5,0	1,2	1,5	51,7	64,7
Суп картофельн. с макаронными изд.	140	140/10	190/10	1,4	1,8	3,0	4,0	12,6	16,9	95,3	127,1
Котлеты из говядины с соусом	451/587	50/25	70/30	7,0	9,7	5,3	7,1	7,7	12,2	115,3	162,0
Капуста тушеная	534	130	140	2,9	3,1	3,4	3,6	13,1	14,1	100,0	107,3
Компот из кураги	638	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	19,8	79,0	94,7
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	565	705	12,8	16,9	15,8	19,9	61,7	83,1	485,8	632,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Помидоры соленые	121,С6-к 2012	30	60	0,3	0,6	0,0	0,0	0,8	1,7	6,0	12,0
Печень по-строгановски	431	50/20	70/30	10,1	14,6	9,3	13,4	3,7	5,4	140,0	200,6
Рис припущенный	512	110	130	2,7	3,2	5,5	6,5	28,6	33,8	149,0	178,5
Чай с лимоном	685	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	12,6	12,6	50,4	50,4
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
	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	итого	420	510	14,8	20,6	15,0	20,1	61,6	74,7	410,4	530,5
Всего				41,7	53,8	49,1	61,3	157,8	203,3	1257,8	1615,7

4 день

ЗАВТРАК											
Каша гречневая молочная	311	150	170	5,5	6,6	7,1	7,9	15,6	18,7	157,0	201,3
Чай с молоком	507, Сб-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	43,6	54,0	283,2	360,3
2-ой ЗАВТРАК											
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	135	170	3,8	4,9	3,3	4,2	4,1	5,2	72,9	91,8
	итого			3,8	4,9	3,3	4,2	4,1	5,2	72,9	91,8
ОБЕД											
Огурчик солёный	121, Сб-к 2012	35	50	0,3	0,4	0,0	0,0	1,1	1,7	7,0	10,0
Борщ с капустой и картофелем, мясом	110	132/10/8	180/10/10	1,3	2,0	3,6	4,8	7,5	10,0	60,0	80,0
Гуляш из рыбы	375	50/40	70/40	9,1	11,1	11,7	14,3	4,2	5,2	153,8	220,0
Картофельное пюре	520	120	150	2,4	3,1	3,8	4,8	17,6	22,1	116,9	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	15	0,5	0,8	0,0	0,0	5,3	8,0	24,0	36,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	35	1,5	1,8	0,3	0,4	16,0	18,2	61,5	71,8
	итого	615	740	15,3	19,4	19,4	24,3	68,2	81,7	492,2	633,0
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Лапшевник с творогом и сметанным соусом	339/452, Сб 2012	100/20	130/25	8,0	13,6	8,0	10,3	21,9	28,3	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	10,5	14,0	42,0	56,0
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	0,0	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	15,1	61,7	82,2	414,5	534,9
Всего				40,9	54,5	44,0	53,1	177,6	223,1	1262,8	1620,0

5 день

ЗАВТРАК											
Суп молочный с крупой	161	150	180	3,5	4,2	4,5	5,4	12,9	15,5	102,4	122,9
Кофейный напиток на молоке сгущенно	690	180	200	2,5	2,0	2,7	3,0	18,3	20,1	106,2	118,0
Батон с маслом, сыром	8	20/4/4	30/6/6	2,5	3,4	6,3	8,4	10,6	16,0	80,6	120,9
	итого	358	422	8,5	10,4	13,5	16,8	41,8	51,9	289,2	361,8
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 морской капусты с яйцом	404	40	50	1,0	1,3	1,3	1,7	1,9	2,4	22,4	28,0
Свекольник с мясом, сметаной	145, С6-к 2012	132/10/8	180/10/10	1,3	2,0	5,2	6,9	7,8	10,4	92,0	115,0
Запеканка картофельная с печенью	478	50/120	70/150	10,6	13,8	8,0	10,2	21,2	27,5	204,0	281,6
Кисель из кураги	643	170	180	0,6	0,7	0,0	0,0	20,5	21,8	102,9	109,0
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	555	695	14,7	19,8	14,6	19,0	64,7	85,9	488,3	634,6
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Икра морковная	78	40	50	0,8	1,0	4,4	5,5	6,4	8,0	70,4	88,0
Суфле рыбное с соусом молочным	400/599, С6-к 2004	50/20	70/40	7,2	11,4	7,7	12,2	2,6	4,1	111,2	176,4
Чай зеленый	685	180	200	0,2	0,2	0,0	0,0	12,6	14,0	50,4	56,0
Апельсины	пром.выпуск	95	100	0,9	0,9	0,2	0,2	7,6	8,1	40,9	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	2,8	2,8	24,0	24,0
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	80	110	2,1	2,9	2,0	2,7	8,6	11,8	56,0	77,0
	итого	505	610	13,7	18,9	14,6	20,9	56,6	64,8	414,4	525,9
Всего				36,9	49,1	42,7	56,7	187,7	233,2	1262,7	1610,3

6 день											
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная жидкая	311	150	180	4,1	4,9	5,4	6,5	24,1	29,0	148,0	178,0
Яйца вареные	337	40	40	5,0	5,0	4,6	4,6	0,3	0,3	62,8	62,8
Чай с сахаром	685	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	12,6	42,0	50,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	30	0,8	1,5	0,0	0,0	8,0	16,0	36,0	72,0
	итого	355	430	10,0	11,6	10,0	11,1	42,9	57,9	288,8	363,2
2-ой ЗАВТРАК											
Сок мультифрут	пром.выпуск	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	17,6	22,0	72,0	90,0
	итого			0,0	0,0	0,0	0,0	17,6	22,0	72,0	90,0
ОБЕД											
Огурцы свежие	120,С6-к 2012	30	50	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	5,5
Суп картофел. с бобовыми, гречками	139	150	200	1,4	2,2	2,2	3,0	11,6	15,5	92,0	122,7
Котлеты рыбные с молочным соусом	389/602	50/20	70/25	9,8	13,3	10,6	11,1	7,9	10,5	156,6	212,6
Картофель отварной	518	110	130	1,8	2,2	2,7	3,3	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	10,6	16,0	41,0	61,5
	итого	540	695	14,8	20,1	15,7	17,7	67,1	85,1	484,2	625,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Макаронные изделия с сыром	333	130/15	150/20	5,2	6,1	6,0	7,0	31,2	36,0	250,0	295,0
Груша	пром.выпуск	95	100	0,4	0,4	0,3	0,3	9,8	10,3	44,7	47,0
Чай с вареньем	685	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	12,6	42,0	50,4
Бифидок	пром.выпуск	110	140	3,3	4,2	3,3	4,0	4,4	5,6	56,3	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	520	705	9,5	11,4	9,7	11,4	66,5	80,4	413,5	542,8
Всего				34,3	43,1	35,4	40,2	194,1	245,4	1258,5	1621,3

7 день

ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная жидкая	311	150	200	4,0	5,3	5,7	7,2	24,0	32,0	163,2	217,6
Чай с мёдом	685	170	180	0,2	0,2	0,0	0,0	11,9	12,6	47,6	50,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	40	1,5	2,0	0,3	0,4	23,0	30,6	72,0	96,0
	итого	350	420	5,7	7,5	6,0	7,6	58,9	75,2	282,8	364,0
2-ой ЗАВТРАК											
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											
Зелёный горошек	пром.выпуск	30	50	0,9	1,5	0,0	0,0	2,0	3,3	12,0	17,0
Суп картофельный с клецками, мясом	160	140/10	190/10	2,4	3,2	3,1	4,1	13,8	18,4	101,8	135,8
Тефтели (2 вариант)	462	60/30	70/40	6,7	8,2	7,3	9,0	7,4	9,1	166,3	210,3
Овощи припущенные	524	110	130	1,4	1,7	2,8	3,3	9,4	11,2	70,0	84,7
Кисель из кураги	643	150	180	0,6	0,7	0,0	0,0	18,2	21,8	91,0	109,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	0,5	0,8	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	705	13,0	17,1	13,3	16,6	61,4	82,4	485,6	633,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сырники со сладким молочным соусом	358/ 596	120/30	150/40	12,7	16,0	12,7	16,1	27,4	34,8	253,8	321,4
Чай полусладкий	685	180	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,7	7,4	24,3	27,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	20	1,5	1,0	0,0	0,0	15,9	10,6	72,0	48,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	5,3	5,3	20,5	20,5
Печенье сахарное	пром.выпуск	0	20	0,0	1,2	0,0	2,0	0,0	10,0	0,0	72,0
Яблоки	пром.выпуск	100	110	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	10,7	47,0	51,7
	итого	470	550	15,3	19,3	13,2	18,6	65,1	78,8	417,6	540,6
Всего				37,5	48,3	36,3	47,6	190,2	242,4	1256,8	1626,9

8 день

ЗАВТРАК											
Суп молочный с крупой	161	150	200	3,8	5,1	4,5	6,0	10,9	14,5	108,5	144,6
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	20/7	0	2,9	0,0	2,7	0,0	10,6	0,0	75,2	0,0
Хлеб пшеничный с сыром, маслом	8	0	25/7/6	0,0	3,4	0,0	6,8	0,0	13,4	0,0	109,4
итого		357	418	9,0	10,8	10,1	15,7	44,9	51,3	289,9	360,2
2-ой ЗАВТРАК											
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											
Салат из моркови	6,Сб-к 2012 г.	30	50	0,4	0,6	3,0	5,0	2,0	3,3	12,0	20,0
Рассольник домашний с мясом, сметаной	131	132/10/8	180/10/10	1,5	2,3	6,3	8,4	7,2	9,7	106,0	133,0
Жаркое по -домашнему	436	60/120	70/150	11,7	14,2	7,2	8,8	17,1	21,4	224,1	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	15,1	19,1	16,7	22,5	63,0	79,9	484,8	636,2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Фрикадельки, тушеные в соусе	471	50/25	70/30	5,5	7,2	5,3	7,1	4,0	5,8	80,5	106,0
Капуста тушеная	534	130	140	2,9	3,2	3,4	3,6	10,4	14,2	99,6	107,0
Чай с лимоном	685	150	200	0,2	0,2	0,0	0,0	10,5	14,0	42,0	56,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0,5	1,3	0,0	0,0	5,3	12,5	24,0	60,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	30	1,0	1,5	0,2	0,3	10,6	16,0	41,0	61,5
Биоогурт	пром.выпуск	95	120	2,5	3,5	2,3	3,2	10,2	14,0	83,2	105,1
Мандарины	пром.выпуск	120	120	0,9	0,9	0,2	0,2	9,0	9,0	45,6	45,6
итого		600	735	13,5	17,8	11,4	14,4	49,6	85,5	415,9	541,2
Всего				37,6	47,7	38,2	52,6	175,7	239,5	1262,6	1627,6

9 день

9 день												
ЗАВТРАК												
Омлет натуральный с маслом		340	100/3	105/4	10,5	11,1	16,7	17,5	2,5	2,6	172,3	206,8
Чай полусладкий		685	180	190	0,2	0,2	0,0	0,0	6,7	6,8	24,3	25,6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30	1,0	1,5	0,0	0,0	10,6	16,0	48,0	72,0	
Ряженка 2,5% жирности	пром.выпуск	70	110	2,0	2,7	1,7	2,7	2,8	4,5	37,8	59,4	
	итого	373	439	13,7	15,5	18,4	20,2	22,6	29,9	282,4	363,8	
2-ой ЗАВТРАК												
Сок абрикосовый	пром.выпуск	130	0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,7	0,0	71,5	0,0	
Компот консервированный	пром.выпуск	0	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	0,0	88,0	
	итого			0,0	0,0	0,0	0,0	12,7	30,0	71,5	88,0	
ОБЕД												
Огурец свежий	120, Сб-к 2012	0	50	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	
Суп лапша домашняя с птицей		148	140/10	190/10	2,7	3,2	3,9	5,2	8,9	11,9	87,4	118,5
Рулет из говядины (паровой) с маслом		459	60/5	70/5	6,5	7,4	10,7	12,4	3,2	5,2	137,3	157,0
Картофельное пюре		520	110	130	2,3	2,7	3,6	4,2	16,2	19,2	107,2	126,7
Напиток апельсиновый		699	160	180	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	16,5	61,1	68,7
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0,6	1,3	0,0	0,0	6,6	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	530	705	13,9	17,3	18,6	22,3	66,9	89,5	488,8	628,7	
УЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Салат из кукурузы с яйцом и луком		85	30	50	1,2	2,0	2,5	4,3	6,0	7,6	48,0	80,0
Расстегаи с рыбой		743	70	75	5,6	6,0	3,5	3,7	35,1	37,6	195,7	209,7
Груши	пром.выпуск	95	100	0,4	0,4	0,3	0,3	9,8	10,3	44,7	47,0	
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	пром.выпуск	90	160	2,4	3,1	2,3	4,1	9,7	17,9	63,0	112,0	
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	150	200	1,2	1,6	1,2	1,6	14,5	19,4	65,3	87,0	
	итого	435	585	10,8	13,1	9,8	14,0	75,1	92,8	416,7	535,7	
Всего					38,4	45,9	46,8	56,5	177,3	242,2	1259,4	1616,2

10 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с крупой	161	150	200	3,8	5,1	4,5	6,0	10,9	14,5	108,5	144,6
Кофейный напиток на молоке сгущенно	690	190	190	2,6	2,6	2,9	2,9	20,5	20,5	112,1	112,1
Батон с маслом, сыром	8	0	25/6/4гр	0,0	2,8	0,0	7,5	0,0	13,4	0,0	107,3
Батон с маслом	1	20/4	0	1,6	0,0	3,0	0,0	10,7	0,0	64,4	0,0
	итого	364	425	8,0	10,5	10,4	16,4	42,1	48,4	285,0	364,0
2-ой ЗАВТРАК											
Кефир	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											
Помидоры свежие	120, Сб-к 2012	40	60	0,4	0,6	0,0	0,0	1,5	2,3	9,6	14,4
Суп крестьянский с крупой	134	140/10	190/10	2,8	3,3	5,5	7,4	6,7	9,0	96,7	129,0
Курица в соусе с томатом	415, Сб-к 2012	50/25	70/50	8,4	13,5	12,5	16,2	1,9	3,1	121,2	205,1
Каша гречневая рассыпчатая	297	110	130	3,3	3,9	3,6	4,3	13,3	15,9	110,0	130,0
Напиток из шиповника	705	170	200	0,2	0,2	0,0	0,0	18,7	22,0	65,1	76,6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	0,5	1,2	0,0	0,0	5,3	13,2	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	585	760	17,1	24,0	21,9	28,2	63,4	78,8	488,1	630,4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Пудинг рыбный с соусом молочным	401/599	50/20	70/20	8,1	9,8	6,0	8,3	5,6	7,5	122,4	145,5
Картофельное пюре	520	110	140	2,3	2,9	3,6	4,5	16,2	20,6	107,1	136,4
Чай зеленый полусладкий	685	180	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,3	7,0	25,2	28,0
Мандарины	пром.выпуск	95	105	0,8	0,9	0,2	0,2	7,1	7,8	36,1	39,9
Ряженка	пром.выпуск	90	120	2,5	3,4	2,2	2,9	3,0	5,0	48,6	64,8
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	580	710	15,7	19,9	12,2	16,1	56,8	77,1	418,2	537,8
Всего				44,3	58,8	48,3	65,5	167,1	210,3	1262,1	1620,7
Всего за 10 дней				378,3	486,2	423,0	540,0	1827,0	2349,0	12600,2	16200,5
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

Прусакова

Т.А.Прусакова