

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет
(завтрак, обед, полдник, ужин)**

НЕДЕЛЯ №1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная 150 гр.	150	3	4	15	226	10	4 001,05
	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
	Сыр порциями 10 гр.	10	7	9	3	35		1 056,02
Итого за Завтрак			16	14	38	407	10	
Обед	Суп-лапша с курицей 150 гр.	150	3	5	7	122	1	2 019,02
	Голубцы ленивые с мясом 150 гр.	150	1	1	2	217	4	2 005,02
	Сокосодержащий напиток 180 гр.	180			8	105	1	10 002,03
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
Итого за Обед			6	6	30	507	6	
Полдник	Напиток из ягод 180 гр.	180			5	67	1	10 001,02
	Печенье 20 гр.	20	21	12	66	90	56	0,18
Итого за Полдник			21	12	71	157	57	
Ужин	Омлет натуральный с маслом 100 гр.	100	8	9	1	170	2	5 001,07
	Колбаса отварная 50 гр.	50	10	12	23	115	2	12 009,01
	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр.	20	1		9	42		13 016
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Ужин			25	22	53	473	4	
Итого за день			68	54	192	1544	77	

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная 150 гр.	150	4	4	19	204		8 001,06
	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
	Масло сливочное 5 гр.	5		4		35		0,15
Итого за Завтрак			10	9	39	385		
Обед	Свекольник 150 гр.	150	2	3	3	135	3	2 002,03
	Жаркое по-домашнему 130 гр.	130	5	3	4	202	2	7 010,03
	Компот из сухофруктов 180 гр.	180			12	141		10 010,03
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
Итого за Обед			9	6	32	541	5	
Полдник	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Полдник			6	1	20	146		

Ужин								
	Блинчики с маслом 120 гр.	120	9	6	23	188	1	12 015,06
	Кисель 180 гр.	180			6	108	14	10 011,02
	Фрукты 100 гр.	100	1		8	88	38	11 001,01
Итого за Ужин			10	6	37	384	53	
Итого за день			35	22	128	1456	58	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная 150 гр.	150	4	4	12	204	6	4 002,05
	Кофейный напиток 180 гр.	180	2	2	8	102	5	10 019,02
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
	Сыр порциями 10 гр.	10	7	9	3	35		1 056,02
	Итого за Завтрак			19	16	43	397	11
Обед	Суп молочный с крупой и гречками 150 гр.	150	2	3	7	165	3	2 016,03
	Котлета рубленая из птицы 50 гр.	50	8	7	12	110	4	7 058,03
	Макароны отварные 100 гр.	100	2	3	13	138		8 004,03
	Чай "Каркадэ" 180 гр.	180				82		10 029,02
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
Итого за Обед			14	13	45	558	7	
Полдник	Чай с молоком 180 гр.	180				131		10 015,03
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Полдник			6	1	20	187		
Ужин	Запеканка из творога 110 гр	100/10	10	7	11	296		6 001,03
	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
	Фрукты 100 гр.	100	1		8	88	38	11 001,01
Итого за Ужин			17	8	39	530	38	
Итого за день			56	38	147	1672	56	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель молочная с маслом 150 гр.	150	4	4	12	197	6	4 002,17
	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
	Повидло 5 гр.	5	1			13		13 014,01
	Итого за Завтрак			11	5	32	356	6
Обед	Рассольник 150 гр.	150	1	2	3	116	2	2 008,03
	Печень по-строгановски 50 гр.	50	7	5	4	87	4	7 016,03
	Каша гречневая рассыпчатая 100 гр.	100	4	4	16	132		8 001,04
	Напиток из ягод 180 гр.	180			5	67	1	10 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
Итого за Обед			14	11	41	465	7	
Полдник	Компот из сухофруктов 180 гр.	180			12	141		10 010,03
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Полдник			6	1	32	197		
Ужин	Винегрет овощной 40 гр.	40	1	4	3	52	4	1 039,03

	Плов с мясом курицы 100 гр.	100		1	1	173	2	2 005,07
	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр.	20	1		9	42		13 016
	Вафли 20 гр.	20	4	31	63	102		0,19
Итого за Ужин			6	36	76	459	6	
Итого за день			37	53	181	1477	19	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба" 150 гр.	150	4	4	12	224	6	4 002,06
	Какао с молоком 180 гр.	180	3	3	9	107	13	10 020,02
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Масло сливочное 5 гр.	5		4		35		0,15
Итого за Завтрак			16	13	50	449	19	
Обед	Суп картофельный с горохом 150 гр.	150	2	2	4	135	2	2 014,03
	Биточки рыбные 50 гр.	50	9	4	8	120		7 005,03
	Пюре картофельное 100 гр.	100	1	2	7	118	9	8 005,03
	Кисель 180 гр.	180			6	108	14	10 011,02
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
Итого за Обед			14	8	38	544	25	
Полдник	Сокосодержащий напиток 180 гр.	180			8	105	1	10 002,03
	Итого за Полдник					8	105	1
Ужин	Макароны с сыром 100 гр.	100	3	4	9	167		4 007,08
	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр.	20	1		9	42		13 016
	Ватрушка с повидлом 60 гр.	60	4	5	32	298		12 007,01
	Итого за Ужин			8	9	50	597	
Итого за день			38	30	146	1695	45	

НЕДЕЛЯ №2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная 150 гр.	150	4	4	12	184	6	4 002,08
	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
	Масло сливочное 5 гр.	5		4		35		0,15
	Итого за Завтрак			10	9	32	365	6
Обед	Суп рыбный (консервы) 150 гр.	150	3	1	5	140	3	2 017,02
	Бефстроганов 50 гр.	50	7	5	4	99	4	7 016,08
	Макароны отварные 100 гр.	100	2	3	13	138		8 004,03
	Напиток из ягод 180 гр.	180			5	67	1	10 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
Итого за Обед			14	9	40	507	8	
Полдник	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Полдник			6	1	20	146		
Ужин								

Оладьи с повидлом 100 гр.	90/10	5	3	23	224	4	12 019,02
Яйцо куриное вареное 1шт	55	9	8	1	105		5 003,02
Какао с молоком 180 гр.	180	3	3	9	107	13	10 020,02
Хлеб ржано-пшеничный 20 гр.	20	1		9	42		13 016
Конфеты 20 гр.	20	5	3	86	92	70	0,2
Итого за Ужин		23	17	128	570	87	
Итого за день		53	36	220	1588	101	

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная 150 гр.	150	3	3	12	206		8 001,08
	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
	Сыр порциями 10 гр.	10	7	9	3	35		1 056,02
	Итого за Завтрак		16	13	35	387		
Обед	Щи из капусты 150гр.	150	5	3	4	142	5	2 003,03
	Рыба тушеная с овощами 50 гр.	30/20	6	3	3	82	1	7 002,02
	Пюре картофельное 100 гр.	100	1	2	7	118	9	8 005,03
	Кисель 180 гр.	180			6	108	14	10 011,02
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
Итого за Обед		14	8	33	513	29		
Полдник	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Полдник		6	1	20	146			
Ужин	Гуляш из мяса птицы 50 гр.	30/20	8	4	2	89	1	7 014,03
	Макароны отварные 100 гр.	100	2	3	13	138		8 004,03
	Чай "Каркадэ" 180 гр.	180				82		10 029,02
	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр.	20	1		9	42		13 016
	Печенье 20 гр.	20	21	12	66	90	56	0,18
Итого за Ужин		32	19	90	441	57		
Итого за день		68	41	178	1487	86		

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная 150 гр.	150	3	4	15	192	10	4 001,07
	Кофейный напиток 180 гр.	180	2	2	8	102	5	10 019,02
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Завтрак		11	7	43	350	15		
Обед	Суп картофельный 150 гр	150	1	2	6	151	4	2 011,02
	Сосиски отварные 65 гр	65	14	26	1	160		7 023,01
	Капуста тушеная 100 гр.	100	1	3	4	116	6	8 007,02
	Компот из сухофруктов 180 гр.	180			12	141		10 010,03
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
Итого за Обед		18	31	36	631	10		
Полдник	Сок плодово-ягодный 180гр.	180			4	76	1	10 001,05
Итого за Полдник				4	76	1		
Ужин	Сырники из творога 120 гр.	110/10	14	8	16	266		6 005,02

	Кисель 180 гр.	180			6	108	14	10 011,02
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
	Фрукты 100 гр.	100	1		8	88	38	11 001,01
Итого за Ужин			21	9	50	518	52	
Итого за день			50	47	133	1575	78	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная 150 гр.	150	4	4	12	212	6	4 002,1
	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
	Повидло 5 гр.	5	1			13		13 014,01
	Итого за Завтрак			11	5	32	371	6
Обед	Суп молочный с рисом 150 гр.	150	2	3	7	139	3	2 016,05
	Котлета мясная рубленая 50 гр.	50	7	8	6	118	3	7 061,03
	Пюре картофельное 100 гр.	100	1	2	7	118	9	8 005,03
	Сокодержажий напиток 180 гр.	180			8	105	1	10 002,03
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
Итого за Обед			12	13	41	543	16	
Полдник	Компот из сухофруктов 180 гр.	180			12	141		10 010,03
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Полдник			6	1	32	197		
Ужин	Рагу из овощей с мясом птицы 150 гр.	150	1	3	6	138	5	3 001,02
	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр.	20	1		9	42		13 016
	Булочка " Домашняя" 60 гр.	60	9	7	51	277	3	13 011
Итого за Ужин			11	10	66	547	8	
Итого за день			40	29	171	1658	30	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны с сахаром 100 гр.	100	3	4	9	169		4 007,04
	Какао с молоком 180 гр.	180	3	3	9	107	13	10 020,02
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
	Сыр порциями 10 гр.	10	7	9	3	35		1 056,02
Итого за Завтрак			19	17	41	367	13	
Обед	Борщ со сметаной 150 гр.	150	2	3	3	155	3	2 002,05
	Сердце в сметанном соусе 50 гр.	30/20	9	6	5	119	5	7 016,05
	Рис отварной 100 гр.	100	2	4	19	143		8 002,03
	Чай "Каркадэ" 180 гр.	180				82		10 029,02
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
Итого за Обед			15	13	40	562	8	
Полдник	Сокодержажий напиток 180 гр.	180			8	105	1	10 002,03
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Полдник			6	1	28	161	1	

Ужин	Зразы морковные с творогом 110 гр.	100/10	2	4	10	205	1	3 007,02
	Чай 180 гр.	180				90		10 015,01
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
	Фрукты 100 гр.	100	1		8	88	38	11 001,01
Итого за Ужин			9	5	38	439	39	
Итого за день			49	36	147	1529	61	

«ЗАКАЗЧИК»

«ИСПОЛНИТЕЛЬ»

Строенкова Н.Ю.

Мамунова А.В.

М.П.

М.П.

Приложение №3
к Контракту № 0136600003522000075-01
от 09 января 2023 года

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
(завтрак, обед, полдник, ужин)

НЕДЕЛЯ №1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная 200 гр.	200	4	5	21	303	14	4 001,04
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Сыр порциями 10 гр.	10	7	9	3	35		1 056,02
	Итого за Завтрак			20	16	53	508	14
Обед	Суп-лапша с курицей 200 гр.	200	4	6	10	222	1	2 019,01
	Голубцы ленивые с мясом 200 гр.	200	1	2	3	276	5	2 005,01
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			9	108	2	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			8	8	42	701	8	
Полдник	Напиток из ягод 200 гр.	200			6	68	1	10 001,01
	Печенье 20 гр.	20	21	12	66	90	56	0,18
Итого за Полдник			21	12	72	158	57	
Ужин	Омлет натуральный с маслом 130 гр.	130	7	8	1	209	1	5 001,01
	Колбаса отварная 50 гр.	50	10	12	23	115	2	12 009,01
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
Итого за Ужин			28	22	66	557	3	
Дежурная группа	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Дежурная группа			6	1	20	143		
Итого за день			83	59	253	2067	82	

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	--	--	----------------	-----------	-------------

		Б	Ж	У	ценность (ккал)		
Завтрак	Каша пшеничная молочная 200 гр.	200	6	6	25	273	8 001,05
	Чай 200 гр.	200				87	10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83	13 001,01
	Масло сливочное 5 гр.	5		4		35	0,15
	Итого за Завтрак		15	12	54	478	
Обед	Свекольник 200 гр.	200	3	4	4	173	2 002,02
	Огурцы свежие 20 гр.	20			1	3	1 044,01
	Жаркое по-домашнему 180 гр.	180	7	4	5	312	7 010,02
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			13	171	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95	13 013
Итого за Обед		13	8	43	754	8	
Полдник	Чай 200 гр.	200				87	10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56	13 001,03
Итого за Полдник		6	1	20	143		
Ужин	Блинчики с маслом 150 гр.	140/10	12	8	29	235	12 015,05
	Кисель 200 гр.	200			7	120	10 011,04
	Фрукты 100 гр.	100	1		8	88	11 001,01
Итого за Ужин		13	8	44	443	54	
Дежурная группа	Чай 200 гр.	200				87	10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56	13 001,03
Итого за Дежурная группа		6	1	20	143		
Итого за день		53	30	181	1961	62	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная 200 гр.	200	5	6	16	268	8	4 002,04
	Кофейный напиток 200 гр.	200	2	2	9	118	6	10 019,03
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Сыр порциями 10 гр.	10	7	9	3	35		1 056,02
Итого за Завтрак			23	19	57	504	14	
Обед	Суп молочный с крупой и гречками 200 гр.	200	3	4	10	229	4	2 016,02
	Котлета рубленая из птицы 70 гр.	70	12	10	17	153	5	7 058,02
	Макароны отварные 130 гр.	130	3	4	17	154		8 004,02
	Чай "Каркадэ" 200 гр.	200				84		10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			21	18	64	715	9	
Полдник	Чай с молоком 200 гр.	200				144		10 015,05
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Полдник			6	1	20	200		
Ужин	Запеканка из творога 150 гр.	150	13	9	14	349		6 001,04
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
	Фрукты 100 гр.	100	1		8	88	38	11 001,01
Итого за Ужин			20	10	42	580	38	

Дежурная группа								
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Дежурная группа			6	1	20	143		

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель молочная с маслом 200 гр.	200	5	6	16	262	8	4 002,12
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Повидло 10 гр.	10	1	1	1	26		13 014
Итого за Завтрак			15	9	46	458	8	
Обед	Рассольник 200 гр.	200	1	2	4	148	3	2 008,02
	Печень по-строгановски 80 гр.	40/40	10	7	5	122	6	7 016,02
	Каша гречневая рассыпчатая 130 гр.	130	5	5	21	170		8 001,03
	Напиток из ягод 200 гр.	200			6	68	1	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			19	14	56	603	10	
Полдник	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			13	171		10 010,01
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Полдник			6	1	33	227		
Ужин	Винегрет овощной 60 гр.	60	1	6	4	78	5	1 039,02
	Плов с мясом курицы 150 гр.	150	1	1	2	260	4	2 005,06
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Вафли 20 гр.	20	4	31	63	102		0,19
Итого за Ужин			8	38	82	590	9	
Дежурная группа	Чай с молоком 200 гр.	200				144		10 015,05
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Дежурная группа			6	1	20	200		
Итого за день			54	63	237	2078	27	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба" 200 гр.	200	5	6	16	298	8	4 002,03
	Какао 200 гр.	200	3	3	10	129	15	10 020,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Масло сливочное 5 гр.	5		4		35		0,15
Итого за Завтрак			17	15	55	545	23	
Обед	Суп картофельный с горохом 200 гр.	200	2	3	6	167	3	2 014,02
	Биточки рыбные 70 гр.	70	12	5	11	170	1	7 005,02
	Пюре картофельное 130 гр.	130	1	3	9	153	12	8 005,02
	Кисель 200 гр	200			7	120	15	10 011,04
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013

Итого за Обед			18	11	53	705	31	
Полдник								
	Сокоосодержащий напиток 200 гр.	200			9	108	2	10 002,01
Итого за Полдник					9	108	2	
Ужин								
	Макароны с сыром 150 гр.	150	5	6	14	251		4 007,03
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
	Ватрушка с повидлом 60 гр.	60	4	5	32	298		12 007,01
Итого за Ужин			11	11	59	699		
Дежурная группа								
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Дежурная группа			6	1	20	143		
Итого за день			52	38	196	2200	56	

НЕДЕЛЯ №2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная 200 гр.	200	5	6	16	253	8	4 002,07
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Масло сливочное 5 гр.	5		4		35		0,15
Итого за Завтрак			14	12	45	458	8	
Обед								
	Суп рыбный (консервы) 200 гр.	200	4	2	7	195	4	2 017,01
	Бефстроганов 80 гр.	80	11	8	6	159	7	7 016,07
	Макароны отварные 130 гр.	130	3	4	17	154		8 004,02
	Напиток из ягод 200 гр.	200			6	68	1	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			21	14	56	671	12	
Полдник								
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Полдник			6	1	20	143		
Ужин								
	Оладьи с повидлом 150 гр.	130/20	7	5	34	33	6	12 019,01
	Яйцо куриное вареное 1шт	55	9	8	1	105		5 003,02
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	11	129	16	10 020,03
	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр.	20	1		9	42		13 016
	Конфеты 20 гр.	20	5	3	86	92	70	0,2
Итого за Ужин			25	19	141	401	92	
Дежурная группа								
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Дежурная группа			6	1	20	143		
Итого за день			72	47	282	1816	112	

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная 200 гр.	200	4	4	16	275		8 001,07

	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Сыр порциями 10 гр.	10	7	9	3	35		1 056,02
Итого за Завтрак			20	15	48	480		
Обед	Щи из капусты 200гр.	200	4	8	6	198	6	2 003,02
	Рыба тушеная с овощами 80 гр.	50/30	9	5	4	132	1	7 002,01
	Пюре картофельное 130 гр.	130	1	3	9	153	12	8 005,02
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
	Кисель 200 гр	200			7	120	15	10 011,04
Итого за Обед			17	16	46	698	34	
Полдник	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Полдник			6	1	20	143		
Ужин	Гуляш из мяса птицы 80 гр.	40/40	13	7	3	172	1	7 014,02
	Макароны отварные 130 гр.	130	3	4	17	154		8 004,02
	Чай "Каркаде" 200 гр.	200				84		10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
	Печенье 20 гр.	20	21	12	66	90	56	0,18
Итого за Ужин			39	23	99	563	57	
Дежурная группа	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Дежурная группа			6	1	20	143		
Итого за день			88	56	233	2027	91	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная 200 гр.	200	4	5	21	257	14	4 001,06
	Кофейный напиток 200 гр.	200	2	2	9	118	6	10 019,03
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Итого за Завтрак			15	9	59	458	20
Обед	Суп картофельный 200 гр	200	2	3	7	178	5	2 011,01
	Сосиски отварные 65 гр	65	14	26	1	160		7 023,01
	Капуста тушеная 130 гр.	130	2	4	5	153	8	8 007,01
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			13	171		10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			21	33	46	757	13	
Полдник	Сок плодово-ягодный 200гр.	200			4	78	1	10 001,04
Итого за Полдник					4	78	1	
Ужин	Сырники из творога 150 гр.	135/15	27	16	31	332		6 005,01
	Кисель 200 гр	200			7	120	15	10 011,04
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Фрукты 100 гр.	100	1		8	88	38	11 001,01
Итого за Ужин			37	18	75	623	53	
Дежурная группа	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Дежурная группа			6	1	20	143		
Итого за день			79	61	204	2059	87	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная 200 гр.	200	5	6	16	282	8	4 002,09
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Повидло 10 гр.	10	1	1	1	26		13 014
Итого за Завтрак			15	9	46	478	8	
Обед	Суп молочный с рисом 200 гр.	200	3	4	10	185	4	2 016,04
	Котлета мясная рубленая 70 гр.	70	10	11	8	166	4	7 061,02
	Пюре картофельное 130 гр.	130	1	3	9	153	12	8 005,02
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			9	108	2	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			17	18	56	707	22	
Полдник	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			13	171		10 010,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
Итого за Полдник			9	2	42	254		
Ужин	Рагу из овощей с мясом птицы 200 гр.	200	2	5	7	186	6	3 001,01
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2		13	63		
	Булочка " Домашняя" 60 гр.	60	9	7	51	277	3	13 011
Итого за Ужин			13	12	71	613	9	
Дежурная группа	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Дежурная группа			6	1	20	143		
Итого за день			60	42	235	2195	39	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны с сахаром 150 гр.	150	5	6	14	253		4 007,06
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	11	129	16	10 020,03
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Сыр порциями 10 гр.	10	7	9	3	35		1 056,02
Итого за Завтрак			24	20	57	500	16	
Обед	Борщ со сметаной 200 гр.	200	3	4	4	183	4	2 002,04
	Сердце в сметанном соусе 80 гр.	40/40	14	10	7	169	8	7 016,04
	Рис отварной 130 гр.	130	2	4	17	159		8 002,02
	Чай "Каркадэ" 200 гр.	200				84		10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			22	18	48	690	12	
Полдник	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			9	108	2	10 002,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01

Итого за Полдник			9	2	38	191	2	
Ужин								
	Зразы морковные с творогом 150 гр.	130/20	3	5	13	280	1	3 007,01
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	9	2	29	83		13 001,01
	Фрукты 100 гр.	100	1		8	88	38	11 001,01
Итого за Ужин			13	7	50	538	39	
Дежурная группа								
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб пшеничный 20 гр.	20	6	1	20	56		13 001,03
Итого за Дежурная группа			6	1	20	143		
Итого за день			74	48	213	2062	69	



Строенкова Н.Ю.



Мамунова А.В.

Среднесуточные наборы пищевой продукции на одного ребенка в сутки

согласно Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения Приложение
N 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года,
регистрационный N 60833

Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	ед. изм.	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	л	0,390	0,450
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	кг	0,030	0,040
Сметана	кг	0,009	0,011
Сыр	кг	0,004	0,006
Мясо 1-й категории	кг	0,050	0,055
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	кг	0,020	0,024
Субпродукты (печень, язык, сердце)	кг	0,020	0,025
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	кг	0,032	0,037
Яйцо, шт.	шт	1	1
Картофель	кг	0,120	0,140
Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	кг	0,180	0,220
Фрукты свежие	кг	0,095	0,100
Сухофрукты	кг	0,009	0,011
Соки фруктовые и овощные	л	0,100	0,100
Витаминизированные напитки	л	0	0,050
Хлеб ржаной	кг	0,040	0,050
Хлеб пшеничный	кг	0,060	0,080
Крупы, бобовые	кг	0,030	0,043
Макаронные изделия	кг	0,008	0,012
Мука пшеничная	кг	0,025	0,029
Масло сливочное	кг	0,018	0,021
Масло растительное	кг	0,009	0,011
Кондитерские изделия	кг	0,012	0,020
Чай	кг	0,0005	0,0006
Какао-порошок	кг	0,0005	0,0006
Кофейный напиток	кг	0,001	0,0012
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)	кг	0,025	0,030
Дрожжи хлебопекарные	кг	0,0004	0,0005
Крахмал	кг	0,002	0,003
Соль пищевая поваренная йодированная	кг	0,003	0,005



Строев Н.Ю.



Мамунова А.В.