



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД № 76 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МОЛОКОВА, Д.64 «Д»)**

Г. КРАСНОЯРСК
2023Г.

Сетка-меню возрастная категория от 1 до 3 лет

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
Завтрак									
Каша манная молочная с маслом	Омлет	Каша ячневая молочная с маслом	Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес с маслом	Каша молочная «Дружба» с маслом	Каша молочная пшенинная с маслом	Запеканка из творога со сгущ. молоком	Суп молочный с вермишелью	Каша рисовая молочная с маслом	Каша молочная «Рябчик» с маслом
Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с джемом или повидлом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный	Бутерброд с маслом	Бутерброд с джемом или повидлом	Бутерброд с маслом
Напиток кофейный	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком с сахаром	Напиток кофейный	Какао с молоком	Чай с молоком	Напиток кофейный	Чай с молоком с сахаром	Какао с молоком
			Яйцо отварное					Яйцо отварное	
Второй завтрак									
Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Кефир	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый
Обед									
Винегрет	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	Салат из моркови с кукурузой	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	Салат «Овощная мозаика»	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	Салат из кальмара, с яйцом, кукурузой и луком	Лечо	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)
Щи со свежей капустой с говядиной со сметаной	Суп картофельный с бобовыми с курицей и гренками из пшеничного хлеба	Борщ со свежей капустой с говядиной со сметаной	Суп картофельный с рыбными консервами	Суп картофельный с вермишелью с тушеной говядиной	Суп «Волна» с курицей с яйцом	Суп картофельный с фасолью с говядиной	Свекольник с курицей, со сметаной	Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной	Суп-лапша домашняя с курицей
Пюре из гороха с маслом	Картофель по-домашнему	Рис с овощами	Гарнир каша гречневая рассыпчатая	Капуста тушеная	Пюре картофельное	Жаркое по-домашнему	Макароны отварные	Плов из птицы	Перловка отварная
Голень куриная запеченная	Рыба запеченная (порционно)	Котлета из говядины	Биточки из курицы	Тефтели мясные с рисом «Ежики»	Рулет из птицы		Гуляш из говядины		Соус сметанный с томатом и луком
		Соус красный основной	Соус сметанный		Соус томатный с овощами				
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Компот из груш свеж	Напиток из плодов консервированных	Кисель из замороженных ягод	Компот из сухофруктов	Компот из свежих яблок	Компот из сухофруктов	Напиток из плодов консервированных	Кисель из замороженных ягод	Компот из сухофруктов	Компот из апельсинов
Полдник									
Пирожки печеные с повидлом (джемом) или с яблоками	Вафли	Оладьи	Гренка с сыром	Ватрушка с повидлом или джемом	Пирожки печеные с капустой	Печенье	Сушка на сметане	Пряник	Булочка Дорожная
Молоко кип-е 3,2%	Кефир 2,5%	Сгущенное молоко		Кис-й напиток 2,5%	Сок фруктовый	Молоко кип-е 3,2%	Йогурт 2,5%	Ряженка 2,5%	Кис-й напиток 2,5%
Ужин									
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	Фрукт	Салат из свеклы или моркови с чесноком	Икра кабачковая	Лечо	Фрукт	Салат из соленого огурца с луком	Салат из свеклы или моркови с чесноком	Салат из свеклы с зеленым горошком	Фрукт
Рыба по-польски	Пудинг из творога с повидлом или джемом	Котлета рыбная	Оладьи из печени по-купецки	Язык отварной	Горошек консервированный	Печень по-строгановски	Капуста тушеная	Сельдь соленая с луком	Сырники из творога с повидлом или джемом
		Соус томатный с овощами	Соус сметанный с томатом и луком	Соус красный основной					
Рис припущенный		Пюре картофельное	Макароны отварные	Картофель отварной с маслом сливочным	Омлет запеченный с сыром	Гарнир каша гречневая рассыпчатая	Куриное филе запеченное	Пюре картофельное	
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
Напиток из шиповника	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Лимонный напиток	Напиток из шиповника	Чай с сахаром	Лимонный напиток	Чай с лимоном	Чай с сахаром

Сезонность:

Осень - зима: консервированные овощи

Весна – лето: свежие овощи

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи: пятиразовый (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, молоко 3,2%, соль йодир., сахар, масло сливочное)	140/5	4.11	2.28	20.20	114.70	TK №230
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/10	4.20	3.68	12.85	101.9	TK №63
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	180	2.30	1.92	12.88	78.01	TK №465
Итого за завтрак:		360	10.61	7.87	45.93	294.61	
Второй завтрак	Фрукт свежий	150	0.60	0.60	14.70	70.50	TK №82
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы консервированные, капуста белокочанная, масло подсолн., соль йодир.)	30	0.39	1.74	2.08	25.54	TK №47
	Щи из св. капусты с мясом со сметаной (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)	150/10/10	4.14	6.5	5.49	97.2	TK №104
	Голень куриная запеченная (голени кур,масло растительное, соль йодированная)	50	8.5869	8.1004	0.18655	107.9	TK 301/1
	Пюре из гороха с маслом (горох, масло сливочное, соль йодированная)	110	10.39	2.67	24.27	152.00	TK №389
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	TK №573
	Компот из свежих плодов (груши, сахар, лимон. кислота)	150	0.11	0.11	16.30	56.60	TK №486/1
Итого за обед:		540	26.08	19.46	63.90	514.49	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом или с яблоками (мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, яблоки свежие или повидло, масло растительное)	50	3.12	2.54	22.26	124.30	TK №535
	Молоко 3,2%	150	4.35	4.80	7.05	90.00	TK №469
	Итого за полдник:		200	7.47	7.34	29.31	214.30
Ужин:	Закуска порционная консервированные или свежие овощи (огурец, помидор)	30	0.24	0.03	0.51	3.9	TK №149 / TK 14
	Рыба по-польски (рыба св/м, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	50	9.29	4.45	1.99	85.00	TK №65
	Рис припущенный (крупа рисовая., масло слив., соль йодир.)	110	2.5895	2.9857	25.97145	141.1149	TK №386
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.17	6.15	30.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	TK №573
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	180	0.58	0.24	15.54	66.62	TK №496
Итого за ужин:		400	14.82	7.99	57.54	361.89	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	3	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 1:			59.58	43.26	211.39	1455.78	

День 2 (Вторник)							
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 3,2%, соль йодир., масло сливочное)	130/5	10.33	16.66	1.91	130.00	TK №268
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр российский)	20/5/10	4.36	7.38	14.67	138.00	TK №63/1
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	180	1.40	1.43	1.96	26.25	TK 460/1
Итого за завтрак:		350	16.09	25.47	18.54	294.25	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	TK №501
Обед	Закуска порционная консервированные или свежие овощи (огурец, помидор)	30	0.24	0.03	0.51	3.90	TK № 149 / TK 14
	Суп картофельный с бобовыми, с курицей, с гренками из пшеничного хлеба (курица, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир., гренки из пшеничного хлеба)	150/10/10	7.01	5.33	21.33	141.00	TK №113 / TK №143
	Рыба запеченная (рыба св/м, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	11.69	6.31	2.12	112.00	TK №254
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	2.52	3.65	19.64	116.00	TK №379
	Компот из консервированных плодов (плоды консервированные, сахар)	150	0.31	0.12	19.00	78.00	TK №493
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.50	TK №573
Итого за обед:		555	23.85	15.74	75.71	514.40	
Полдник	Кондитерское изделие (Вафли)	20	0.78	6.12	12.50	108.40	-
	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	180	5.22	4.5	7.2	95.4	TK №469
Итого за полдник:		200	6.00	10.62	19.70	203.80	
Ужин	Фрукт свежий	100	0.80	0.20	7.50	38.00	TK №82
	Пудинг из творога с повидлом (крупа манная, творог 9%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 3,2%, повидло)	150	25.22	10.11	29.07	293.00	TK №289
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	160	0.03	0.01	6.06	26.08	TK № 457
Итого за ужин:		400	26.06	10.32	42.63	357.08	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	3	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 2:			72.75	62.30	171.72	1438.53	

День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар, соль йодир., масло сливочное)	140/5	4.54	2.29	22.20	109.30	TK №227
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	25/10	1.91	0.18	19.52	93.10	TK №72
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	180	2.46	1.86	11.94	71.36	TK №462
Итого за завтрак:		360	8.91	4.33	53.66	273.76	
Второй завтрак	Фрукт свежий	150	0.60	0.45	15.45	70.50	TK №82
Обед:	Салат из моркови с кукурузой или зеленым горошком (морковь, кукуруза консервированная или зелёный горошек, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	30	0.41	1.47	2.73	25.70	TK №25
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%)	150/10/10	4.17	6.29	7.83	104.74	TK №94
	Котлета из говядины (биточек, шницель) (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	4.99	5.84	7.61	103.01	TK №339
	Соус красный основной	15	0.12	0.56	0.89	9.00	TK №528
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло слив., соль йодир.)	110	2.54	11.03	22.82	131.83	TK № 166
	Кисель из свежих или мороженных ягод (смесь ягод, сахар, крахмал)	150	0.09	0.00	12.27	45.47	TK №479
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
Итого за обед:		565	15.15	25.57	72.19	506.75	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, сахар, соль, масло растительное, молоко сгущенное)	60/15	4.00	2.57	24.71	130.05	TK №526
	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)	150	4.8	3.75	6.75	79.5	TK №469
Итого за полдник:		225	8.80	6.32	31.46	209.55	
Ужин	Салат из свеклы или моркови с чесноком (свекла или морковь, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная)	30	0.41	1.72	2.28	26.21	TK №34
	Котлета рыбная (рыба св/м, хлеб пшеничный, соль йодированная, масло подсолнечное)	50	7.53	6.41	7.10	116.00	TK №307
	Соус томатный с овощами (мука пшеничная, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар, соль, масло растительное, масло сливочное)	15	0.25	0.74	1.30	12.90	TK №420
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2.25	3.14	14.71	95.00	TK №377
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 457
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	TK №573
Итого за ужин:		420	12.928	12.358	47.79414	354.6975	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	3	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 3:			46.391	49.034	220.5581	1415.258	

День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» (крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	130/5	4.1616	2.5708	16.04743	96.85	TK №234
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	20/5	2.04	4.43	14.67	107.00	TK №69
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 3,2%, сахар)	150	1.39	1.11	7.82	33.49	TK №460
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4.77	4.05	0.25	56.55	TK №267
Итого за завтрак:		355	12.36	12.15	38.78	293.89	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	TK №501
Обед	Закуска порционная консервированные или свежие овощи (огурец, помидор)	30	0.24	0.03	0.51	3.9	TK № 149 / TK 14
	Суп картофельный с рыбными консервами (рыбные консервы, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная)	150/20	3.99	6.63	9.72	107.00	TK №112/1
	Биточки рубленые из птицы (мясо птицы 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	7.72	9.20	4.64	122.26	TK №306
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	15	0.20	0.51	0.85	8.70	TK №408
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	6.03	4.60	26.35	150.88	TK №202
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	150	0.43	0.06	18.75	77.25	TK №495
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.11	4.10	20.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.50	TK №573
Итого за обед:		545	20.03	21.22	69.84	513.49	
Полдник	Гренки с сыром (батон, сыр твердых сортов, масло сливочное)	40	4.235	6.825	12.815	131	TK №117
	Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5%)	160	4.64	4.00	6.72	86.40	TK №469
Итого за полдник:		200	8.88	10.83	19.54	217.40	
Ужин	Закуска порционная консервированные овощи (икра кабачковая или лечо промышленного производства)	30	0.57	2.67	2.31	35.70	TK №53
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, яйцо куриное, морковь, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	50	7.83	1.56	7.76	76.35	TK №357
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатное пюре, соль йодированная)	15	0.31	0.70	1.33	12.90	TK №411
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	110	3.88	2.87	23.90	137.50	TK №256
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.28	10.25	50.00	TK №574
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0.23	0.05	6.98	29.34	TK №459
Итого за ужин:		405	14.46	8.13	52.53	341.79	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	3	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 4:			56.48	52.47	195.84	1435.57	

День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша ДРУЖБА с маслом сливочным (крупа рисовая, пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	140/5	4.28	2.6077	23.02203	114.70	TK 229
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/10	4.20	3.68	12.85	101.9	TK №63
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	180	2.30	1.92	12.88	78.01	TK №465
Итого за завтрак:		360	10.78	8.20	48.75	294.61	
Второй завтрак	Фрукт свежий	150	1.35	0.30	12.15	66.00	TK №82
Обед	Салат "Овощная мозаика" (картофель, морковь, огурцы соленые, зеленый горошек, яйцо, соль йодированная, масло растительное)	30	0.82	2.08	2.77	33.00	TK №72/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной тушеной (говядина тушеная, вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	150/20	4.9787	4.9616	11.38861	109.9	TK №129
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (Говядина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	50	7.38	8.07	5.99	126.14	TK №287
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	110	2.66	4.27	11.13	93.64	TK №380
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар-песок, лимон.кислота)	150	0.11	0.11	11.75	48.50	TK №486
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
Итого за обед		550	18.79	19.87	61.07	498.18	
Полдник	Ватрушка с повидлом (мука пш., яйцо,сахар-песок, дрожжи хлебопекарные сухие, масло подсол., повидло в ассортименте)	50	3.3622	3.2388	30.68921	141	TK №530
	Кисломолочный напиток 2,5%	150	3.75	4.35	6.15	79.50	TK №469
Итого за полдник:		200	7.11	7.59	36.84	220.50	
Ужин	Закуска порционная консервированные овощи (икра кабачковая или лечо промышленного производства)	30	0.30	0.09	2.85	13.50	TK№53
	Язык отварной (язык говяжий, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	50	8.77	6.18	1.44	96.40	TK №360
	Соус красный основной	15	0.12	0.56	0.89	9.00	TK №528
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2.08	3.51	16.21	104.77	TK №152
	Напиток лимонный (лимоны, сахар)	165	0.11	0.01	18.34	73.70	TK №497/1
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.17	6.15	30.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	TK №573
Итого за ужин:		400	13.52	10.64	53.27	362.62	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	3	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 5:			51.54	46.60	212.08	1441.91	
Итого в среднем за период 5 дней:			57.35	50.73	202.32	1437.41	
Неделя 2							

День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	140/5	4.94	2.78	21.94	120.8	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/10	4.20	3.68	12.85	101.9	TK №63
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	180	2.46	1.86	11.94	71.36	TK №462
Итого за завтрак:		360	11.59	8.32	46.73	294.06	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	150	4.35	3.75	6	79.5	TK №469
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодир., чеснок)	30	1.34	2.68	1.94	37.25	TK №33
	Суп Волна с курицей (курица, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир., яйцо)	150/10	5.01	5.84	6.51	98.00	TK №112
	Рулет из птицы (мясо птицы, молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйца, масло сливочное, сухари панировочные, масло растительное, соль пищевая поваренная)	50	6.47	6.90	4.77	107.00	TK №345
	Соус томатный с овощами (мука пшеничная, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар, соль, масло растительное, масло сливочное)	15	0.25	0.74	1.30	12.90	TK №420
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2.25	3.14	14.71	95.00	TK №377
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	150	0.43	0.06	18.75	77.25	TK №495
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
Итого за обед:		555	18.58	19.75	66.02	514.40	
Полдник	Пирожки с капустой (мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, капуста белокочанная, масло растительное)	50	3.43	3.80	19.39	135.50	TK №535
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	TK №501
Итого за полдник:		200	4.18	3.95	34.54	204.50	
Ужин	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №82
	Закуска порционная зеленый горошек	30	0.93	0.06	1.95	12.00	TK 10
	Омлет запеченный с сыром (яйца, молоко 3,2%, сыр Российский, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	130	14.84	19.23	2.04	180.00	TK №275
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.17	6.15	30.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	TK №573
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	150	0.48	0.20	12.95	55.52	TK №496
Итого за ужин:		440	18.78	20.18	40.27	359.77	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	3	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за 6 день:			57.48	55.95	193.56	1452.23	

День 7							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным (творог 9%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное, сметана 15%, сухари панировочные, сгущенное молоко) 120/20	140	11.15	5.66	26.74	221.47	TK №279
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	180	1.40	1.43	1.96	26.26	TK 460/1
Итого за завтрак:		350	14.07	7.25	38.54	294.73	
Второй завтрак	Фрукт свежий	150	0.60	0.45	15.45	70.50	TK №82
Обед	Закуска порционная консервированные или свежие овощи (огурец, помидор)	30	0.24	0.03	0.51	3.90	TK № 149
	Суп картофельный с фасолью, с говядиной (говядина 1 кат., картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)	150/10	5.93	5.43	10.50	114.50	TK №113/1
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель св.лук репч., морковь св., томат. паста, масло подсолн., соль йод.)	150	14.691	14.006	12.6375	230.6	TK №328
	Компот из консервированных плодов (плоды консервированные, сахар)	150	0.31	0.12	19.00	78.00	TK №493
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
Итого за обед		530	24.01	19.97	60.68	514.00	
Полдник	Кондитерское изделие (Печенье)	30	2.90	2.85	22.00	118.00	-
	Молоко 3,2%	170	4.93	5.44	7.99	102.00	TK №469
Итого за полдник:		200	7.83	8.29	29.99	220.00	
Ужин	Салат из соленых огурцов с луком (соленые огурцы, лук репчатый, масло растительное)	35	0.31	2.01	0.96	23.10	TK №16
	Печень по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, сметана 15%, соль йодир.)	50	6.77	4.88	3.85	86.40	TK №356
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	6.03	4.60	26.35	150.88	TK №202
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.17	6.15	30.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.50	TK №573
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 457
Итого за ужин:		400	14.90	11.75	49.05	343.22	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	3	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 7:			61.404	47.697	193.7079	1442.446	

День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	140	3.76	4.07	12.69	102.39	TK №139
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	20/5	2.04	4.43	14.67	107.00	TK №69
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	185	2.36	1.97	13.24	80.18	TK №465
Итого за завтрак:		350	8.16	10.47	40.59	289.57	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	TK №501
Обед	Салат из кальмара, с яйцом, кукурузой и луком (кальмар, яйцо, кукуруза консервированная, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное)	30	2.4795	1.8928	3.271304	40	TK № 40
	Свекольник с курицей со сметаной (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная	150/10/10	3.59	4.76	6.49	83.30	TK №136
	Гуляш из говядины (говядина, морковь, лук репч., томат паста, масло слив., соль йод.)	50	7.1749	7.034	1.517061	96.40724	TK 373
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%)	110	3.88	2.87	23.90	137.50	TK №256
	Кисель из свежих или мороженных ягод (смесь ягод, сахар, крахмал)	150	0.09	0.00	12.27	45.47	TK №479
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
Итого за обед:		550	20.06	16.93	65.49	489.68	
Полдник	Сушка на сметане (мука пшеничная, сахар – песок, сметана, яйцо, соль, сода, масло растительное)	50	4.27	3.15	25.95	141.00	TK №364
	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)	150	4.8	3.75	6.75	79.5	TK №469
Итого за полдник:		200	9.07	6.90	32.70	220.50	
Ужин	Салат из свеклы или моркови с чесноком (свекла или морковь, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная)	30	0.36	1.72	1.80	24.10	TK №34
	Филе куриное запеченное (филе куриное, соль йодированная, масло растительное)	50	14.60	1.80	0.24	75.50	TK №301
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	110	2.66	4.27	11.13	93.64	TK №380
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
	Напиток лимонный (лимоны, сахар)	180	0.12	0.01	20.01	80.40	TK №497/1
Итого за ужин:		410	20.58	8.18	51.22	360.64	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	3	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 8:			58.613	42.643	205.15	1429.388	

День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, молоко 3,2%, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное)	130/5	3.65	1.68	25.58	104.76	TK 236
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	25/10	1.91	0.18	19.52	93.10	TK №72
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 3,2%, сахар)	150	1.39	1.11	7.82	33.49	TK №460
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4.77	4.05	0.25	56.55	TKN№267
Итого за завтрак:		360	11.73	7.02	53.17	287.90	
Второй завтрак	Фрукт свежий	150	1.35	0.30	12.15	66.00	TK №82
Обед	Закуска порционная консервированные овощи (икра кабачковая или лечо промышленного производства)	30	0.30	0.09	2.85	13.50	TKN№53
	Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной (курица, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%)	150/10/10	3.89	6.74	9.60	114.80	TK №100
	Плов из птицы (курица потрошёная 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	12.68	13.10	17.65	233.90	TK №375
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	150	0.43	0.06	18.75	77.25	TK №495
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	TK №573
Итого за обед:		535	19.76	20.33	64.43	514.70	
Полдник	Кондитерское изделие (Пряник)	30	1.8	4.2	27.47	126	-
	Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5%)	170	4.93	4.25	7.14	91.80	TK №469
Итого за полдник:		200	6.73	8.45	34.61	217.80	
Ужин	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, зеленый горошек, масло растительное)	30	0.54	2.67	2.03	34.35	TK №30
	Сельдь соленая с луком (сельдь соленая, лук репчатый, соль йодированная)	50	6.83	7.29	0.82	96.00	TKN№316
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2.25	3.14	14.71	95.00	TK №377
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0.23	0.05	6.98	29.34	TK №459
Итого за ужин:		410	12.68	13.53	42.58	341.69	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	3	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 9:			52.24	49.63	206.94	1428.09	

День 10							
Завтрак	Каша Рябчик молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа гречневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	140/5	5.09	3.29	23.29	114	TK №229/1
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	20/5	2.04	4.43	14.67	107.00	TK №69
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	180	2.46	1.86	11.94	71.36	TK №462
Итого за завтрак:		350	9.59	9.58	49.89	292.36	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	TK №501
Обед	Закуска порционная консервированные или свежие овощи (огурец, помидор)	30	0.24	0.03	0.51	3.90	TK № 149
	Суп-лапша домашняя с курицей (курица, морковь, лук репч., яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодир.)	150/10	3.74	4.27	8.56	87.00	TK №128
	Котлета из говядины (биточек, шницель) (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	4.99	5.84	7.61	103.01	TK №339
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатное пюре, соль йодированная)	15	0.31	0.70	1.33	12.90	TK №411
	Перловка отварная (крупа ячменная, масло сливочное, соль йодированная)	110	3.17	2.99	21.68	126.30	TK №207
	Компот из апельсинов (апельсин, сахар)	150	0.24	0.05	12.29	50.60	TK №488
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
	Итого за обед:	555	15.53	14.27	70.02	470.71	
Полдник	Булочка Дорожная (мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сухие, соль йодированная, масло растительное)	50	4.0803	2.7608	28.94492	142	TK №543
	Кисломолочный напиток 2,5%	150	3.75	4.35	6.15	79.50	TK №469
Итого за полдник:		200	7.83	7.11	35.09	221.50	
Ужин	Фрукт свежий	100	0.80	0.20	7.50	38.00	TK №82
	Сырники из творога (творог 9%, мука пшеничная, сахар, яйца, соль йодированная, молоко 3,2%, масло сливочное, джем) с джемом	140	23.50	10.66	38.22	301.00	TK №283
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	160	0.03	0.01	6.06	26.08	TK № 457
	Итого за ужин:	400	24.34	10.87	51.78	365.08	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	3	0.00	0.00	0.00	0.00	-
	Вода бутилированная	250	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 10:			58.04	41.974	221.9335	1418.645	

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам по каждому приему пищи.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	1-3 лет 1400 ккал диапазон ±5 (1330 – 1470)				
Завтрак	20% ±5	280				
		(266-294)				
Второй завтрак	5% ±5	70				
		(66.5-73.5)				
Обед	35% ±5	490				
		(465.5-514.5)				
Полдник	15% ±5	210				
		(199.5-220.5)				
Ужин	25% ±5	350				
		(322-367)				
Среднее значение за период по завтракам:			11.39	10.07	43.46	290.97
Среднее значение за период по обедам:			20.18	19.31	66.94	505.08
Среднее значение за период по полдникам:			7.39	7.74	30.38	214.99
Среднее значение за период по ужинам:			17.31	11.39	48.87	354.85
Среднее значение за период по дням:			57.45	49.16	203.29	1435.79

Ведомость контроля за рационом питания с 1 по 10 день

Режим питания: Пятиразовый (Завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин)

Возрастная категория: 1-3 лет

№п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на										В среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в %
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция (частичная замена на сыр, творог)	390	378.3	382.3	353.2	388.1	365.1	387.2	379.6	373.7	368.8	488.4	386.47	-1
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	0	98.3	0	0	0	0	110.4	0	0	92	30.07	0
3	Сметана	9	10	6.5	10	14.3	0	0	27.3	10	0	10.4	8.85	-2
4	Сыр	4	0	10	0	10	10	10	0	0	0	0	4.00	0
5	Мясо 1-й категории (частичная замена птицей)	50	86	0	52.7	0	58	66	0	53.7	140	36.7	49.31	-1
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	0	26.1	0	36.5	0	0	26.1	89	0	26.1	20.38	2
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	0	0	0	60	68	0	68	0	0	0	19.60	-2
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое (частичная замена говядиной)	32	43	59.3	35.7	20	0	0	110	12.3	35	0	31.53	-1
9	Яйцо, г	40	10.3	106.7	8.5	51.3	8.8	101	22.3	10.8	56.1	11.5	38.73	-3
10	Картофель	120	58.5	165.3	154.3	55.3	148.6	158.3	136.9	78.9	162.9	65.3	118.43	-1
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	175.6	169.3	156.3	145.3	226.3	159	123	269.3	148	165	173.71	-3
12	Фрукты свежие	95	150	100	150	0	150	100	150	0	100	100	100.00	5
13	Сухофрукты	9	15	0	0	15	0	30	0	15	15	0	9.00	0
14	Соки фруктовые и овощные (частичная замена на фрукты свежие)	100	0	150	0	150	0	150	0	180	180	180	99.00	-1
15	Витаминизированные напитки	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	Хлеб ржаной	40	35	45	40	45	35	40	40	35	45	40	40.00	0
17	Хлеб пшеничный	60	65	60	55	65	55	70	65	60	55	60	61.00	2
18	Крупы, бобовые	30	42.5	26.3	38.6	41.6	18.3	22.3	30.8	20.9	36.7	32.1	31.01	3
19	Макаронные изделия	8	0	0	0	37.4	6	0	0	37.4	0	0	8.08	1
20	Мука пшеничная	25	32.6	15.3	29.6	19.2	28.1	29.7	17.3	26.3	18.9	28.3	24.53	-2
21	Масло сливочное	18	12.3	25.3	11.2	26.3	10.2	19.3	14.3	26.9	13.1	22.3	18.12	1
22	Масло растительное	9	7.2	10.2	8.3	8	10.3	9	9.6	9.3	10	9.3	9.12	1

23	Кондитерские изделия	12	0	40	0	0	15	0	30	0	30	0	11.50	-4
24	Чай	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.50	0
25	Какао-порошок	0.5	0	0	1.7	0	0	1.7	0	0	0	1.7	0.51	2
26	Кофейный напиток	1	3.3	0	0	0	3.3	0	0	3.3	0	0	0.99	-1
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	28.3	24.1	27.3	28.3	25.3	24.1	29.3	21.3	25.6	26.1	25.97	4
28	Дрожжи хлебопекарные	0.4	0.7	0	0.8	0	0.6	0.8	0	0	0	0.9	0.38	-5
29	Крахмал	2	0	0	10	0	0	0	10	0	0	0	2.00	0
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	3.2	2.8	2.9	3.3	3.1	2.7	3.4	3	3.1	3.2	3.07	2

Сетка-меню возрастная категория от 3 до 7 лет									
1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
Завтрак									
Каша манная молочная с маслом	Омлет	Каша ячневая молочная с маслом	Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес с маслом	Каша молочная «Дружба» с маслом	Каша молочная пшеничная с маслом	Запеканка из творога со сгущ. молоком	Суп молочный с вермишелью	Каша рисовая молочная с маслом	Каша молочная «Рябчик» с маслом
Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с джемом или повидлом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный	Бутерброд с маслом	Бутерброд с джемом или повидлом	Бутерброд с маслом
Напиток кофейный	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком с сахаром	Напиток кофейный	Какао с молоком	Чай с молоком	Напиток кофейный	Чай с молоком с сахаром	Какао с молоком
			Яйцо отварное					Яйцо отварное	
Второй завтрак									
Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Кефир	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый
Обед									
Винегрет	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	Салат из моркови с кукурузой	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	Салат «Овощная мозаика»	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	Салат из кальмара, с яйцом, кукурузой и луком	Лечо	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)
Щи со свежей капустой с говядиной, со сметаной	Суп картофельный с бобовыми с курицей и гренками из пшеничного хлеба	Борщ со свежей капустой с говядиной, со сметаной	Суп картофельный с рыбными консервами	Суп картофельный с вермишелью с тушенкой	Суп «Волна» с курицей, с яйцом	Суп картофельный с фасолью с говядиной	Свекольник с курицей, со сметаной	Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной	Суп-лапша домашняя с курицей
Пюре из гороха с маслом	Картофель по-домашнему	Рис с овощами	Гарнир каша гречневая рассыпчатая	Капуста тушеная	Пюре картофельное	Жаркое по-домашнему	Макароны отварные	Плов из птицы	Перловка отварная
Голень куриная запеченная	Рыба запеченная (порционно)	Котлета из говядины	Биточки из курицы	Тефтели мясные с рисом «Ежики»	Рулет из птицы		Гуляш из говядины		Биточки из говядины
		Соус красный основной	Соус сметанный		Соус томатный с овощами				
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Компот из груш свеж.	Напиток из плодов консервированных	Кисель из замороженных ягод	Компот из сухофруктов	Напиток «Витоника»	Компот из сухофруктов	Напиток из плодов консервированных	Кисель из замороженных ягод	Компот из сухофруктов	Напиток «Витоника»
Полдник									
Пирожки печеные с повидлом (джемом) или с яблоками	Вафли	Оладьи	Гренка с сыром	Ватрушка с повидлом или джемом	Пирожки печеные с капустой	Печенье	Сушка на сметане	Пряник	Булочка Дорожная
		Сгущенное молоко							
Молоко кип-е 3,2%	Кефир 2,5%	Йогурт 2,5%	Ряженка 2,5%	Кис-й напиток 2,5%	Сок фруктовый	Молоко кип-е 3,2%	Йогурт 2,5%	Ряженка 2,5%	Кис-й напиток 2,5%
Ужин									
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	Фрукт	Салат из свеклы или моркови с чесноком	Икра кабачковая	Лечо	Фрукт	Салат из соленого огурца с луком	Салат из свеклы или моркови с чесноком	Салат из свеклы с зеленым горошком	Фрукт
Рыба по-польски	Пудинг из творога с повидлом или джемом	Котлета рыбная	Оладьи из печени по-купецки	Язык отварной	Горошек консервированный	Печень по-строгановски	Капуста тушеная	Сельдь соленая с луком	Сырники из творога с повидлом или джемом
Рис припущенный		Соус томатный с овощами	Соус сметанный с томатом и луком	Соус красный основной					
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной		Пюре картофельное	Макароны отварные	Картофель отварной с маслом сливочным	Омлет запеченный с сыром	Гарнир каша гречневая рассыпчатая	Куриное филе запеченное	Пюре картофельное	
		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	
Напиток из шиповника	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Лимонный напиток	Напиток из шиповника	Чай с сахаром	Лимонный напиток	Чай с лимоном	Чай с сахаром

Сезонность:

Осень - зима: консервированные овощи

Весна – лето: свежие овощи



Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи: пятиразовый (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, молоко 3,2%, соль йодир., сахар, масло сливочное)	160/5	4.70	2.60	23.09	130.29	TK №210
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	30/15	6.48	5.63	21.90	161.60	TK №63
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	200	2.56	2.13	14.31	86.68	TK №45
Итого за завтрак:		410	13.73	10.36	59.30	378.56	
Второй завтрак	Фрукт свежий	150	0.60	0.60	14.70	70.50	TK №82
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы консервированные, капуста белокочанная, масло подсолн., соль йодир.)	50	0.65	2.90	3.47	42.56	TK №47
	Щи из св. капусты с мясом со сметаной (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)	200/10/10	4.5	7.41	7.2	113.74	TK №104
	Голень куриная запеченная (голень кур,масло растительное, соль йодированная)	70	12.02	11.341	0.26117	151.06	TK 301/1
	Пюре из гороха с маслом (горох, масло сливочное, соль йодированная)	130	12.28	3.15	28.68	179.64	TK №389
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
	Компот из свежих груш	180	0.14	0.14	19.56	67.92	TK №486/1
Итого за обед:		700	33.08	25.43	81.31	661.92	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом или с яблоками (мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, яблоки свежие или повидло, масло растительное)	60	3.75	3.05	26.71	149.16	TK №535
	Молоко 3,2%	190	5.51	6.08	8.93	114.00	TK №469
Итого за полдник:		250	9.26	9.13	35.64	263.16	
Ужин:	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	50	0.4	0.05	0.85	6.5	TK № 149 / TK 14
	Рыба по-польски (рыба св/м, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	70	13.00	6.23	2.79	119.00	TK №63
	Рис припущенный (крупа рисовая., масло слив., соль йодир.)	130	3.06	3.5285	30.69353	166.7722	TK №385
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	180	0.58	0.24	15.54	66.62	TK №494
Итого за ужин:		470	19.88	10.43	67.91	445.90	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 1:			76.55	55.94	258.86	1820.04	

День 2 (Вторник)							
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 3,2%, соль йодир., масло сливочное)	150/5	11.92	19.23	2.21	150.00	TK №258
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр российский)	30/5/15	6.52	9.25	21.97	198.60	TK №61/1
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200	1.55	1.58	2.17	29.17	TK 460/1
Итого за завтрак:		405	19.99	30.06	26.35	377.77	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.11111	92	TK №501
Обед	Закуска порционная консервированные или свежие овощи (огурец, помидор)	50	0.40	0.05	0.85	6.50	TK № 149 / TK 14
	Суп картофельный с бобовыми, с курицей, с гречкой из пшеничного хлеба (курица, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир., гречка из пшеничного хлеба)	200/10/10	8.03	6.32	24.92	188.60	TK №113 / TK14
	Рыба запеченная (рыба св/м, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	16.36	8.83	2.97	156.80	TK №254
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	2.98	4.32	23.21	137.09	TK №379
	Компот из консервированных плодов (плоды консервированные, сахар)	180	0.37	0.15	22.80	93.60	TK №493
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	TK №573
Итого за обед:		685	30.60	20.01	90.32	657.84	
Полдник	Кондитерское изделие (Вафли)	30	1.17	9.18	18.75	162.60	-
	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	220	6.38	5.5	8.8	116.6	TK №469
Итого за полдник:		250	7.55	14.68	27.55	279.20	
Ужин	Фрукт свежий	100	0.80	0.20	7.50	38.00	TK №82
	Пудинг из творога с повидлом (крупа манная, творог 9%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 3,2%, повидло)	170	29.92	12.37	37.65	381.00	TK №289
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200	0.04	0.01	7.58	32.60	TK № 457
Итого за ужин:		460	30.76	12.58	52.73	451.60	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 2:			89.90	77.53	217.06	1858.41	

День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочном (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар, соль йодир., масло сливочное)	160/5	5.19	2.62	25.37	124.91	TK №227
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый или повидло)	40/15	3.08	1.16	31.30	146.20	TK №12
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	200	2.73	2.07	13.27	79.29	TK №452
Итого за завтрак:		420	11.00	5.85	69.94	350.40	
Второй завтрак	Фрукт свежий	150	0.60	0.45	15.45	70.50	TK №82
Обед:	Салат из моркови с кукурузой или зеленым горошком (морковь, кукуруза консервированная или зеленый горошек, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	50	0.68	2.45	4.54	42.83	TK №25
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%)	200/10/10	4.55	7.21	10.33	124.44	TK №94
	Котлета из говядины (биточек, шницель) (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	6.99	8.18	10.65	144.21	TK №339
	Соус красный основной	25	0.20	0.93	1.49	15.00	TK №518
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло слив., соль йодир.)	130	3.00	13.04	26.97	155.80	TK №166
	Кисель из свежих или замороженных ягод (смесь ягод, сахар, крахмал)	180	0.11	0.00	14.72	54.56	TK №419
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №514
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
Итого за обед:		725	19.02	32.30	90.85	643.85	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, сахар, соль, масло растительное, молоко сгущенное)	70/15	6.01	6.31	34.99	183.00	TK №516
	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)	180	5.76	4.5	8.1	95.4	TK №469
Итого за полдник:		265	11.77	10.81	43.09	278.40	
Ужин	Салат из свеклы или моркови с чесноком (свекла или морковь, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная)	50	0.68	2.86	3.80	43.68	TK №34
	Котлета рыбная (рыба св/м, хлеб пшеничный, соль йодированная, масло подсолнечное)	70	10.54	8.97	9.94	162.40	TK №307
	Соус томатный с овощами (мука пшеничная, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар, соль, масло растительное, масло сливочное)	25	0.41	1.20	2.10	21.50	TK №420
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2.65	3.72	17.39	112.27	TK №377
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK №457
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
Итого за ужин:		495	17.16	17.138	58.09095	456.1919	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 3:			59.55	66.542	277.4184	1799.346	

День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» (крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	150/5	4.802	2.9663	18.51627	111.75	TK №254
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/10	3.08	8.45	22.03	170.30	TK №69
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 3,2%, сахар)	180	1.67	1.33	9.38	40.19	TK №460
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4.77	4.05	0.25	56.55	TK №267
Итого за завтрак:		410	14.32	16.80	50.18	378.79	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.11111	92	TK №501
Обед	Закуска порционная консервированные овощи или свежие (огурец, помидор)	50	0.4	0.05	0.85	6.5	TK №149 / TK 14
	Суп картофельный с рыбными консервами (рыбные консервы, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная)	200/20	3.99	6.63	9.72	133.00	TK №112/1
	Биточки рубленые из птицы (мясо птицы 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	10.81	12.88	6.50	171.16	TK №306
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	25	0.33	0.84	1.41	14.50	TK №408
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	7.13	5.44	31.14	178.31	TK №202
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0.51	0.07	22.50	92.70	TK №495
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.17	6.15	30.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	TK №573
Итого за обед:		705	25.30	26.20	85.65	661.43	
Полдник	Гренки с сыром (батон, сыр твердых сортов, масло сливочное)	50	5.77	8.35	15.365	162	TK №117
	Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5%)	200	5.80	5.00	8.40	108.00	TK №469
Итого за полдник:		250	11.57	13.35	23.77	270.00	
Ужин	Закуска порционная консервированные овощи (икра кабачковая или лечо промышленного производства)	50	0.95	4.45	3.85	59.50	TK №58
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, яйцо куриное, морковь, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	70	10.96	2.18	10.86	106.89	TK №357
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатное пюре, соль йодированная)	25	0.52	1.17	2.22	21.49	TK №411
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	130	4.59	3.39	28.25	162.50	TK №256
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №574
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0.23	0.05	6.98	29.34	TK №459
Итого за ужин:		485	19.22	11.57	64.46	439.72	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 4:			71.41	68.12	244.16	1841.94	

День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша ДРУЖБА с маслом сливочным (крупа рисовая, пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	160/5	4.89	2.98	26.31	131.09	TK 229
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	30/15	6.48	5.63	21.90	161.60	TK №53
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	190	2.43	2.03	13.60	82.34	TK №465
Итого за завтрак:		400	13.80	10.63	61.81	375.03	
Второй завтрак	Фрукт свежий	150	1.35	0.30	12.15	66.00	TK №82
Обед	Салат "Овощная мозаика" (картофель, морковь, огурцы соленные, зеленый горошек, яйцо, соль йодированная, масло растительное)	50	1.37	3.47	4.62	55.00	TK №72/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной тушеной (говядина тушеная, вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	200/20	5.518	5.4821	15.17148	131.8	TK №129
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (Говядина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	70	10.33	11.30	8.39	176.60	TK №287
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	130	3.14	5.05	13.15	110.67	TK №380
	Витаминный напиток "Витошка"	180	0.00	0.00	17.46	67.50	TK №507
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	TK №573
Итого за обед		705	24.24	25.82	83.39	660.31	
Полдник	Ватрушка с повидлом или джемом (мука пш., яйцо, сахар-песок, дрожжи хлебопекарные сухие, масло подсол., повидло или джем в ассортименте)	60	4.035	3.8866	36.82705	169.2	TK №530
	Кисломолочный напиток 2,5%	190	4.75	5.51	7.79	100.70	TK №469
Итого за полдник:		250	8.78	9.40	44.62	269.90	
Ужин	Закуска порционная консервированные овощи (икра кабачковая или лечо промышленного производства)	50	0.50	0.15	4.75	22.50	TK №53
	Язык отварной (язык говяжий, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	70	12.28	8.65	2.02	134.96	TK №360
	Соус красный основной	25	0.20	0.93	1.49	15.00	TK №528
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2.46	4.15	19.16	123.82	TK №152
	Напиток лимонный (лимоны, сахар)	180	0.12	0.01	20.01	80.40	TK №497/1
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.17	6.15	30.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	TK №573
Итого за ужин:		485	17.70	14.18	60.95	441.93	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 5:			65.87	60.33	262.91	1813.17	
Итого в среднем за период 5 дней:			72.66	65.69	252.08	1826.58	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	160/5	5.64	3.18	25.07	138.0571	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	30/15	6.48	5.63	21.90	161.60	TK №43
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	200	2.73	2.07	13.27	79.29	TK №462
Итого за завтрак:		410	14.85	10.87	60.24	378.95	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	180	5.22	4.5	7.2	95.4	TK №469
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодир., чеснок)	50	2.23	4.46	3.24	62.09	TK №83
	Суп Волна картофельный с яйцом и курицей (курица, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир., яйцо)	200/10	5.90	7.06	8.68	121.80	TK №112
	Рулет из птицы (мясо птицы, молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйца, масло сливочное, сухари панировочные, масло растительное, соль пищевая поваренная)	70	9.06	9.66	6.67	149.80	TK №345
	Соус томатный с овощами (мука пшеничная, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар, соль, масло растительное, масло сливочное)	25	0.41	1.20	2.10	21.50	TK №420
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2.65	3.72	17.39	112.27	TK №377
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0.51	0.07	22.50	92.70	TK №495
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.28	10.25	50.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
Итого за обед:		710	23.93	26.61	80.66	657.16	
Полдник	Пирожки с капустой (мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, капуста белокочанная, масло растительное)	70	4.80	5.32	27.14	189.70	TK №535
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.1	82.8	TK №501
Итого за полдник:		250	5.70	5.50	45.24	272.50	
Ужин	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №82
	Закуска порционная зеленый горошек	50	1.55	0.10	3.25	20.00	TK 10
	Омлет запеченный с сыром (яйца, молоко 3,2%, сыр Российский, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	150	17.12	22.19	2.36	207.69	TK №275
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	180	0.58	0.24	15.54	66.62	TK №496
Итого за ужин:		520	22.49	23.31	48.99	428.32	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за 6 день:			72.20	70.80	242.33	1832.32	

День 7							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным (творог 9%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное, сметана 15%, сухари панировочные, сгущенное молоко) 140/30	170	12.87	6.53	30.85	253.62	TK №279
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №573
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200	1.55	1.58	2.17	29.17	TK №460/1
Итого за завтрак:		400	16.70	8.35	47.78	353.29	
Второй завтрак	Фрукт свежий	150	0.60	0.45	15.45	70.50	TK №82
Обед	Закуска порционная консервированные или свежие овощи (огурец, помидор)	50	0.40	0.05	0.85	6.50	TK №149 / TK 14
	Суп картофельный с фасолью, с говядиной (говядина 1 кат., картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)	200/10	6.98	6.48	14.00	142.00	TK №113/1
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель св.лук репч., морковь св., томат. паста, масло подсолн., соль йод.)	190	18.61	17.741	16.0075	292.0933	TK №328
	Компот из консервированных плодов (плоды консервированные, сахар)	180	0.37	0.15	22.80	93.60	TK №493
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	28	2.13	0.22	13.78	65.80	TK №573
Итого за обед		690	30.47	24.98	79.73	659.99	
Полдник	Кондитерское изделие (Печенье)	40	3.87	3.80	29.33	157.33	-
	Молоко 3,2%	210	6.09	6.72	9.87	126.00	TK №469
Итого за полдник:		250	9.96	10.52	39.20	283.33	
Ужин	Салат из соленых огурцов с луком (соленые огурцы, лук репчатый, масло растительное)	50	0.44	2.87	1.37	33.00	TK №16
	Печень по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, сметана 15%, соль йодир.)	70	9.48	6.83	5.39	120.96	TK №356
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	7.13	5.44	31.14	178.31	TK №202
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK №457
Итого за ужин:		470	19.92	15.53	62.76	448.61	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 7:			77.65	59.832	244.9253	1815.733	

День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	160	4.30	4.65	14.50	117.02	TK №139
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/10	3.08	8.45	22.03	170.30	TK №149
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	200	2.56	2.13	14.31	86.68	TK №455
Итого за завтрак:		400	9.93	15.24	50.84	374.00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.11111	92	TK №501
Обед	Салат из кальмара, с яйцом, кукурузой и луком (кальмар, яйцо, кукуруза консервированная, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное)	50	4.133	3.1547	5.452174	66.66667	TK №140
	Свекольник с курицей со сметаной (курица потрошенная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%)	200/10/10	3.93	5.11	8.54	96.00	TK №136
	Гуляш из говядины (говядина, морковь, лук репч., томат паста, масло слив., соль йод.)	70	10.04	9.8476	2.123885	134.9701	TK №373
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	130	4.59	3.39	28.25	162.50	TK №256
	Кисель из свежих или замороженных ягод (смесь ягод, сахар, крахмал)	180	0.11	0.00	14.72	54.56	TK №479
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №573
Итого за обед:		710	27.06	22.07	86.14	645.20	
Полдник	Сушка на сметане (мука пшеничная, сахар – песок, сметана, яйцо, соль, сода, масло растительное)	60	5.12	3.79	31.14	169.20	TK №364
	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)	190	6.08	4.75	8.55	100.7	TK №469
Итого за полдник:		250	11.20	8.54	39.69	269.90	
Ужин	Салат из свеклы или моркови с чесноком (свекла или морковь, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная)	50	0.59	2.86	3.01	40.17	TK №34
	Филе куриное запеченное (филе куриное, соль йодированная, масло растительное)	70	20.44	2.52	0.34	105.70	TK №301
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	130	3.14	5.05	13.15	110.67	TK №380
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
	Напиток лимонный (лимоны, сахар)	180	0.12	0.01	20.01	80.40	TK №497/1
Итого за ужин:		480	27.80	10.94	58.65	443.93	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 8:			76.99	56.982	255.4245	1825.032	

День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, молоко 3,2%, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное)	150/5	4.22	1.94	29.52	120.88	TK 236
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	40/15	3.08	1.16	31.30	146.20	TK №72
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 3,2%, сахар)	180	1.67	1.33	9.38	40.19	TK №460
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4.77	4.05	0.25	56.55	TK №257
Итого за завтрак:		430	13.73	8.48	70.45	363.82	
Второй завтрак	Фрукт свежий	150	1.35	0.30	12.15	66.00	TK №42
Обед	Закуска порционная консервированные овощи (икра кабачковая или лечо промышленного производства)	50	0.50	0.15	4.75	22.50	TK №53
	Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной (курица, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%)	200/10/10	4.32	7.75	12.68	138.00	TK №100
	Плов из птицы (курица потрошёная 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	190	16.06	16.59	22.36	296.27	TK №375
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0.51	0.07	22.50	92.70	TK №495
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
	Итого за обед:	690	24.90	25.06	84.43	656.47	
Полдник	Кондитерское изделие (Пряник)	40	2.4	5.6	36.62667	168	-
	Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5%)	210	6.09	5.25	8.82	113.40	TK №469
Итого за полдник:		250	8.49	10.85	45.45	281.40	
Ужин	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, зеленый горошек, масло растительное)	50	0.90	4.45	3.38	57.25	TK №30
	Сельдь соленая с луком (сельдь соленая, лук репчатый, соль йодированная)	70	9.56	10.21	1.15	134.40	TK №315
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2.65	3.72	17.39	112.27	TK №377
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №573
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0.23	0.05	6.98	29.34	TK №459
Итого за ужин:		480	16.84	18.91	51.04	440.26	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 9:			65.31	63.60	263.51	1807.95	

День 10							
Завтрак	Каша Рябчик молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа гречневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	160/5	5.82	3.76	26.61	130.2857	TK №229/1
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/10	3.08	8.45	22.03	170.30	TK №69
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	200	2.73	2.07	13.27	79.29	TK №462
Итого за завтрак:		405	11.63	14.28	61.91	379.87	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.11111	92	TK №501
Обед	Закуска порционная консервированные или свежие овощи (огурец, помидор)	50	0.40	0.05	0.85	6.50	TK № 149/ TK 14
	Суп-лапша домашняя с курицей (курица, морковь, лук репч., яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодир.)	200/10	4.21	4.96	11.41	107.00	TK №128
	Котлета из говядины (биточек, шницель) (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	6.99	8.18	10.65	144.21	TK №339
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатное пюре, соль йодированная)	25	0.52	1.17	2.22	21.49	TK №411
	Перловка отварная (крупа ячменная, масло сливочное, соль йодированная)	130	3.74	3.54	25.62	149.26	TK №207
	Витаминный напиток "Витошка"	180	0.00	0.00	17.46	67.50	TK №507
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №573
Итого за обед:		725	20.12	18.46	95.27	626.47	
Полдник	Булочка Дорожная (мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сухие, соль йодированная, масло растительное)	60	4.896	3.313	34.7339	170.4	TK №543
	Кисломолочный напиток 2,5%	190	4.75	5.51	7.79	100.70	TK №469
Итого за полдник:		250	9.65	8.82	42.52	271.10	
Ужин	Фрукт свежий	100	0.80	0.20	7.50	38.00	TK №82
	Сырники из творога (творог 9%, мука пшеничная, сахар, яйца, соль йодированная, молоко 3,2%, масло сливочное, джем) с джемом	160	22.83	12.47	46.38	403.00	TK №283
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK №457
Итого за ужин:		450	23.67	12.67	60.70	470.34	
Дополнительно	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5	0.00	0.00	0.00	0.00	-
Итого за день 10:			66.07	54.436	280.5188	1839.784	

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	3-7 лет 1800 ккал диапазон ±5 (1710 – 1890)				
Завтрак	20% ±5	360				
		(342-374)				
Второй завтрак	5% ±5	90				
		(85,5-94,5)				
Обед	35% ±5	630				
		(598-661)				
Полдник	15% ±5	270				
		(256-283)				
Ужин	25% ±5	450				
		(427-472)				
Среднее значение за период по завтракам:		13.97	13.09	55.88	371.05	
Среднее значение за период по обедам:		25.87	24.69	85.78	653.06	
Среднее значение за период по полдникам:		9.39	10.16	38.68	273.89	
Среднее значение за период по ужинам:		21.54	14.73	58.63	446.68	
Среднее значение за период по дням:		72.15	63.41	254.71	1825.37	

Ведомость контроля за рационом питания с 1 по 10 день

Режим питания: Пятиразовый (Завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин)

Возрастная категория: 3-7 лет

№п/ п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на										В среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в %
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция (частичная замена на сыр)	450	440.3	439.6	438.1	439.7	429.3	438.5	434.3	435.1	428.8	439	436.27	-3
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.) (частичная замена говядиной)	40	0	125	0	0	0	0	128	0	20	127	40.00	0
3	Сметана	11	10.0	12.5	10.0	17.5	0.0	0.0	35.3	10.0	0.0	12.6	10.79	-2
4	Сыр	6	5	15	0	10	15	15	0	0	0	0	6.00	0
5	Мясо 1-й категории (частичная замена птицей)	55	116	0	67.3	50	0	0	95.3	75.2	106	51.3	56.11	2
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	24	0	26.1	0	0	0	82.1	26.1	80.8	0	26.1	24.12	0
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	25	0	0	0	66	91.2	0	82.8	0	0	0	24.00	-4
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное (частичная замена говядиной)	37	61.2	83	50	20	100	0	0	20.5	49	0	38.37	4
9	Яйцо, г	40	11.1	112	9.5	40	9.6	105	12.3	20.5	52.3	14.3	38.66	-3
10	Картофель	140	76.5	172.3	169.3	93.3	168.6	171.3	166.9	94.9	172.9	79.3	136.53	-2
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	220	205.6	199.3	186.3	195.3	286.3	179	193	299.3	188	195	212.71	-3
12	Фрукты свежие	100	150	100	150	0	150	100	150	0	150	100	105.00	5
13	Сухофрукты	11	20	0	0	20	0	35	0	20	20	0	11.50	5
14	Соки фруктовые и овощные	100	0	200	0	200	0	200	0	200	0	200	100.00	0
15	Витаминизированные напитки	40	0	0	0	0	200	0	0	0	0	200	40.00	0
16	Хлеб ржаной	50	45	50	55	45	45	55	50	55	50	55	50.50	1
17	Хлеб пшеничный	80	85	75	80	85	80	80	85	75	90	85	82.00	3
18	Крупы, бобовые	43	52.5	36.3	48.6	51.6	28.3	42.3	56.8	30.9	46.7	52.1	44.61	4
19	Макаронные изделия	12	0	0	0	44.2	8	0	0	65	0	0	11.72	-2
20	Мука пшеничная	29	38.6	18.3	32.6	21.2	33.1	34.7	20.3	32.3	21.9	33.3	28.63	-1
21	Масло сливочное	21	15.3	29.3	12.2	30.3	11.2	19.3	14.3	31.9	15.1	28.3	20.72	-1
22	Масло растительное	11	10.2	12.3	9.8	9.1	11.3	12.3	10.8	10.3	12	11.1	10.92	-1
23	Кондитерские изделия	20	0	50	0	0	25	0	60	0	40	20	19.50	-3

24	Чай	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.60	0
25	Какао-порошок	0.6	0	0	1.9	0	0	1.9	0	0	0	1.9	0.57	-5
26	Кофейный напиток	1.2	4	0	0	0	4	0	0	4	0	0	1.20	0
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	30	29.3	33.1	30.2	27.3	32.8	33.9	30.8	27.3	28.3	30.1	30.31	1
28	Дрожжи хлебопекарные	0.5	0.9	0	1	0	0.9	0.9	0	0	0	1.1	0.48	-4
29	Крахмал	3	0	0	15	0	0	0	15	0	0	0	3.00	0
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5	4.5	5.5	5	5.1	4.9	5.6	4.8	4.9	5	5.4	5.07	1