УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ д/с № 7
_____ О.С.Бороздина
Приказ от «31» августа 2026 № 134 о/д

Примерное 10-ти дневное меню
для питания детей с 1-3 лет
с 8-10 ч пребыванием
в дошкольных образовательных учреждениях муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 7 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно - речевого развития детей» города Ишима

г. Ишим, 2026 г.

Аннотация

Меню и технологические карты для организации питания детей в детских дошкольных образовательных учреждениях с дневным пребыванием 8 — 10 часов в возрасте с 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет разработано на основании Сборников технологических нормативов:

- Сборник технологических карт (разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля», г.Тюмень, 2014 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Сборник рецептур г.Москвы: Организация питания в ДОУ,2007г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1 ,2 — М.:2006г.
- Нормы потребления рассчитаны в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.4282-26), таблица 1 Приложения № 7 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка» (75 % от норм). Количество продуктов, для полной достоверности потребления продуктов питания, сведено по массе брутто. Учтены допустимые отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, содержанию витамина С. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы — разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.).

Для обеспечения преемственности питания родителей ИНФОРМИРУЮТ об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим и технико - технологическим картам.

Качество и безопасность ПРОДУКЦИИ, произведенной по рецептурам меню, цитируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню и технологических карт рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- мясо (говядина 1 категории);
- мясо (говядина полуфабрикат);
- мясо (говядина без кости);
- печень говяжья;
- грудка куриная (охлаждённая/замороженная);
- тушка куриная (охлаждённая/замороженная);
- куриное филе без кожи;
- рыба мороженая, крупная или всех размеров, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;

фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600	1100	1200
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0	4,0

		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

Приложение N 12 к
санитарно-эпидемиологическим правилам и
нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические требования к
организации
общественного питания населения",
утвержденным постановлением Главного
государственного санитарного врача
Российской Федерации от 02.06.2026 N 18

КОЛИЧЕСТВО
ПРИЕМОВ ПИЩИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЖИМА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
ОРГАНИЗАЦИИ И РЕЖИМА ОБУЧЕНИЯ

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	8 - 10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник
	11 - 12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
	круглосуточно	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
Общеобразовательные организации, организации начального и среднего профессионального образования	до 6 часов	один прием пищи - завтрак или обед
	более 6 часов	не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в организации) либо завтрак и обед (для детей, обучающихся в первую смену), либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену)
	круглосуточно	завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
Группы продленного дня в общеобразовательной организации	до 14,00	дополнительно к завтраку обед
	до 17.00 - 18.00	дополнительно обед и полдник
Общеобразовательные организации (обучающиеся на подвозе)	более 6 часов с учетом времени нахождения в пути следования автобуса	дополнительно к завтраку обед
Организация с дневным пребыванием в период каникул	8.30 - 14.30	завтрак и обед
	8.30 - 18.00	завтрак, обед и полдник
Стационарные загородные организации отдыха и оздоровления детей, организации санаторного типа, детские санатории	круглосуточно	завтрак (возможен второй завтрак), обед, полдник, ужин, второй ужин
Лагеря палаточного типа	круглосуточно	завтрак, обед, полдник, ужин

		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лося промышленного изготовления	95
		Оленина промышленного изготовления	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты: Яблоки	12

Таблица 3

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%

Таблица 4

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
8 - 10 часов	11 - 12 часов	24 часа
завтрак	завтрак	Завтрак
второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
Обед	Обед	Обед
полдник	полдник	Полдник
-	ужин	Ужин
-	-	второй ужин

Приложение N 11 к
санитарно-эпидемиологическим правилам и
нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания
населения", утвержденным постановлением
Главного государственного санитарного врача
Российской Федерации от 02.06.2026 N 18

ТАБЛИЦА
ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120

Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150 - 180	180 - 200	180 - 200	180 - 200
Фрукты	95	100	100	100

Таблица 3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Приложение N 10 к
санитарно-эпидемиологическим правилам и
нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания
населения", утвержденным постановлением
Главного государственного санитарного врача
Российской Федерации от 02.06.2026 N 18

Таблица 1

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1 - 3 лет	3 - 7 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин C (мг/сут)	45	50	60	70
витамин B1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин B2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин A (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200

15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
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 используемой готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	3

Приложение N 9 к
санитарно-эпидемиологическим правилам и
нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания
населения", утвержденным постановлением
Главного государственного санитарного врача
Российской Федерации от 02.06.2026 N 18

Таблица 1

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3 - 7 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130 - 150	150 - 200	150 - 200	200 - 250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30 - 40	50 - 60	60 - 100	100 - 150
Первое блюдо	150 - 180	180 - 200	200 - 250	250 - 300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80	90 - 120	100 - 120
Гарнир	110 - 120	130 - 150	150 - 200	180 - 230

37. Окрошки и холодные супы.

38. Яичница-глазунья.

39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.

40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.

41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.

42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.

43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.

44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.

45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

Приложение N 7 к
санитарно-эпидемиологическим правилам и
нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания
населения", утвержденным постановлением
Главного государственного санитарного врача
Российской Федерации от 02.06.2026 N 18

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ (МИНИМАЛЬНЫЕ)

Таблица 1

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1 - 3 года	3 - 7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошеная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100

Приложение N 6 к
санитарно-эпидемиологическим правилам
и нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические
требования к организации общественного
питания населения", утвержденным
постановлением Главного
государственного санитарного врача
Российской Федерации от 02.06.2026 N 18

ПЕРЕЧЕНЬ
ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачественности.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошеная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрези, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленым яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах – не менее)

Показатели	От 1 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

15° С ± 2°, но не более одного часа. Кефир, ряженку и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед раздачей.

Крупы не должны содержать посторонних примесей. Перед использованием крупы промывают проточной водой.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60….+65°С; холодные закуски, салаты напитки – не ниже +15° С.

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листы.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: овощи очищают непосредственно приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно моют в условиях холодного цеха (зоны) или цеха вторичной обработки овощей (зоны).

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Хранение готовой пищи не допускается. Реализация готовых блюд в течение одного часа после приготовления.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню используется специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащённые витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

Витаминизация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации.

При составлении меню учтено:

- рациональное распределение пищи в течение дня. Рацион питания разделен на четыре приёма пищи для лучшего усвоения пищевых веществ, сохраняя чувства сытости на протяжении времени пребывания детей в детском саду (завтрак, второй завтрак, обед, полдник).
- разнообразие пищи. Исключена повторяемость основных блюд в течении недели, использованы разные продукты и запланированы из них различные блюда.
- суммарные объемы блюд по приёмам пищи (таблица 3 приложение № 9 СанПиН 2.3/2.4.4282-26).

жирности, готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

При приготовлении блюд, предусматривающих замену молока коровьего цельного, на молоко сгущенное (цельное и с сахаром), сгущено-вареное молоко произведена замена в соответствии с Приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности».

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню указаны в граммах, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны в миллилитрах.

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26:

- томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса.
- чеснок (для детей дошкольного возраста) добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26:

При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка запекание, припускание. пассерование, тушение. приготовление на пару, приготовление в пароконвепомате: при приготовлении блюд не пускается жарка.

Нарезка овощей, мяса, рыбы и других продуктов в блюда должна быть мелкой, аккуратной соответствующей возрастным особенностям детей.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления
блюд:

- котлеты, биточки из мясного или рыбного Фарша, рыбу кусками запекают при температуре 250-280^0 С 20-25 минут;
- вторые блюда из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо, добавляемое в первое блюдо, подвергают вторичной термической обработке - кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят в нем при температуре +75 ^{0} С до раздачи не более 1 часа;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты в течении 8-10 минут при температуре жарочного шкафа 180-200° С слоем 2,5-3 см; запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280°С в течение 20-30 минут, слой готового блюда должен иметь не более 3-4 см.
- яйцо варят 10 минут после закипания воды; яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах столовой;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в отношении не менее 1:6) без последующей промывки.

Соль в рецептурах меню и технологических картах указана для приготовления каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист, сухая петрушка, укроп) предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.

Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи

- молоко 2,5% жирности;
- творог не менее 5% жирности;
- сметана 15% жирности;
- масло сливочное 72,5% жирности;
- яйцо куриное (отборное) – средняя масса 68,8 г. в скорлупе, 54,8 г. без скорлупы (20% потери на скорлупу);
- картофель – на нормы отходов до 31 октября (25%);
- свекла – на нормы отходов до 01 января (20%);
- томатное пюре с содержанием сухих веществ 20 %.

В меню предусмотрено использование фруктов в свежем виде.

Для овощей приняты нормы отходов соответствие с Приложением №24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г. Необходимо строго следить за пересчётом процента отходов для расчёта сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.

- В соответствии с Приложением 6 СанПиН 2.3/2.4.4282-26 не допускается использование в питание детей в дошкольных организациях: пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшим сроком годности и (или) признаками недоброкачественности; пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза; мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу, субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца, непотрошеная птица, мясо диких животных, яйца и мясо водоплавающих птиц, яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам, консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопушки», банки с ржавчиной, деформированные, крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями, пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления, кемовые кондитерские изделия (пирожные и торты), зельцы, изделия из мясной обрези, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди, макароны по-флотски (фаршем), макароны с рубленым яйцом, творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки, простокваша - «самоквас», грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные, квас, соки концентрированные диффузионные, молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию, сырокопчёные мясные гастрономические изделия и колбасы, изготовленные из мяса птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку, масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое, жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания, уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный), острые соусы, кетчупы, майонез, овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус, кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические), кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки), ядро абрикосовой косточки, арахис, газированные напитки; газированная вода питьевая, молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров, жевательная резинка, кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%), карамель, в том числе леденцовая, холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово – ягодного сырья, окрошки и холодные супы, яицница-глазунья, паштеты, блинчики с мясом и творогом, блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления, картофельные и кукурузные чипсы, снеки, изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря, сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности, молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5%

1 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр брутто	расход сырья, гр нетто	выход, г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) C
ЗАВТРАК								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ Номер рецептуры: 54-23к (от 3 до 7 лет)			**120**	**4,1**	**3,5**	**19,3**	**125**	**0,7**
крупа пшеничная	24	24						0
молоко	60	60						0,7
масло сливочное	3	3						0
сахар-песок	1,8	1,8						0
соль поваренная йодированная	0,6	0,6						0
вода	40	40						0
ИЛИ КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ Номер рецептуры: 54-24к (от 3 до 7 лет)			**120**	**5**	**6,1**	**22,6**	**164,9**	**0,3**
крупа пшенная	30	30						0
молоко	62	62						0,3
масло сливочное	6	6						0
сахар-песок	1,8	1,8						0
соль поваренная йодированная	0,6	0,6						0
вода	31	31						0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Номер рецептуры: 1-2004 (от 1,5 до 3 лет)			**20,5**	**1,6**	**3,5**	**9,9**	**78**	0
хлеб пшеничный ИЛИ батон	20	20						0
масло сливочное	5	5						0
КАКАО С МОЛОКОМ Номер рецептуры: 54-21гн (от 1,5 до 3 лет)			**150**	**3,5**	**2,7**	**9,5**	**75,3**	**1,2**
какао- порошок	3,8	3,8						0
молоко	97,5	97,5						1,2
сахар-песок	5,3	5,3						0
вода	60	60						0
2 ЗАВТРАК								

ФРУКТ (яблоко ИЛИ груша ИЛИ банан ИЛИ апельсин)			**120**	**0,9**	**0,3**	**15,3**	**68**	**24**
ОБЕД								
СВЕКЛА отварная с маслом (р.56-2006)			**40,00**	**0,60**	**0,07**	**2,90**	**14,70**	**4,20**
свекла – до 01.01 – 20%	35,3	35,3						4,20
с 01.01 – 25%	37,3	37,3						
масло растительное	2	2						0,00
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (№14/1: 15/1-2004)			**40**	**0,60**	**0,10**	**2,20**	**12,00**	**7,00**
помидоры свежие парниковые	21	20						**5,00**
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
огурцы свежие парниковые	21	20						2,00
масло растительное при подаче	2	2						0,00
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (р.139-2004)			**180/10**	**4,40**	**1,66**	**17,00**	**100,80**	**9,50**
горох	15	15						**0,00**
картофель-01.09.-31.10.-25%	48	36						**8,10**
01.11.-31.12.-30%	51	36						
01.01.-29.02.-35%	55	36						
01.03-40%	60	36						
морковь –до 01.01-20%	11	9						**0,70**
с 01.01-25%	12	9						
лук репчатый	8	7						**0,70**
масло сливочное	3	3						**0,00**
хлеб пшеничный	19	16						**0,00**
соль йодированная	0,4	0,4						**0,00**
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						**0,00**
МЯСО ТУЩЕНОЕ С КАПУСТОЙ (БИГУС)			**170,00**	**12,00**	**11,50**	**6,00**	**175,90**	**63,40**
говядина 1 категории	74	63						**0,00**
масса готового мяса		40						
капуста свежая белокочанная	171	137						**61,60**
морковь – до 01.01-20%	15	12						**0,90**

С 01.01-25%	16	12						0,90
лук	11	9						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3,5	3,5						0,00
Масло растительное	3	3						0,00
соль йодированная	0,5	0,5						0,00
ИЛИ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ Номер рецептуры: 54-3м (от 1,5 до 3 лет) 1 шт			**60**	**5,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**6,60**
капуста белокочанная	45	36						6,50
говядина 1 категории	27	24						0,00
крупа рисовая	3	3						0,00
лук репчатый	4,5	3,6						0,10
масло сливочное	1,8	1,8						0,00
соль поваренная йодированная	0,2	0,2						0,00
вода	18	18						0,00
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА+витамин "С" Номер рецептуры: 638-2004 (от 1,5 до 3 лет)			**120**	**0,20**	**0,00**	**13,00**	**50,00**	**0,00**
изюм	10	10						0,00
сахар	5	5						0,00
Хлеб ржаной			**30**	**2**	**0,3**	**10**	**53**	**0,00**
хлеб пшеничный			**15**					0,00
ИЛИ хлеб пшеничный витаминизированный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**29**	0,00
ПОЛДНИК								
Ватрушка с повидлом (р.695-1996)			**50**	**3,40**	**2,60**	**24,00**	**134,00**	0,10
масса теста		39						0,00
мука пшеничная	26	26						0,00
сахар	1	1						0,00
масло сливочное	1,4	1,4						0,00
соль йодированная	0,4	0,4						0,00
яйцо куриное	3	3						0,00
дрожжи сухие хлебопекарные	0,2	0,2						0,10
молоко питьевое	10	10						0,00
масса повидла								
повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	25,3	25,3						0,00

яйца для смазки изделия	3	3						0,00
масло растительное для смазки листа	0,8	0,8						0,00
или Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (булочка)			**50**	**3,7**	**1,1**	**30**	**180**	**0**
Чай без сахара (54-4з)			**150**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0**
чай-заварка	0,5	0,5						0
Яйцо куриное вареное (р.337-2004)			**50**	**4,80**	**4,10**	**0,30**	**57,00**	**0**
ИТОГО В ДЕНЬ				**39,00**	**28,92**	**138,90**	**1 006,70**	**103**

2 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
Каша «Попурри» с маслом (311-2004)			**130**	**5,1**	**5,5**	**19,5**	**148**	**1,1**
крупа рисовая	11	11						0
крупа гречневая	11	11						0
молоко питьевое	108	108						1,1
сахар	2	2						0
масло сливочное	3	3						0
соль йодированная	0,4	0,4						0
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			**25**	**3,3**	**5,1**	**7,2**	**88**	**0**
Хлеб пшеничный (батон)	20	20						0
масло сливочное	5	5						0
сыр	5,2	5						0
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			**150**	**3,1**	**2,3**	**18**	**105**	**1**
кофейный напиток	2,5	2,5						0
сахар	10	10						0
молоко питьевое	83	83						1
Хлеб ржаной			**10**	**0,8**	**1,75**	**4,9**	**39**	**0**
2 ЗАВТРАК								
СОК ФРУКТОВЫЙ или ОВОЩНОЙ			**100**	**1**	**0,3**	**17,5**	**76,7**	**4**
ОБЕД								
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ Номер рецептуры: 54-27з (от 1,5 до 3 лет)			**30**	**0,4**	**1**	**2,1**	**19**	**3,4**
морковь –до 01.01-20%	41	33						3,4
с 01.01-25%	43	44						

масло сливочное	1,5	1,5						0
вода	60	60						0
ИЛИ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ с маслом растительным (р.15/1-2011, Екатеринбург)			**40**	**0,4**	**2**	**1,5**	**26**	**12**
помидоры свежие парниковые	41	40						**12**
масло растительное на полив при раздаче	2	2						**0**
Борщ «Сибирский» с мясом, со сметаной (р.111-2004)			**190/5**	**2,9**	**2,3**	**8,64**	**66,9**	**12,5**
говядина полуфабрикат	22	16						**0**
или говядина 1 категории	19	16						
свекла – до 01.01 – 20%	36	29						**2,9**
С 01.01 – 25%	37	29						
капуста свежая белокочанная	19	15						**6,8**
или капуста квашеная промышленного производства	16	11						
картофель – 01.09-31.10 -25%	9	7						**1,4**
01.11-31.12-30%	10	7						
01.01-29.02-35%	11	7						
01.03.-40%	12	7						
фасоль	7	7						**0**
или фасоль консервированая	11	7						**0**
морковь – до 01.01-20%	11,3	9						**0,7**
С 01.01-25%	12	9						
лук репчатый	8	7						**0,7**
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4,6	4,6						**0**
масло сливочное	3	3						**0**
сметана	5	5						**0**
соль йодированная	0,8	0,8						**0**

зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (МИНТАЙ) Номер рецептуры: 54-3р (от 1,5 до 3 лет)			**60**	**8,4**	**1,6**	**5,1**	**68,6**	**0**
минтай (филе)	54,2	48						0
хлеб пшеничный	11,4	11,4						0
яйцо куринное	4	4						0
масло сливочное	1,2	1,2						0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2						0
вода	8	8						0
ИЛИ ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)Номер рецептуры: 54-11р(от 1,5 до 3 лет)			**60**	**7,7**	**4,8**	**7,6**	**104,3**	**0,5**
минтай	40,5	23						0
лук репчатый	8,4	5,3						0,5
хлеб пшеничный	8,4	8,4						0
яйцо куринное	3,6	3,6						0
мука пшеничная	5	5						0
масло подсолнечное	4,5	4,5						0
соль поваренная йодированная	0,8	0,4						0
вода	12,6	12,6						0
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ р.377-2004			**70**	**12,7**	**5,6**	**2,5**	**112**	**0**
горбуша потрошенная с головой(филе без кожи и костей)	118	79						0
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	106	76						0
сухари пшеничные	4	4						0
масло растительное	3	3						0
соль йодированная	0,5	0,5						0
Картофельное пюре (р.520-2004)			**120**	**1,6**	**2,64**	**17**	**92**	**20,6**
картофель – 01.09-31.10 -25%	136	102						20,4
01.11-31.12-30%	146	102						
01.01-29.02-35%	157	102						
01.03.-40%	170	102						
молоко питьевое	19	19						0,2
масло сливочное	3	3						0
соль йодированная	0,3	0,3						0
Компот из сухофруктов + Витамин «С» (р.638-2004)			**120**	**0,4**	**0**	**12,3**	**50,7**	**0**

сухофрукты	12	12						0
сахар	5	5						0
Хлеб ржаной			**30**	**2**	**0,3**	**10**	**53**	**0**
или хлеб витаминизированный			**10**					0
Хлеб пшеничный витаминизированный			**10**	**0,8**	**0,1**	**3,8**	**19,3**	0
ПОЛДНИК								
Сочник с творогом (выпечное изделие, ТТК)			**80**	**6,6**	**4,2**	**18,8**	**140**	**0,25**
мука пшеничная	30	30						0
кефир или ацидофилин	4	4						0,05
сахар	5	5						0
сметана	12	12						0
масло сливочное	9	9						0
яйцо куриное	9	9						0
двууглекислый натрий	0,6	0,6						0
Фарш творожный	37	37						0,15
творог	32	32						0
яйцо куриное	2,5	2,5						0
сахар	2,5	2,5						0
мука пшеничная	0,6	0,6						0
масло растительное для смазки листа	0,8	0,8						0
или мучное изделие промышленного производства в ассортименте (ПЕЧЕНЬЕ)			**50**	**5,8**	**25,2**	**57,3**	**478**	**0**
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004))			**150**	**1,6**	**2,9**	**2,4**	**42,5**	**1,8**
Кисломолочный напиток	155	150						1,8
ИЛИ Молоко питьевое (р.260-2001, Пермь)			**150**	**4,1**	**3,3**	**6,6**	**71,7**	**1,5**
молоко питьевое	158	150						1,5
ИТОГО В ДЕНЬ				**39,7**	**51,39**	**189,9**	**1375,9**	**44,1**

3 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" Номер рецептуры: 54-29к (от 1,5 до 3 лет)			**120**	**4,9**	**6,7**	**19,4**	**157,8**	**0,9**
крупа «Геркулес»	26,4	26,4						0
молоко питьевое	66	66						0,9
сахар	1,8	1,8						0
соль йодированная	0,6	0,6						0
масло сливочное	6	6						0
вода	32	32						0
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			**20/15**	**1,4**	**0,17**	**20,7**	**90,12**	**0,3**
хлеб пшеничный	20	20						0
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	15,2	15						0,3
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			**150**	**2,7**	**1,8**	**11,8**	**75**	**0,6**
чай-заварка	0,5	0,5						0
сахар	10	10						0
молоко питьевое	50	50						0,6
2 ЗАВТРАК								
Отвар шиповника (р.705-2004)			**130**	**0,37**	**0,09**	**19,5**	**80,8**	**65**
шиповник	11	11						**65**
сахар	4	4						**0**
ОБЕД								
Морковь отварная с маслом (р.7-2013)			**60**	**0,7**	**4,9**	**5**	**62**	**5,1**
морковь – до 01.01-20%	71	57						5,1
С 01.01-25%	73	57						
масло растительное	3	3						0

ИЛИ НАРЕЗКА из свежих огурцов с маслом (р.14/1-2011, Екатеринбург)			**60**	**0,6**	**3,1**	**2,3**	**40**	**6**
огурцы свежие парниковые	61	60						6
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						0
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (р.140-2004)			**180**	**2,3**	**1,9**	**11,6**	**72,7**	**10**
картофель – 01.09-31.10 -25%	57	43						8,6
01.11-31.12-30%	61	43						
01.01-29.02-35%	66	43						
01.03.-40%	72	43						
макаронные изделия	7	7						0
морковь – до 01.01-20%	14	11						0,9
С 01.01-25%	15	11						
лук	8	7						0,8
масло сливочное	3	3						0
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						0
соль	0,5	0,5						0
Курица отварная (р.487-2004)			**70**	**15,2**	**7,1**	**0,2**	**126**	**2**
курица потрошенная 1 категории (порционные кусочки с костью)	112	100						0
или грудка куриная на кости (порционные кусочки с костью)	107	102						0
лук репчатый	25	20						2
Рагу овощное (р.224-2004)			**100**	**2,1**	**4,3**	**14,7**	**105,3**	**23**
картофель – 01.09-31.10 -25%	31	23						4,6
01.11-31.12-30%	33	23						
01.01-29.02-35%	35	23						
01.03.-40%	38	23						

капуста свежая белокочанная	43	34						15
морковь – до 01.01-20%	23	18						1,4
С 01.01-25%	24	18						
лук репчатый	11	9						0,9
масло растительное	2	2						0
соус		30						
мука пшеничная	1,3	1,3						0
масло сливочное	1,8	1,8						0
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,2	1,2						0
морковь – до 01.01-20%	7,5	6						0,5
С 01.01-25%	8	6						
лук репчатый	1,8	1,5						0,2
сахар	0,3	0,3						0
вода питьевая	28	28						0
Компот из свежих плодов + Витамин «С» (р.631-2004)			**120**	**120**	**0,1**	**0,1**	**12,4**	**4,8**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	27,4	24						4,8
или груши свежие(с удаленным семенным гнездом)	25,6	24						4,8
сахар	6	6						0
Хлеб пшеничный			**10**	**0,8**	**0,1**	**3,8**	**19,3**	**0**
или хлеб витаминизированный			**10**					0
Хлеб ржаной			**25**	**1,7**	**0,25**	**8,3**	**42,5**	0
ПОЛДНИК								
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			**80/20**	**10,5**	**11,3**	**12,2**	**192,8**	**0,7**
творог	77	76						0,7
крупа манная	5	5						0
или мука пшеничная	7	7						0
яйцо куриное	3	3						0
сахар	3	3						0
сметана	5	5						0
сухари пшеничные	3	3						0
масло сливочное для смазки листа	1,5	1,5						0
молоко сгущенное с сахаром	20	20						0

или СЫРНИКИ Номер рецептуры: 54-6т (от 1,5 до 3 лет) 50 гр			**50**	**9,8**	**2,9**	**10,3**	**106,4**	**0,1**
творог	45	45						**0,1**
крупа манная	3,7	3,7						**0**
мука пшеничная	3,3	3,3						**0**
яйцо куриное	1,8	1,7						**0**
сахар	5	5						**0**
сметана	1,7	1,7						**0**
масло сливочное	0,7	0,7						**0**
соль поваренная йодированная	0.1	0.1						**0**
ванилин	0,01	0,013						**0**
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004))			**150**	**1,6**	**2,9**	**2,4**	**42,5**	**1,7**
Кисломолочный напиток	156	150						1,7
ИЛИ Молоко питьевое (р.260-2001, Пермь)			**150**	**4,1**	**3,3**	**6,6**	**71,7**	**1,8**
молоко питьевое	155	150						1,8
ИТОГО В ДЕНЬ				**147,57**	**33,31**	**117,1**	**887,92**	**95**

4 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ Номер рецептуры: 54-1о (от 1,5 до 3 лет)			**100**	**8,5**	**12**	**2,2**	**150,3**	**0,2**
яйцо куринное	67,7	61,6						0
молоко	38,5	38,5						0,2
масло сливочное	7,7	7,7						0
соль поваренная йодированная	0,3	0,3						0
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			**20/5**	**1,6**	**3,5**	**9,9**	**78**	**0**
хлеб пшеничный	20	20						0
масло сливочное	5	5						0
Чай без сахара (54-4з)			**150**	**0,2**	**0**	**0,1**	**1,1**	**0**
чай-заварка	0,5	0,5						0
сахар	0	0						0
Хлеб пшеничный			**10**	**0,8**	**0,1**	**3,8**	**19,3**	**0**
2 ЗАВТРАК								
СОК ФРУКТОВЫЙ или ОВОЩНОЙ			**100**	**1**	**0,3**	**17,5**	**76,7**	**4**
ОБЕД								
СВЕКЛА отварная с маслом (р.56-2006)			**60**	**0,9**	**3**	**5,5**	**53,5**	**6,3**
свекла – до 01.01-20%	79	63						6,3
С 01.01-25%	84	63						
масло растительное	3	3						0
ИЛИ НАРЕЗКА из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			**60**	**0,6**	**3,1**	**2,3**	**40**	**14,5**
помидоры свежие парниковые	59	58						14,5
или помидоры свежие грунтовые	68	58						
масло растительное на полив при подаче	3	3						0
зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2						0

ИЛИ икра кабачковая (54-24з)			**30**	**0,5**	**1,4**	**2,2**	**23,4**	**15,9**
кабачок	39,4	31,5						**9,5**
капуста белокочанная	8,3	6,6						**5,8**
лук репчатый	4,1	3,3						**0,6**
томатное пюре	3,3	3,3						**0**
масло подсолнечное	1,5	1,5						**0**
соль поваренная йодированная	0,1	0,1						**0**
кислота лимонная	0,3	0,3						**0**
ИЛИ икра кабачковая консервированная			**30**	**0,5**	**1,4**	**2,2**	**23,4**	
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной (р. 124-2004)			**180/10/5**	**4,7**	**2,6**	**5,7**	**65,5**	**22**
говядина 1 категории	22	16						**0**
или говядина полуфабрикат	19	16						**0**
картофель-01.09-31.10-25%	29	22						**4,4**
01.11-31.12-30%	31	22						
01.01-29.02-35%	34	22						
01.03-40%	37	22						
капуста свежая белокочанная	45	36						**16,2**
морковь до 01.01-20%	11	9						**0,7**
с 01.01	12	9						
лук репчатый	8	7						**0,7**
масло растительное	2	2						**0**
сметана	5	5						**0**
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						**0**
Котлета полтавская запеченная (р.427-1996)			**50**	**6,2**	**4,1**	**3,2**	**74**	**0,03**
говядина 1 категории	79	58						0
или говядина полуфабрикат	68	58						0
ил фарш промышленного производства	58	58						0
вода питьевая	5	5						0
чеснок	0,4	0,3						0,03
яйцо куриное	2,5	2,5						0
сухари пшеничные	5	5						0
масло растительное	2	2						0

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ Номер рецептуры: 54-1г (от 1,5 до 3 лет)			**120**	**4,3**	**3,9**	**26,2**	**157,4**	**0**
макаронные изделия	40,8	40,8						0
масло сливочное	5,4	5,4						0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4						0
вода питьевая	244	244						0
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			**120**	**0,06**	**0**	**10**	**40,6**	**24**
клюква свежемороженая	15,8	12						
или смородина свежемороженая	15,3	12						24
сахар	8	8						0
мука картофельная (крахмал)	5	5						0
ИЛИ Кисель из концентрата+витамин «С» (р.233-2004,Пермь)			**120**	**0,3**	**0,1**	**17,6**	**72,8**	**0**
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	15	15						0
сахар	3	3						0
								0
Хлеб пшеничный			**20**	**1,7**	**0,3**	**7,6**	**39**	**0**
или хлеб витаминизированный								0
Хлеб ржаной			**25**	**1,7**	**0,25**	**8,3**	**42,5**	0
ПОЛДНИК								
Пирог манный ТТК (1994-1996)			**60**	**2,3**	**3,9**	**23,1**	**137**	**0**
мука пшеничная	14	14						0
яйцо куриное	8	8						0
сахар	12	12						0
масло сливочное	5	5						0
Соль йодированная	0,1	0,1						0
крупа манная	13	13						0
сметана	10	10						0
двууглекислый натрий	0,6	0,6						0
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5						0
или Мучное изделие промышленного производства в ассортименте булочка			**50**	**3,7**	**1,1**	**30**	**176**	**0**
Молоко питьевое (р.260-2001, Пермь)			**150**	**4,1**	**3,3**	**6,6**	**71,7**	**90**
молоко питьевое	158	150						90
ИТОГО В ДЕНЬ				**37,1**	**31,3**	**130,4**	**981,8**	**116,2**

5 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			**150**	**5,1**	**6,5**	**18,45**	**153**	**38**
крупа «Геркулес» или манная или др.	8	8						0
или ячневая или гречневая или пшено	12	12						0
молоко питьевое	75	75						38
вода питьевая	83	83						0
сахар	1,7	1,7						0
Соль йодированная	0,7	0,7						0
масло сливочное	1,7	1,7						0
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			**28**	**2,7**	**2,2**	**6,2**	**55,3**	**0,9**
хлеб пшеничный	20	20						0
сыр	9	8						0,9
								0
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			**180**	**3,1**	**2,3**	**18**	**105**	**50**
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)	2,5	2,5						0
молоко питьевое	100	100						50
сахар	12	12						0
2 ЗАВТРАК								
Фрукт (просчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			**120**	**0,9**	**0,3**	**15,3**	**68**	**24**
ОБЕД								
Сельдь с луком (р.891-2004)			**35/2**	**5,4**	**4,4**	**0,2**	**62**	**0,3**
сельдь	62	30						0
лук репчатый	6	5						0,3
масло растительное	2	2						0
ИЛИ Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р.			**40**	**0,4**	**2,1**	**1,5**	**26,7**	**10**

15/1-2011, Екатеринбург)								
помидоры свежие парниковые	41	40						**10**
или помидоры свежие грунтовые	47	40						
масло растительное на полив при раздаче	2	2						**0**
Рассольник "Домашний" со сметаной (р.131/2004)			**180/5**	**1,3**	**1,7**	**7,6**	**51,1**	**18**
картофель – 01.09-31.10 -25%	72	54						**11**
01.11-31.12-30%	77	54						
01.01-29.02-35%	78	54						
01.03.-40%	83	54						
капуста свежая белокочанная	18	14						**6,3**
морковь – до 01.01-20%	8,8	7						**0,5**
С 01.01-25%	9,3	7						
лук репчатый	8	7						**0,7**
Соль йодированная	0,5	0,5						**0**
огурцы соленые	20	11						**0**
масло сливочное	3	3						**0**
сметана	5	5						**0**
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						**0**
Гуляш (р.437-2004)			**70**	**11,9**	**12,3**	**2**	**167,1**	**1**
говядина полуфабрикат	55	47						0
или говядина 1 категории	63	47						0
или гуляш полуфабрикат	47	47						0
масса готового мяса		30						
масло растительное	4	4						0
лук репчатый	12	10						1
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						0
мука пшеничная	2	2						0
соль йодированная	0,5	0,5						**0**
или								
печень говяжья по- строгановски (р.54-16м)			**60**	**10**	**9,5**	**4**	**142**	**7,4**

печень говяжья	58,4	56,2						7,4
сметана	20	20						0
мука пшеничная	1	1						0
масло сливочное	1	1						0
масло подсолнечное	5	5						0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4						0
вода	22	22						0
или								
Гуляш и говядины (р.54-2м)			**60**	**10,1**	**9,8**	**2,4**	**139,2**	**0,9**
говядина 1 категории	62,7	55,5						0
лук репчатый	8,7	7						0,3
томатное пюре	5,5	5,5						0,6
масло сливочное	3,2	3,2						0
мука пшеничная высший сорт	1,9	1,9						0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2						0
вода	80,3	80,3						0
масса мясной части готового блюда		35						
масса соуса в готовом блюде		25,1						
Картофельное пюре с морковью (р. 217-2001,Пермь)			**130**	**2,8**	**4,9**	**18,2**	**128,3**	**21**
картофель – 01.09-31.10 -25%	120	120						**18**
01.11-31.12-30%	129	129						
01.01-29.02-35%	139	139						
01.03.-40%	150	150						
морковь – до 01.01-20%	45	45						**2,9**
С 01.01-25%	48	48						
молоко питьевое	18	18						**0,1**
масло сливочное	3	3						**0**
соль йодированная	0,6	0,6						**0**
Компот из кураги + витамин "С" (р.638-2004)			**120**	**0,5**	**0**	**11,5**	**48**	**0**
курага	10	10						0
сахар	6	6						0
Хлеб пшеничный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**29**	**0**
или хлеб витаминизированный			**15**					**0**
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,6**	**35,3**	**0**
ПОЛДНИК								
Булочка Тюменская (ТТК)			**50**	**3,2**	**4,5**	**26,3**	**158**	**6,5**
мука пшеничная	29	29						0
сахар	5	5						0
молоко питьевое	13	13						6,5

соль йодированная	0,25	0,25						0
яйцо куриное	5	5						0
масло сливочное	4	4						0
дрожжи сухие	0,3	0,3						0
повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,2	5,2						0
яйцо куриное для смазки изделия	1,7	1,7						0
сахарная пудра	0,8	0,8						0
масло растительное для смазки листа	2	2						0
или Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (ПРЯНИК)			**50**	**5,8**	**25,2**	**57,3**	**478**	**0**
Чай с лимоном (р.686-2004)			**180**	**0,1**	**0**	**12,1**	**49**	**1,2**
чай - заварка	0,5	0,5						0
сахар	12	12						0
лимон	6	5						1,2
ИТОГО В ДЕНЬ				**40,2**	**57,4**	**181,15**	**1404**	**161**

6 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
Каша Ячневая с маслом (р.311-2004)			**130**	**4,55**	**3,7**	**15,6**	**113,7**	**56**
крупа ячневая	16	16						0
молоко питьевое	111	111						55,5
сахар	1,1	1,1						0
соль йодированная	0,1	0,1						0
масло сливочное	3	3						0
вода питьевая	13	13						0
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2024)			**20/15**	**1,4**	**0,17**	**20,7**	**90,12**	**0**
хлеб пшеничный	20	20						0
Джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	15,2	15						0
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			**150**	**2,5**	**1,4**	**12,3**	**70,6**	**30**
чай-заварка	0,5	0,5						0
сахар	9	9						0
молоко питьевое	60	60						30
2 ЗАВТРАК								**50**
Сок фруктовый			**100**	**1**	**0,3**	**17,5**	**76,7**	**50**
ОБЕД								
Свекла отварная с огурцами, с маслом (р.21/2004)			**40**	**0,5**	**2**	**2**	**28**	**3**
свекла – до 01.01 – 20%	34	27						2,7
С 01.01 – 25%	36	27						
огурцы соленые без уксуса	27	15						0
или огурцы свежие парниковые	15,3	15						0
или огурцы свежие грунтовые	16	15						0
масло растительное	2	2						0

или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14\1-2004)			**60**	**0,8**	**3**	**2**	**41**	**6**
огурцы свежие парниковые	61	60						**6**
масло растительное	3	3						**0**
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			**40**	**0,3**	**0,1**	**0,6**	**4**	**0**
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	**73**	**40**						**0**
Суп из овощей со сметаной (р.135/2004)			**180/5**	**2,5**	**3,07**	**8,6**	**72,2**	**19**
картофель – 01.09-31.10 -25%	48	36						**7,2**
01.11-31.12-30%	51	36						
01.01-29.02-35%	55	36						
01.03.-40%	60	36						
лук репчатый	11	9						**0,75**
морковь – до 01.01-20%	11	9						**0,8**
С 01.01-25%	12	9						
капуста свежая белокочанная	25	20						**9,09**
горошек зеленый консервированный	15	10						**1,2**
масло сливочное	3	3						**0**
сметана	5	5						**0**
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						**0**
Соль йодированная	0,7	0,7						**0**
Плов из говядины (р.443-2004)			**160**	**11,9**	**8,4**	**25,4**	**225**	**4**
говядина полуфабрикат	55	47						0
масло растительное	5	5						0
масса готового мяса		40						
крупа рисовая	34	34						0
морковь – до 01.01-20%	38	30						2,25
С 01.01-25%	40	30						

лук репчатый	14	12						1,6
соль йодированная	0,1	0,1						0
ИЛИ Плов из отварной говядины (р.54-11м)			**120**	**9,2**	**8,8**	**23,2**	**209**	**2**
крупа рисовая	32,6	32,6						0
говядина 1 категории	43,9	43,9						0
морковь	15	12						1,2
лук репчатый	6	4,8						0,6
масло сливочное	4,8	4,8						0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5						0
вода	187,8	187,8						0
Компот из свежих ягод + витамин "С"(р.637-2004)			**180**	**0,2**	**0**	**17,9**	**72**	**40**
смородина черная замороженная	20,6	20						**40**
или клюква замороженная	21	20						
сахар	12	12						**0**
ИЛИ Компот из свежих плодов + витамин "С"(р.634-2004)			**120**	**0,1**	**0,1**	**12,4**	**51**	**8**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	27,4	24						**4,8**
или груши свежие(с удаленным семенным гнездом)	25,6	24						
сахар	6	6						**0**
Хлеб пшеничный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**29**	**0**
или хлеб витаминизированный			**15**					**0**
Хлеб ржаной			**30**	**2**	**0,3**	**10**	**53**	**0**
ПОЛДНИК								
Ватрушка царская с молоком сгущенным ТТК (творожное блюда)			**80/20**	**14,8**	**6,1**	**15,9**	**177,5**	**1**
творог	59	58						0,79
крупа манная	2	2						0
яйцо куриное	5	5						0
сахар	8	8						0
мука пшеничная	7	7						0
масло сливочное	6	6						0

масло сливочное для смазки листа	2	2						0
масса готовой продукции		100						
молоко сгущенное	20	20						0
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой)(р.698-2004)			**150**	**1,6**	**2,9**	**2,4**	**42**	**1,98**
кефир	155	150						1,67
ИТОГО В ДЕНЬ				**44,05**	**28,64**	**148,5**	**1028,82**	**173**

7ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр брутто	расход сырья, гр нетто	выход, г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) C
ЗАВТРАК								
Каша жидкая молочная пшенная с маслом (р.54-24к)			**120**	**5**	**6,1**	**22,6**	**164**	**68**
крупа пшено	30	30						0
молоко питьевое	62,4	62,4						68
сахар	1,8	1,8						0
соль йодированная	0,6	0,6						0
масло сливочное	6	6						0
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			**20/5**	**1,6**	**3,5**	**9,9**	**78**	**0**
хлеб пшеничный	20	20						0
масло сливочное	5	5						0
Какао с молоком (р.693-2004)			**180**	**4,8**	**2,3**	**15,4**	**102**	**65**
какао-порошок	3	3						0
молоко питьевое	150	150						65
сахар	12	12						0
2 ЗАВТРАК								
Фрукт (просчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			**120**	**0,9**	**0,3**	**15,3**	**68**	**24**
ОБЕД								
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)			**60**	**2,9**	**0,1**	**4,7**	**31**	**6**
горошек зеленый консервированный	92	60						6
ИЛИ капуста в нарезке (р. 54-31з)			**60**	**1,1**	**0,1**	**2,8**	**16,1**	

Капуста белокочанная	75	60						279
ИЛИ Нарезка из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным (№14/1: 15/1-2004)			**60**	**0,5**	**2,3**	**1,5**	**29**	**38**
или помидоры свежие парниковые	41	40						7,5
или помидоры свежие грунтовые	47	40						
огурцы свежие парниковые	41	40						**3**
или огурцы свежие грунтовые	42	40						
масло растительное на полив при подаче	2	2						**0**
Бабушкин суп с мясом со сметаной (ТТК)			**180/10/5**	**3,8**	**4,3**	**9,3**	**90,7**	**7**
говядина полуфабрикат	19	16						**0**
или говядина 1 категории	22	16						**0**
картофель – 01.09-31.10 -25%	47	35						**7**
01.11-31.12-30%	50	35						
01.01-29.02-35%	54	35						
01.03.-40%	58	35						
масло растительное	2,5	2,5						**0**
морковь – до 01.01-20%	15	12						**0,9**
С 01.01-25%	16	12						
лук репчатый	14	12						**1,2**
сметана	5	5						**0**
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						0
Рыба, тушеная в томате с овощами (р.374-2004)			**70/35**	**14,8**	**8,2**	**3,4**	**147**	**2,6**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости)	120	84						0

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	116	86						0
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	114	84						0
морковь до 01.01-20%	25	20						1,6
с 01.01-25%	27	20						
лук репчатый	12	10						1
томатная пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						0
масло растительное	3	3						0
сахар	0,6	0,6						0
Соль йодированная	0,6	0,6						0
Картофель отварной с маслом (р.203-2004			**100**	**1,8**	**2,2**	**14,5**	**85,4**	**50**
картофель – 01.09-31.10 -25%	133	100						50
01.11-31.12-30%	143	100						
01.01-29.02-35%	154	100						
01.03.-40%	167	100						
масло сливочное	3	3						0
соль йодированная	0,7	0,7						0
Компот из сухофруктов +вит "С" (638-2004)			**120**	**0,3**	**0**	**10,5**	**43**	**0**
сухофрукты	12	12						**0**
сахар	5	5						**0**
хлеб пшеничный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**29**	**0**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**15**					**0**
хлеб ржаной			**25**	**1,7**	**0,25**	**8,3**	**44,2**	**0**
ПОЛДНИК								
Пирожок с ливером			**70**	**3,1**	**8,2**	**22,3**	**175**	**15**
мука пшеничная	32	32						0
сахар	2	2						0
масло сливочное	3,5	3,5						0
яйцо куринное	4	4						0

соль йодированная	0,4	0,4						0
дрожжи сухие	0,3	0,3						0
молоко питьевое или вода	8,6	8,6						0,09
мука на подпыл	1,1	1,1						0
печень говяжья	44,4	44,4						14,5
масло сливочное	1,2	1,2						0
лук репчатый	3,7	3,7						0,4
мука пшеничная	0,4	0,4						0
яйцо куринное для смазки	2	2						0
масло растительное для смазки листа	1	1						0
или булочное изделие промышленного производства в ассортименте булочка			**50**	**3,7**	**1,1**	**30**	**180**	**0**
Сок фруктовый	180	180	**180**	**0,18**	**0**	**16,2**	**65,7**	**90**
ИТОГО В ДЕНЬ				**40,98**	**28,3**	**157,5**	**1083,8**	**312**

8 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			**180**	**5,2**	**6,3**	**20,6**	**160**	**92**
молоко питьевое	167	167						83,5
макаронные изделия	16	16						0
соль йодированная	0,5	0,5						0
масло сливочное	1,7	1,7						0
сахар	1,7	1,7						0
Бутерброд горячий с сыром (р.3-2004)			**30**	**2,2**	**7,6**	**7,5**	**107**	**0,8**
батон пшеничный	20	20						0
сыр	8	7						0,7
масло сливочное	5	5						0
Кофейный напиток (р.253-2004)			**180**	**3**	**2,3**	**17,5**	**103**	**1**
молоко питьевое	100	100						1
сахар	10	10						0
кофейный напиток	3	3						0
2 ЗАВТРАК								
ФРУКТ (яблоко, ИЛИ груша, ИЛИ банан, ИЛИ апельсин)			**120**	**0,9**	**0,3**	**15,3**	**68**	**24**
ОБЕД								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			**40**	**0,3**	**0**	**0,6**	**4**	**4**
огурцы	73	40						4
ИЛИ Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			**40**	**0,4**	**2,1**	**1,5**	**26,7**	**10**
помидоры свежие парниковые	41	40						10
масло растительное	2	2						**0**
Суп «Волна» с мясом (ТТК)			**190**	**1,67**	**2,4**	**7,8**	**60**	**19**
говядина полуфабрикат	19	16						**0**

или говядина 1 категории	22	16						0
или гуляш полуфабрикат	16	16						0
картофель – 01.09-31.10 -25%	100	75						15
01.11-31.12-30%	107	75						
01.01-29.02-35%	116	75						
01.03.-40%	125	75						
морковь – до 01.01-20%	15	12						0,9
С 01.01-25%	17	12						
лук репчатый	14	12						1,2
масло сливочное	3	3						0
яйцо куриное	10	10						0
соль йодированная	0,7	0,7						0
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						0
Биточки рубленые из птицы (р.498-2004)			**60**	**7,8**	**9,8**	**8,4**	**152,5**	**0,2**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	103	44						0
или грудка куриная на кости	66	45						0
или грудка куриное филе	47	45						0
хлеб пшеничный	11	11						0
яйцо куриное	4	4						0
вода питьевая или молоко питьевое	12	12						0
крупа манная для панировки	4	4						0,2
масло растительное	4	4						0
соль йодированная	0,3	0,3						0
ИЛИ Котлета из курицы (р.54-5м)			**60**	**11,5**	**2,6**	**8,1**	**101,1**	**0,1**
грудка куриная на кости	50,2	45						0
молоко	10,3	10,3						0,1
хлеб пшеничный	7,4	7,4						0
сухари пшеничные	6	6						0
масло растительное	1,7	1,7						0
соль йодированная	0,2	0,2						0

Сложный гарнир (картофельное пюре, овощи тушеные)			**70/70**					
Картофельное пюре (р.520-2004)			**70**	**1,4**	**1,5**	**8,4**	**53,6**	**12**
картофель – 01.09-31.10 -25%	80	60						12
01.11-31.12-30%	86	60						
01.01-29.02-35%	92	60						
01.03.-40%	100	60						
молоко питьевое	11	11						0,1
масло сливочное	1,8	1,8						0
соль йодированная	0,6	0,6						0
Капуста тушеная (р.534-2004)			**70**	**1,7**	**1,54**	**5,46**	**42,5**	**38**
капуста свежая белокочанная	103	82						37
морковь – до 01.01-20%	5	4						0,4
С 01.01-25%	5,3	4						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,4	1,4						0
лук репчатый	3,6	3						0,3
мука пшеничная	0,8	0,8						0
масло растительное	1,5	1,5						0
соль йодированная	0,6	0,6						0
Компот из свежих яблок + Витамин «С» (р.631-2004)			**120**	**0,1**	**0,1**	**13,7**	**56,7**	**6**
Яблоки свежие	34	30						6
сахар	10	10						0
Хлеб пшеничный ИЛИ витаминизированный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,7**	**29**	**0**
Хлеб ржаной			**30**	**2**	**0,3**	**10**	**53**	**0**
ПОЛДНИК								
Булочка российская № 775-2004			**50**	**2,66**	**5,25**	**26,8**	**165**	**0,2**
мука пшеничная	28	28						0
мука пшеничная на подпыл	0,8	0,8						0
сахар	7	7						0
сахар (для отделки)	1	1						0
вода или молоко питьевое	14	14						0,2
масло сливочное	4	4						0
яйцо куриное	1,7	1,7						0

яйцо куриное для смазки изделия	1,3	1,3						0
соль йодированная	0,4	0,4						0
Дрожжи сухие хлебопекарные	0,2	0,2						0
Масло растительное	0,2	0,2						0
соль йодированная	0,4	0,4						0
ванилин	0,02	0,02						0
ИЛИ булочка промышленного производства в ассортименте булочка			**50**	**3,7**	**1,1**	**30**	**176**	**0**
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004))			**150**	**1,6**	**2,9**	**2,4**	**42,5**	**1,2**
Кисломолочный напиток	156	150						1,2
ИЛИ Молоко питьевое (р.260-2001, Пермь)			**150**	**4,1**	**3,3**	**6,6**	**71,6**	**1,7**
молоко питьевое	155	150						1,7
ИТОГО В ДЕНЬ				**36,57**	**31,24**	**153,96**	**1079,1**	**205**

9 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
Каша манная с маслом (р.311-2004)			**130**	**4,5**	**4,6**	**18,2**	**132,6**	**1,3**
крупа манная	15	15						0
молоко питьевое	120	120						1,3
сахар	2	2						0
масло сливочное	3	3						0
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			**20/15**	**1,4**	**0,17**	**20,7**	**90,12**	**0,4**
Батон пшеничный	20	20						0
Джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	15,2	15						0,4
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			**150**	**2,5**	**1,4**	**12,3**	**70,6**	**0,7**
чай-заварка	0,5	0,5						0
сахар	9	9						0
молоко питьевое	60	60						0,7
2 ЗАВТРАК								
Сок фруктовый или овощной	***100***	***100***	**100**	**1**	**0,3**	**17,5**	**76,7**	**50**
ОБЕД								
Нарезка из отварной моркови с маслом (р.9-2004, Пермь)			**60**	**0,7**	**4,9**	**5**	**62**	**5,1**
морковь – до 01.01-20%	71	57						5,1
с 01.01-25%	88	57						
масло растительное	5	5						0

ИЛИ нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			**60**	**0,6**	**0**	**2,3**	**39**	**6**
огурцы свежие парниковые	61	60						**6**
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное	3	3						**0**
ИЛИ капуста в нарезке (р. 54-31з)			**60**	**1,1**	**0**	**2,8**	**16,1**	**27**
Капуста белокочанная	75	60						**27**
Свекольник со сметаной (р.34-2004, Пермь)			**180/5**	**1,8**	**2,9**	**11,6**	**80**	**12**
свекла – до 01.01 – 20%	58	46						**4,6**
с 01.01 – 25%	61	46						
картофель – 01.09-31.10 -25%	43	32						**6,4**
01.11-31.12-30%	46	32						
01.01-29.02-35%	49	32						
01.03.-40%	53	32						
морковь – до 01.01-20%	8,8	7						**0,5**
С 01.01-25%	9	7						
лук репчатый	10	8						**0,8**
масло сливочное	3	3						**0**
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,8	1,8						**0**
сметана	5	5						0
соль йодированная	0,6	0,6						0
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						0
№1 Жаркое по-домашнему (р.436-2004)			**185**	**13,2**	**15,4**	**31,9**	**319,5**	**28**
говядина полуфабрикат	86	63						0
или говядина 1 категории	74	63						0
или гуляш полуфабрикат	86	63						0
масса готового мяса		40						
картофель – 01.09-31.10 -25%	160	120						24
01.11-31.12-30%	172	120						
01.01-29.02-35%	185	120						

01.03.-40%	200	120						
масло растительное	3,5	3,5						0
лук репчатый	12	10						1
морковь – до 01.01-20%	38	30						3,4
с 01.01-25%	40	30						
соль йодированная	0,6	0,6						0
ИЛИ №2 Жаркое по-домашнему (р.54-9м)			**120**	**12,1**	**11,2**	**10,3**	**190,8**	**17**
картофель	84,7	62,3						16
говядина 1 категории	68,5	60,6						0
лук репчатый	10,3	8,3						1
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3,9	3,9						0
масло сливочное	3,9	3,9						0
соль йодированная	0,5	0,5						0
Отвар шиповника (р.705-2004)			**120**	**0,3**	**0,08**	**18**	**74,6**	**78**
шиповник	10	10						78
сахар	4,2	4,2						0
Хлеб витаминизированный			**20**	**1,7**	**0,3**	**7,6**	**39**	**0**
Хлеб ржаной			**25**	**1,7**	**0,25**	**8,3**	**42,5**	**0**
ПОЛДНИК								
Суфле творожное с молоком сгущенным или джемом (повидлом) (р.365-2004)			**80/20**	**11,6**	**6,6**	**19,3**	**180,7**	**0,7**
творог	60	59						0,3
сметана	5	5						0
яйцо куриное	4	4						0
сахар	4	4						0
мука пшеничная	6	6						0
молоко питьевое	11	11						0,1
масло сливочное для смазки листа	0,7	0,7						0
молоко сгущенное с сахаром	20	20						0
или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						0,3
Молоко питьевое	***158***	***150***	***150***	**4,1**	**3,3**	**6,6**	**71,6**	**1,7**

ИЛИ кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой)	***156***	***150***	***150***	**1,6**	**2,9**	**2,4**	**42,5**	**1,7**
ИТОГО В ДЕНЬ				**44,5**	**40,2**	**177**	**1239,92**	**178**

10 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр брутто	расход сырья, гр нетто	выход, г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) C
ЗАВТРАК								
Каша рисовая жидкая с маслом (р.311-2004)			**150**	**5,25**	**5,4**	**21**	**154,5**	**1,6**
крупа рисовая	18	18						0
молоко питьевое	145	145						1,603
сахар	2,5	2,5						0
соль йодированная	0,8	0,8						0
масло сливочное	3	3						0
Бутерброд с сыром и маслом (р.1,3-2004)			**28\5**	**3,64**	**2,9**	**8,4**	**73,7**	**0**
хлеб пшеничный	20	20						0
масло сливочное	5	5						0
сыр	8,5	8						0
Чай с лимоном (р. 686-2004)			**180**	**0,1**	**0**	**12,1**	**49**	2
чай-заварка	0,5	0,5						0
сахар	12	12						0
лимон	6	5						2
2 ЗАВТРАК								
Сок фруктовый или овощной			**100**	**1**	**0,3**	**17,5**	**76,7**	**50**
ОБЕД								
Винегрет овощной (р.71-2004)			**60**	**0,8**	**3**	**4,3**	**47**	**5,36**
картофель – 01.09-31.10 -25%	17	13						2,6
01.11-31.12-30%	19	13						
01.01-29.02-35%	20	13						
01.03.-40%	22	13						
свекла – до 01.01 – 20%	19	15						**1,5**
С 01.01 – 25%	20	15						
морковь – до 01.01-20%	15	12						**0,96**
С 01.01-25%	16	12						
или капуста квашеная промышленного производства	20	14						
лук репчатый	9,5	8						**0,3**

масло растительное	3	3						0
огурцы соленые без уксуса	25	14						0
ИЛИ Кукуруза сахарная (54-21з)			**60**	**1,2**	**0,2**	**6,1**	**31,3**	**1,15**
кукуруза консервированная	93	60						1,2
ИЛИ икра кабачковая (54-24з)			**30**	**0,5**	**1,4**	**2,2**	**23,4**	**16,1**
кабачок	39,4	31,5						9,45
капуста белокочанная	8,3	6,6						5,85
лук репчатый	4,1	3,3						0,66
томатное пюре	3,3	3,3						0
масло подсолнечное	1,5	1,5						0
соль поваренная йодированная	0,1	0,1						0
кислота лимонная	0,3	0,3						0
ИЛИ икра кабачковая консервированная			**60**	**0,9**	**2,8**	**4,4**	**47**	**0**
Уха рыбацкая (р.30/2-2011, Екатеринбург)			**180/40**	**5,9**	**2,6**	**9,2**	**83,5**	**10**
горбуша потрошенная с головой(филе без кожи и костей)	69	48						0
или горбуша неразделанная (филе с кожей без кости)	83	48						0
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	67	50						0
картофель – 01.09-31.10 -25%	72	54						10
01.11-31.12-30%	77	54						
01.01-29.02-35%	83	54						
01.03.-40%	90	54						
лук репчатый	14	12						0,2
масло растительное	2	2						0
Соль йодированная	0,5	0,5						0
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						0
Котлеты, биточки, шницели (р.451-2004)			**50**	**7,4**	**4,2**	**8**	**100**	**1**

говядина полуфабрикат	50	37						0
или фарш промышленного производства	37	37						0
хлеб пшеничный	9	9						0
лук репчатый	8	7						1
яйцо куриное	5	5						0
сухари пшеничные	5	5						0
масло растительное	2	2						0
Гречка вязкая отварная 9510-2004)			**100**	**3,1**	**2,46**	**13,3**	**88,6**	**0**
крупа гречневая	25	25						0
вода питьевая	80	80						0
масло сливочное	3	3						0
ИЛИ каша перловая рассыпчатая(р. 54-5г)			**120**	**3,5**	**4,2**	**24,3**	**149,7**	**0**
крупа перловая	40	40						0
масло сливочное	6	6						0
вода питьевая	96	96						0
соль йодированная	0,3	0,3						0
ИЛИ Горошница (р. 54-21г)			**120**	**11,6**	**1**	**27**	**163,8**	**0**
горох	60	60						0
соль йодированная	0,4	0,4						0
вода питьевая	123	123						0
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			**120**	**0,06**	**0**	**10**	**40,6**	**24**
клюква свежемороженая	15,8	12						
или брусника свежемороженая	16,7	12						
или смородина свежемороженая	15,3	12						24
сахар	8	8						0
мука картофельная(крахмал)	5	5						0
или Кисель из концентрата+витамин «С» (р.233-2004,Пермь)			**120**	**0,3**	**0,1**	**17,6**	**72,8**	**0**
кисель из концентрата(р.233-2004,Пермь)	15	15						0
сахар	3	3						0
Хлеб пшеничный			**10**	**0,8**	**0,1**	**3,8**	**19,3**	**0**
хлеб ржаной			**30**	**2**	**0,3**	**10**	**53**	**0**
ПОЛДНИК								

Мучное изделие промышленного производства (печенье сдобное или затяжное, вафли, баранки, бублики, пряники ит.д.) ПЕЧЕНЬЕ			**50**	**5,8**	**25,2**	**57,3**	**478**	**0**
Яйцо куриное вареное (р.337-2004)			**50**	**4,80**	**4,10**	**0,30**	**57,00**	0
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004))			**150**	**1,6**	**2,9**	**2,4**	**42,5**	**1**
Кисломолочный напиток	155	150						1
ИЛИ Молоко питьевое (р.260-2001, Пермь)			**150**	**4,1**	**3,3**	**6,6**	**71,7**	**1**
молоко питьевое	158	150						1
ИТОГО В ДЕНЬ				**42,49**	**53,56**	**185,20**	**1 395,60**	**70,96**

Среднесуточные наборы пищевой продукции

Накопительная ведомость с 1 до 3 лет

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Норма питания в г, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день (нетто), г, мл	Фактически получено, г**										За 10 дней, г (мл)	Фактическая средняя зв день, г (мл)	процент выполнения	отклонение %
		1 - 3 года	1-3 лет 75%	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день				
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	292,5	192	377	281,50	188,5	193	325,3	265	438	341	295	2896,30	290,00	99,00	1,00
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	22,5	0	42	48,00	0	0	66	0	0	62	0	218,00	22,00	98,00	2,00
3	Сметана	9	6,75	0	12	1,70	13	10	5	5,00	0	10	15	71,70	7,00	104,00	-4,00
4	Сыр	4	3	0	5	0,00	0	8	0	0	7	0	8	28,00	3,00	100,00	0,00
5	Мясо 1-й категории	50	37,5	48	18	0,00	88	0	48,6	16	16	84	40	358,60	36,00	96,00	4,00
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошеная, 1 кат.)	20	15	0	0	100,00	0	0	0	0	45	0	0	145,00	15,00	100,00	0,00
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	15	0	0	0,00	0	59	0	45	0	0	59	155,00	15,50	105,00	-5,00
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	24	0	22,9	0,00	0	83	0	86	0	0	50	241,90	24,00	100,00	0,00
9	Яйцо, шт. (10 шт*40 гр)=400/54,8 гр=7,3 шт /40 гр	40	30	65	13,5	1,70	93	8	5	10	13	6	70	285,20	29,00	97,00	3,00
10	Картофель	120	90	36	109	66,00	22	180	36	135	135	152	67	938,00	94,00	104,00	-4,00

11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	135	132,6	138	180,20	115,4	94	101,1	118,1	159	160	82,1	1280,50	128,00	95,00	5,00
12	Фрукты свежие	95	71,25	120	0	40,00	0	123	24	120	150	0	0	692,00	69,00	97,00	3,00
13	Сухофрукты	9	6,75	10	12	10,00	0	12	0	12	0	12	0	68,00	7,00	104,00	-4,00
14	Соки фруктовые и овощные	100	75	0	100	0,00	100	0	100	180	0	100	100	720,00	72,00	96,00	4,00
15	Витаминизированные напитки	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
16	Хлеб ржаной	40	30	30	40	25,00	25	20	30	25	30	25	30	290,00	29,00	97,00	3,00
17	Хлеб пшеничный	60	45	51	30	30,00	55	35	35	35	35	40	44	435,00	44,00	98,00	2,00
18	Крупы, бобовые	30	22,5	37,5	29	32,30	13	12	68,8	23	4	15	68	230,00	23,00	102,00	-2,00
19	Макаронные изделия	8	6	0	0	7,00	40,8	0	0	0	16	0	0	63,80	6,00	100,00	0,00
20	Мука пшеничная	25	18,75	26	33,2	4,60	14	1	7	32	29,6	6	1	175,00	18,00	96,00	4,00
21	Масло сливочное	18	13,5	16,3	25	12,00	23,1	12,7	20	15,7	15,5	11,6	12	143,70	14,00	104,00	-4,00
22	Масло растительное	9	6,75	2,8	3,1	5,00	7,5	7	2	9,5	3,2	6,5	10	66,00	7,00	104,00	-4,00
23	Кондитерские изделия	12	9	0	50	15,00	0	0	0	0	0	20	0	85,00	9,00	100,00	0,00
24	Чай	0,5	0,375	0,8	0	0,50	0,5	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	3,80	0,38	101,00	-1,00
25	Какао-порошок	0,5	0,375	4,5	0	0,00	0	0	0	1,8	0	0	0	3,9	0,390	104,00	-4,00
26	Кофейный напиток	1	0,75	0	3	0,00	0	2,5	0	0	3	0	0	7,50	0,75	100,00	0,00
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой	25	18,75	14,3	24,5	28,20	17	30,7	23,1	19,5	29,7	21	15,5	190,00	19,00	101,00	-1,00

	продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)																		
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,3	0,2	0	0,00	0	0	0	0,3	0	0	0	3,00	0,30	100,00	0,00
29	Крахмал	2	1,5	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	15,00	1,50	100,00	0,00
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,25	1	0,6	1,20	0,8	2,2	1,3	4,3	2,9	1,2	1,7	22,50	2,25	100,00	0,00

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ д/с № 7
_____ О.С.Бороздина
Приказ от «31» августа 2026 № 134/15

Примерное 10-ти дневное меню
для питания детей с 3-7 лет
с 8-10 ч пребыванием
в дошкольных образовательных учреждениях муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 7 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно - речевого развития детей» города Ишима

г. Ишим, 2026 г.

Аннотация

Меню и технологические карты для организации питания детей в детских дошкольных образовательных учреждениях с дневным пребыванием 8 — 10 часов в возрасте с 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет разработано на основании Сборников технологических нормативов:

- Сборник технологических карт (разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля», г.Тюмень, 2014 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Сборник рецептур г.Москвы: Организация питания в ДОУ,2007г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1 ,2 — М.:2006г.
- Нормы потребления рассчитаны в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.4282-26), таблица 1 Приложения № 7 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка» (75 % от норм). Количество продуктов, для полной достоверности потребления продуктов питания, сведено по массе брутто. Учтены допустимые отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, содержанию витамина С. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы — разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.).

Для обеспечения преемственности питания родителей **ИНФОРМИРУЮТ** об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим и технико - технологическим картам.

Качество и безопасность **ПРОДУКЦИИ,** произведенной по рецептурам меню, цитируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню и технологических карт рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- мясо (говядина 1 категории);
- мясо (говядина полуфабрикат);
- мясо (говядина без кости);
- печень говяжья;
- грудка куриная (охлаждённая/замороженная);
- тушка куриная (охлаждённая/замороженная);
- куриное филе без кожи;
- рыба мороженая, крупная или всех размеров, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;

- молоко 2,5% жирности;
- творог не менее 5% жирности;
- сметана 15% жирности;
- масло сливочное 72,5% жирности;
- яйцо куриное (отборное) – средняя масса 68,8 г. в скорлупе, 54,8 г. без скорлупы (20% потери на скорлупу);
- картофель – на нормы отходов до 31 октября (25%);
- свекла – на нормы отходов до 01 января (20%);
- томатное пюре с содержанием сухих веществ 20 %.

В меню предусмотрено использование фруктов в свежем виде.

Для овощей приняты нормы отходов соответствие с Приложением №24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г. Необходимо строго следить за пересчётом процента отходов для расчёта сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.

- В соответствии с Приложением 6 СанПиН 2.3/2.4.4282-26 не допускается использование в питание детей в дошкольных организациях: пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшим сроком годности и (или) признаками недоброкачественности; пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза; мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу, субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца, непотрошеная птица, мясо диких животных, яйца и мясо водоплавающих птиц, яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам, консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопушки», банки с ржавчиной, деформированные, крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями, пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления, кемовые кондитерские изделия (пирожные и торты), зельцы, изделия из мясной обрези, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди, макароны по-флотски (фаршем), макароны с рубленым яйцом, творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки, простокваша - «самоквас», грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные, квас, соки концентрированные диффузионные, молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию, сырокопчёные мясные гастрономические изделия и колбасы, изготовленные из мяса птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку, масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое, жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания, уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный), острые соусы, кетчупы, майонез, овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус, кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические), кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки), ядро абрикосовой косточки, арахис, газированные напитки; газированная вода питьевая, молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров, жевательная резинка, кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%), карамель, в том числе леденцовая, холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово – ягодного сырья, окрошки и холодные супы, яицница-глазунья, паштеты, блинчики с мясом и творогом, блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления, картофельные и кукурузные чипсы, снеки, изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря, сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности, молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5%

жирности, готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

При приготовлении блюд, предусматривающих замену молока коровьего цельного, на молоко сгущенное (цельное и с сахаром), сгущено-вареное молоко произведена замена в соответствии с Приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности».

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню указаны в граммах, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны в миллилитрах.

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26:

- томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса.
- чеснок (для детей дошкольного возраста) добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26:

При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка запекание, припускание. пассерование, тушение. приготовление на пару, приготовление в пароконвепомате: при приготовлении блюд не пускается жарка.

Нарезка овощей, мяса, рыбы и других продуктов в блюда должна быть мелкой, аккуратной соответствующей возрастным особенностям детей.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления
блюд:

- котлеты, биточки из мясного или рыбного Фарша, рыбу кусками запекают при температуре 250-280^0 С 20-25 минут;
- вторые блюда из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо, добавляемое в первое блюдо, подвергают вторичной термической обработке - кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят в нем при температуре +75 ^{0} С до раздачи не более 1 часа;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты в течении 8-10 минут при температуре жарочного шкафа 180-200° С слоем 2,5-3 см; запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280°С в течение 20-30 минут, слой готового блюда должен иметь не более 3-4 см.
- яйцо варят 10 минут после закипания воды; яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах столовой;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в отношении не менее 1:6) без последующей промывки.

Соль в рецептурах меню и технологических картах указана для приготовления каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист, сухая петрушка, укроп) предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.

Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи

15° С ± 2°, но не более одного часа. Кефир, ряженку и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед раздачей.

Крупы не должны содержать посторонних примесей. Перед использованием крупы промывают проточной водой.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60….+65°С; холодные закуски, салаты напитки – не ниже +15° С.

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листы.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: овощи очищают непосредственно приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно моют в условиях холодного цеха (зоны) или цеха вторичной обработки овощей (зоны).

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Хранение готовой пищи не допускается. Реализация готовых блюд в течение одного часа после приготовления.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню используется специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащённые витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

Витаминизация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации.

При составлении меню учтено:

- рациональное распределение пищи в течение дня. Рацион питания разделен на четыре приёма пищи для лучшего усвоения пищевых веществ, сохраняя чувства сытости на протяжении времени пребывания детей в детском саду (завтрак, второй завтрак, обед, полдник).
- разнообразие пищи. Исключена повторяемость основных блюд в течении недели, использованы разные продукты и запланированы из них различные блюда.
- суммарные объемы блюд по приёмам пищи (таблица 3 приложение № 9 СанПиН 2.3/2.4.4282-26).

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах – не менее)

Показатели	От 1 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

Приложение N 6 к
санитарно-эпидемиологическим правилам
и нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические
требования к организации общественного
питания населения", утвержденным
постановлением Главного
государственного санитарного врача
Российской Федерации от 02.06.2026 N 18

ПЕРЕЧЕНЬ
ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачественности.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошеная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрези, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленым яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.

37. Окрошки и холодные супы.

38. Яичница-глазунья.

39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.

40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.

41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.

42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.

43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.

44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.

45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

Приложение N 7 к
санитарно-эпидемиологическим правилам и
нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания
населения", утвержденным постановлением
Главного государственного санитарного врача
Российской Федерации от 02.06.2026 N 18

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ (МИНИМАЛЬНЫЕ)

Таблица 1

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1 - 3 года	3 - 7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошеная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100

15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
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 используемой готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	3

Приложение N 9 к
санитарно-эпидемиологическим правилам и
нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания
населения", утвержденным постановлением
Главного государственного санитарного врача
Российской Федерации от 02.06.2026 N 18

Таблица 1

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3 - 7 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130 - 150	150 - 200	150 - 200	200 - 250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30 - 40	50 - 60	60 - 100	100 - 150
Первое блюдо	150 - 180	180 - 200	200 - 250	250 - 300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80	90 - 120	100 - 120
Гарнир	110 - 120	130 - 150	150 - 200	180 - 230

Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150 - 180	180 - 200	180 - 200	180 - 200
Фрукты	95	100	100	100

Таблица 3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Приложение N 10 к
санитарно-эпидемиологическим правилам и
нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания
населения", утвержденным постановлением
Главного государственного санитарного врача
Российской Федерации от 02.06.2026 N 18

Таблица 1

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1 - 3 лет	3 - 7 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин C (мг/сут)	45	50	60	70
витамин B1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин B2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин A (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200

Таблица 3

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%

Таблица 4

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
8 - 10 часов	11 - 12 часов	24 часа
завтрак	завтрак	Завтрак
второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
Обед	Обед	Обед
полдник	полдник	Полдник
-	ужин	Ужин
-	-	второй ужин

Приложение N 11 к
санитарно-эпидемиологическим правилам и
нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания
населения", утвержденным постановлением
Главного государственного санитарного врача
Российской Федерации от 02.06.2026 N 18

ТАБЛИЦА
ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120

		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лося промышленного изготовления	95
		Оленина промышленного изготовления	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты: Яблоки	12

		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

Приложение N 12 к
санитарно-эпидемиологическим правилам и
нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические требования к
организации
общественного питания населения",
утвержденным постановлением Главного
государственного санитарного врача
Российской Федерации от 02.06.2026 N 18

КОЛИЧЕСТВО
ПРИЕМОВ ПИЩИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЖИМА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕЖИМА ОБУЧЕНИЯ

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	8 - 10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник
	11 - 12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
	круглосуточно	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
Общеобразовательные организации, организации начального и среднего профессионального образования	до 6 часов	один прием пищи - завтрак или обед
	более 6 часов	не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в организации) либо завтрак и обед (для детей, обучающихся в первую смену), либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену)
	круглосуточно	завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
Группы продленного дня в общеобразовательной организации	до 14,00	дополнительно к завтраку обед
	до 17.00 - 18.00	дополнительно обед и полдник
Общеобразовательные организации (обучающиеся на подвозе)	более 6 часов с учетом времени нахождения в пути следования автобуса	дополнительно к завтраку обед
Организация с дневным пребыванием в период каникул	8.30 - 14.30	завтрак и обед
	8.30 - 18.00	завтрак, обед и полдник
Стационарные загородные организации отдыха и оздоровления детей, организации санаторного типа, детские санатории	круглосуточно	завтрак (возможен второй завтрак), обед, полдник, ужин, второй ужин
Лагеря палаточного типа	круглосуточно	завтрак, обед, полдник, ужин

фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600	1100	1200
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0	4,0

1 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр брутто	расход сырья, гр нетто	выход, г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) C
ЗАВТРАК								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ Номер рецептуры: 54-23к (от 3 до 7 лет)			**150**	**5,1**	**4,4**	**24,1**	**156,3**	**0,8**
крупа пшеничная	30	30						0
молоко	75	75						0,8
масло сливочное	3,8	3,8						0
сахар-песок	2,3	2,3						0
соль поваренная йодированная	0,8	0,8						0
вода	51	51						0
ИЛИ КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ Номер рецептуры: 54-24к (от 3 до 7 лет)			**150**	**6,2**	**7,6**	**28,2**	**206,2**	**0,4**
крупа пшенная	37,5	22,5						0
молоко	78	75,6						0,4
масло сливочное	7	3,8						0
сахар-песок	2,3	3,8						0
соль поваренная йодированная	0,8	0,6						0
вода	39	52,5						0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Номер рецептуры: 1-2004 (от 3 до 7 лет)			**20,5**	**1,6**	**3,5**	**9,9**	**78**	**0**
хлеб пшеничный ИЛИ батон	20	20						0
масло сливочное	5	5						0
КАКАО С МОЛОКОМ Номер рецептуры: 54-21гн (от 3 до 7 лет)			**200**	**4,6**	**3,6**	**12,6**	**100,4**	**1,3**
какао- порошок	5	5						0
молоко	130	130						1,3
сахар-песок	7	7						0
вода	80	80						0
2 ЗАВТРАК								
ФРУКТ (яблоко ИЛИ груша ИЛИ банан ИЛИ апельсин)			**140**	**0,9**	**0,3**	**15,3**	**68**	**28**
ОБЕД								
СВЕКЛА отварная с маслом (р.56-2006, г. Москва)			**60,00**	**0,90**	**0,10**	**4,40**	**22,00**	**4,20**

свекла – до 01.01 – 20%	53	42						4,20
с 01.01 – 25%	56	42						
масло растительное	3	3						0,00
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (№14/1, 15/1-2004)			**40**	**0,60**	**0,10**	**2,20**	**12,00**	**7,00**
помидоры свежие парниковые	21	20						**5,00**
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
огурцы свежие парниковые	21	20						2,00
масло растительное при подаче	2	2						0,00
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (р.139-2004)			**200/10**	**5,49**	**5,27**	**16,32**	**135,00**	**8,90**
горох	16	16						**0,00**
картофель-01.09.-31.10.-25%	53	40						**8,00**
01.11.-31.12.-30%	57	40						
01.01.-29.02.-35%	62	40						
01.03-40%	67	40						
морковь –до 01.01-20%	14	11						**0,90**
с 01.01-25%	15	11						
лук репчатый	10	8						**0,80**
масло сливочное	4	4						**0,00**
хлеб пшеничный	19	16						**0,00**
соль йодированная	0,8	0,8						**0,00**
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						**0,00**
МЯСО ТУЩЕНОЕ С КАПУСТОЙ (БИГУС) (р 365-2013)			**240,00**	**13,30**	**17,80**	**10,50**	**255,00**	**97,30**
говядина полуфабрикат	74	63						**0,00**
масса готового мяса		40						
капуста свежая белокочанная	263	210						**94,50**
морковь – до 01.01-20%	23	18						**1,40**
С 01.01-25%	24	18						
лук	17	14						**1,40**

томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						**0,00**
Масло растительное	7	7						**0,00**
соль йодированная	0,7	0,7						**0,00**
ИЛИ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ Номер рецептуры: 54-3м (от 3 до 7 лет) 2 шт			**160**	**13,40**	**12,20**	**10,20**	**205,40**	**21,60**
капуста белокочанная	60	48						**21,60**
говядина 1 категории	36,2	32						**0,00**
крупа рисовая	4	4						**0,00**
лук репчатый	6	4,8						**0,00**
масло сливочное	2,4	2,4						**0,00**
соль поваренная йодированная	0,2	0,2						**0,00**
вода	24	24						**0,00**
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА+витамин "С" Номер рецептуры: 638-2004 (от 3 до 7 лет)			**180**	**0,30**	**0,00**	**12,50**	**51,00**	**0,00**
изюм	15	15						**0,00**
сахар	5	5						**0,00**
Хлеб ржаной			**30**	**2,00**	**0,30**	**10,00**	**53,00**	**0,00**
или хлеб витаминизированный			**30**					0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный			**15**	**1,20**	**0,20**	**5,70**	**29,00**	0,00
ПОЛДНИК								
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (р.695-1996)			**90**	**5,60**	**4,20**	**50,80**	**260,00**	0,18
масса теста		65						
мука пшеничная	40	40						0,00
мука на подпыл	1	1						0,00
сахар	3	3						0,00
масло сливочное	1	1						0,00
соль йодированная	0,7	0,7						0,00
яйцо куриное	3	3						0,00
дрожжи прессованные	1,2	1,2						0,00
молоко питьевое	16	16						0,14
повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	40,4	40						0,00
яйца для смазки изделия	2	2						0,00

масло растительное для смазки листа	0,7	0,7						0,00
или Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (булочка)			**50**	**3,7**	**1,1**	**30**	**180**	0
Чай без сахара (54-4з)			**180**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	0
чай-заварка	0,8	0,8						0
Яйцо куриное вареное (р.337-2004)			**50**	**4,80**	**4,10**	**0,30**	**57,00**	**0**
ИТОГО В ДЕНЬ				**44,59**	**43,57**	**166,72**	**1 235,70**	**140,68**

2 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
Каша «Попурри» с маслом (Р. 311-2004)			**200**	**7,8**	**8,4**	**30**	**227**	**0,9**
крупа рисовая	16	16						0
крупа гречневая	15	15						0
молоко питьевое	176	176						1,76
сахар	3	3						0
масло сливочное	5	5						0
соль йодированная	1	1						0
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			**33**	**2,3**	**7,9**	**7,6**	**111**	**0**
Хлеб пшеничный (батон)	20	20						0
масло сливочное	5	5						0
сыр	9	8						0,0009
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			**180**	**3,1**	**2,3**	**18**	**105**	**0,52**
кофейный напиток	3	3						0
сахар	12	12						0
молоко питьевое	100	100						1
Хлеб ржаной			**20**	**1,6**	**3,5**	**9,8**	**78**	**0**
2 ЗАВТРАК								
СОК ФРУКТОВЫЙ или ОВОЩНОЙ			**140**	**0,8**	**0,2**	**21**	**89**	**5,1**
ОБЕД								
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ Номер рецептуры: 54-27з (от 3 до 7 лет)			**60**	**0,8**	**2**	**4,1**	**37,6**	**5,2**
морковь –до 01.01-20%	81,8	65,4						5,2
с 01.01-25%	92	65,4						
масло сливочное	3	3						0

вода	120	120						0
ИЛИ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ с маслом растительным (р.15/1-2011, Екатеринбург)			**40**	**0,4**	**2**	**1,5**	**26**	**12**
помидоры свежие парниковые	41	40						**12**
масло растительное на полив при раздаче	2	2						**0**
Борщ «Сибирский» с мясом, со сметаной (р.11,1-2004)			**200/10/5**	**4,1**	**3,2**	**12**	**93**	**10,28**
говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина 1 категории	22	16						
свекла – до 01.01 – 20%	40	32						
С 01.01 – 25%	43	32						
капуста свежая белокочанная	20	16						
картофель – 01.09-31.10 -25%	11	8						
01.11-31.12-30%	11	8						
01.01-29.02-35%	12	8						
01.03.-40%	13	8						
фасоль	8	8						
или фасоль консервированая	13	13						
морковь – до 01.01-20%	12,5	10						
С 01.01-25%	13	10						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
соль йодированная	0,8	0,8						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (МИНТАЙ) Номер рецептуры: 54-3р (от 3 до 7 лет)			**80**	**11,2**	**2,1**	**6,9**	**91,4**	**0**

минтай	72,3	64						0
хлеб пшеничный	15,2	15,2						0
яйцо куринное	5,3	4,8						0
масло сливочное	1,6	1,6						0
соль поваренная йодированная	0,3	0,3						0
вода	11,2	11,2						0
ИЛИ ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)Номер рецептуры: 54-11р(от 3 до 7 лет)			**80**	**10,3**	**6,4**	**10,1**	**139**	**0,7**
минтай	54	30,5						0
лук репчатый	10	7						0,7
хлеб пшеничный	5,6	5,6						0
яйцо куринное	2,6	2,6						0
мука пшеничная	3,4	3,4						0
масло подсолнечное	3	3						0
соль поваренная йодированная	0,65	0,65						0
вода	16	16						0
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ р.377-2004			**80**	**14,5**	**6,48**	**2,9**	**128**	**0**
горбуша потрошенная с головой(филе без кожи и костей)	134	90						0
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	120	90						0
сухари пшеничные	5	5						0
масло растительное	3	3						0
соль йодированная	0,5	0,5						0
Картофельное пюре (р.520-2004)			**150**	**2,9**	**3,3**	**17,9**	**115**	**25,8**
картофель – 01.09-31.10 -25%	170	128						0
01.11-31.12-30%	183	128						0
01.01-29.02-35%	197	128						0
01.03.-40%	214	128						0
молоко питьевое	24	24						0
масло сливочное	3,5	3,5						0
соль йодированная	0,6	0,6						0
Компот из сухофруктов + Витамин «С» (р.638-2004)			**180**	**0,6**	**0**	**18,5**	**76**	**0,2**
сухофрукты	13	13						0
сахар	10	10						0
Хлеб ржаной			**30**	**2,00**	**0,30**	**10,00**	**53,00**	**0**
или хлеб витаминизированный			**20**					0
Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,6**	**39**	0

ПОЛДНИК								
Сочник с творогом (выпечное изделие, ТТК)			**100**	**8,3**	**5,2**	**23,5**	**174**	**0,25**
мука пшеничная	37	37						0
кефир или ацидофилин	5	5						0
сахар	6	6						0
сметана	15	15						0
масло сливочное	11	11						0
яйцо куриное	7	7						0
двууглекислый натрий	0,7	0,7						0
Фарш творожный		46						
творог	42	40						0,2
яйцо куриное	3	3						0
сахар	3	3						0
мука пшеничная	0,7	0,7						0
масло растительное для смазки листа	1	1						0
или мучное изделие промышленного производства в ассортименте (ПЕЧЕНЬЕ)			**50**	**5,8**	**25,2**	**57,3**	**478**	**0**
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004))			**180**	**1,3**	**2,4**	**2**	**35,4**	**1,8**
Кисломолочный напиток	186	180						1,8
ИЛИ Молоко питьевое (р.260-2004, Пермь)			**180**	**3,4**	**2,75**	**5,5**	**59,7**	**0,9**
молоко питьевое	189	180						
ИТОГО В ДЕНЬ				**49,20**	**65,48**	**218,70**	**1 665,00**	**49,80**

3 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр брутто	расход сырья, гр нетто	выход, г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) C
ЗАВТРАК								
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" Номер рецептуры: 54-29к (от 3 до 7 лет)			**150**	**6,1**	**8,4**	**24,3**	**197,3**	**0,8**
крупа «Геркулес»	33	33						0
молоко питьевое	82,5	82,5						0,83
сахар	2,3	2,3						0
соль йодированная	0,8	0,8						0
масло сливочное	7,5	7,5						0
вода	32,4	32,4						0
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			**30/30**	**0,8**	**0,09**	**12**	**52,6**	**0,42**
хлеб пшеничный	30	30						0
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	30,2	30						0
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			**180**	**3,2**	**2,3**	**14,2**	**90**	**0,35**
чай-заварка	0,6	0,6						0
сахар	11	11						0
молоко питьевое	90	90						0
2 ЗАВТРАК								
Отвар шиповника (р.705-2004)			**140**	**0,4**	**0,1**	**21**	**87**	**19,3**
шиповник	12	12						**0**
сахар	5	5						**0**
ОБЕД								
Морковь отварная с маслом (р.7-2013)			**60**	**0,7**	**4,9**	**5**	**62**	**1,9**
морковь – до 01.01-20%	71	57						0
С 01.01-25%	73	57						
масло растительное	3	3						0

ИЛИ НАРЕЗКА из свежих огурцов с маслом (р.14/1-2011)			**60**	**0,6**	**3,1**	**2,3**	**40**	**1,9**
огурцы свежие парниковые	59	58						**0**
или огурцы свежие грунтовые	61	58						
масло растительное на полив при подаче	3	3						**0**
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (р.140-2004)			**200**	**2,5**	**2,1**	**12,9**	**80,8**	**0**
картофель – 01.09-31.10 -25%	64	48						**0**
01.11-31.12-30%	69	48						
01.01-29.02-35%	74	48						
01.03.-40%	80	48						
макаронные изделия	8	8						**0**
морковь – до 01.01-20%	15	12						**0**
С 01.01-25%	16	12						
лук	10	8						**0**
масло сливочное	4	4						**0**
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						**0**
соль	0,7	0,7						**0**
Курица отварная (р.487-2004)			**80**	**17,4**	**8,1**	**0,2**	**143**	**0,25**
курица потрошенная 1 категории (порционные кусочки с костью)	128	114						**0**
или грудка куриная на кости (порционные кусочки с костью)	122	117						**0**
лук репчатый	25	20						**2**
Рагу овощное (р.224-2004)			**130**	**2,7**	**5,5**	**19**	**136,9**	**4,6**
картофель – 01.09-31.10 -25%	39	29						**0**
01.11-31.12-30%	42	29						
01.01-29.02-35%	45	29						
01.03.-40%	49	29						
капуста свежая белокочанная	54	44						**0**
морковь – до 01.01-20%	28	23						**0**
С 01.01-25%	30	23						
лук репчатый	13	11						**0**
масло растительное	4	4						**0**
соус		40						

мука пшеничная	1,8	1,8						0
масло сливочное	2,3	2,3						0
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,6	1,6						0
морковь – до 01.01-20%	9	7						0
С 01.01-25%	9,5	7						
лук репчатый	2,3	2						0
сахар	0,4	0,4						0
вода питьевая	36	36						0
Компот из свежих плодов + Витамин «С» (р.631-2004)			**180**	**0,2**	**0,2**	**20,6**	**101**	**12,4**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						0
сахар	12	12						0
Хлеб пшеничный			**15**	**1,20**	**0,20**	**5,70**	**29,00**	**0**
или хлеб витаминизированный			**15**					0
Хлеб ржаной			**35**	**2,3**	**0,4**	**11,7**	**62**	0
ПОЛДНИК								
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			**100/20**	**13,1**	**14,2**	**15,3**	**241**	**0,38**
творог	94	93						0
крупа манная	7	7						0
или мука пшеничная	8	8						0
яйцо куриное	4	4						0
сахар	3,5	3,5						0
сметана	8	8						0
сухари пшеничные	4	4						0
масло сливочное для смазки листа	1,8	1,8						0
молоко сгущенное с сахаром	20	20						0
или СЫРНИКИ Номер рецептуры: 54-6т (от 3 до 7 лет) 2х50 гр			**100**	**19,6**	**5,7**	**20,7**	**212,7**	**0,9**
творог	90	90						**0,9**
крупа манная	7,3	7,3						**0**
мука пшеничная	6,7	6,7						**0**
яйцо куриное	3,7	3,3						**0**
сахар	10	10						**0**
сметана	3,3	3,3						**0**
масло сливочное	1,3	1,3						**0**
соль поваренная йодированная	0,2	0,2						**0**

ванилин	0,013	0,013						0
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004))			**180**	**1,3**	**2,4**	**2**	**35,4**	**2**
Кисломолочный напиток	186	180						
ИЛИ Молоко питьевое (р.260-2001, Пермь)			**180**	**3,4**	**2,75**	**5,5**	**59,7**	**1,8**
молоко питьевое	189	180						
ИТОГО В ДЕНЬ				**58,8**	**43,44**	**163,4**	**1292**	**44,62**

4 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал	Витамины(B1,B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) C
	брутто	нетто						
ЗАВТРАК								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ Номер рецептуры: 54-1о (от 3 до 7 лет)			**150**	**12,7**	**18**	**3,3**	**225,5**	**29**
яйцо куринное	101,6	92,3						0
молоко	57,7	57,7						29
масло сливочное	11,6	11,55						0
соль поваренная йодированная	0,45	0,45						0
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			**20/5**	**1,6**	**3,5**	**9,9**	**78**	**0**
хлеб пшеничный	20	20						0
масло сливочное	5	5						0
Чай без сахара (54-4з)			**180**	**0,2**	**0**	**0,1**	**1,1**	**0**
чай-заварка	0,8	0,8		0	0	0	0	0
сахар	0	0		0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный			**20**	**1,7**	**0,3**	**7,6**	**39**	0
2 ЗАВТРАК								
СОК ФРУКТОВЫЙ или ОВОЩНОЙ			**180**	**0,6**	**0,2**	**16,3**	**69,2**	**80**
ОБЕД								
СВЕКЛА отварная с маслом (р.56-2006)			**60**	**0,90**	**0,10**	**4,40**	**22,00**	**1,25**
свекла – до 01.01-20%	79	63						
С 01.01-25%	84	63						
масло растительное	3	3						
ИЛИ НАРЕЗКА из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			**60**	**0,6**	**3,1**	**2,3**	**40**	**15**
помидоры свежие парниковые	59	58						**0**
или помидоры свежие грунтовые	68	58						
масло растительное на полив при подаче	3	3						**0**

зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2						0
ИЛИ икра кабачковая (54-24з)			**60**	**0,9**	**2,8**	**4,4**	**46,8**	**15,9**
кабачок	78,8	63						9,5
капуста белокочанная	16,5	13,2						5,8
лук репчатый	8,2	6,6						0,6
томатное пюре	6,6	6,6						0
масло подсолнечное	3	3						0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2						0
кислота лимонная	0,6	0,6						0
ИЛИ икра кабачковая консервированная			**60**	**0,9**	**2,8**	**4,4**	**46,8**	
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной (124-2004)			**200/10/5**	**5,2**	**2,96**	**6,4**	**72,8**	**24,5**
говядина 1 категории	22	16						0
или говядина полуфабрикат	19	16						0
картофель-01.09-31.10-25%	32	24						0
01.11-31.12-30%	34	24						
01.01-29.02-35%	37	24						
01.03-40%	40	24						
капуста свежая белокочанная	50	40						0
морковь до 01.01-20%	14	11						0
с 01.01	15	11						
лук репчатый	10	8						0
масло растительное	3	3						0
сметана	5	5						0
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						0
Котлета полтавская запеченная (р.427-1996)			**50**	**6,2**	**4,1**	**3,2**	**74**	**0**
говядина 1 категории	79	58						0
или говядина полуфабрикат	68	58						0
ил фарш промышленного производства	58	58						0
вода питьевая	5	5						0
чеснок	0,4	0,3						0

яйцо куриное	2,5	2,5						0
сухари пшеничные	5	5						0
масло растительное	2	2						0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ Номер рецептуры: 54-1г (от 3 до 7 лет)			**150**	**5,4**	**4,9**	**32,8**	**196,8**	**0**
макаронные изделия	51	51						**0**
масло сливочное	6,8	6,8						**0**
соль поваренная йодированная	0,5	0,5						**0**
вода питьевая	306	306						**0**
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			**180**	**0,1**	**0**	**15,1**	**61**	**1,1**
клюква свежемороженая	18,9	18						
или смородина свежемороженая	18,4	18						**0**
сахар	12	12						**0**
мука картофельная (крахмал)	8,6	8,6						**0**
ИЛИ Кисель из концентрата+витамин «С» (р.233-2004,Пермь)			**180**	**0,3**	**0,1**	**18,3**	**75,8**	**0**
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	20	20						**0**
сахар	5	5						**0**
								0
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,6**	**39**	**0**
или хлеб витаминизированный								0
Хлеб ржаной			**25**	**1,14**	**0,3**	**6**	**31,4**	0
ПОЛДНИК								
Пирог манный ТТК (1994-1996			**50**	**2,7**	**5,6**	**27**	**169**	**0,16**
мука пшеничная	16	16						0
яйцо куриное	10	10						0
сахар	12	12						0
масло сливочное	5	5						0
Соль йодированная	0,4	0,4						0
крупа манная	15	15						0
сметана	11	11						0
двууглекислый натрий	0,7	0,7						0
Сахарная пудра	0,7	0,7						
масло растительное для смазки листа	1	1						0
или Мучное изделие промышленного производства в ассортименте булочка			**50**	**3,7**	**1,1**	**30**	**176**	**0**

Молоко питьевое (р.260-2001, Пермь)			**180**	**5,2**	**4,5**	**8,6**	**97,2**	**90**
молоко питьевое	189	180						90
ИТОГО В ДЕНЬ				**46,44**	**40,36**	**154,5**	**1197,8**	**224,75**

5 ДЕНЬ								
наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК			405	12,9	16	48,9	391	
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			**200**	**6,8**	**8,7**	**24,6**	**204**	**1**
крупа «Геркулес» или манная или др.	12	12						
или ячневая или гречневая или пшено, или рисовая	16	16						
молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	110	110						
сахар	2	2						
Соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	2	2						
Бутерброд с сыром (р.3-2004)				**3,9**	**3,1**	**8,9**	**79**	**0,11**
хлеб пшеничный	30	30						
сыр	11	10						
хлеб пшеничный			**15**	**1,20**	**0,20**	**5,70**	**29,00**	**0**
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			**180**	**3,1**	**2,3**	**18**	**105**	**0,52**
цикорий растворимый порошкообразный	3	3						
молоко питьевое	100	100						
сахар	12	12						
2 ЗАВТРАК								
Фрукт (просчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			**140**	**0,8**	**0,2**	**21**	**89**	**28**
ОБЕД			678	27,8	27	65,7	619	
Сельдь с луком (р.891-2004)			**60/3**	**10,8**	**8,8**	**0,4**	**124**	**1**
сельдь	104	60						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	3	3						
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1, 2011, Екатеринбург)			**60**	**0,6**	**3,1**	**2,3**	**40**	**16,5**

помидоры свежие парниковые	59	58						
или помидоры свежие грунтовые	68	58						
масло растительное на полив при раздаче	3	3						
Рассольник "Домашний" со сметаной (р.131-2004)			**200/5**	**1,44**	**1,9**	**8,5**	**56,8**	**9**
картофель – 01.09-31.10 -25%	80	60						
01.11-31.12-30%	86	60						
01.01-29.02-35%	92	60						
01.03.-40%	100	60						
капуста свежая белокочанная	20	16						
морковь – до 01.01-20%	10	8						
С 01.01-25%	11	8						
лук репчатый	10	8						
Соль йодированная	0,6	0,6						
огурцы соленые	27	15						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Гуляш (р.437-2004)			**80**	**13,6**	**14,1**	**2,3**	**191**	
говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина 1 категории	85	63						
или гуляш полуфабрикат	63	63						
масса готового мяса		40						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
мука пшеничная	2,5	2,5						
соль йодированная	0,5	0,5						
или								
печень говяжья по- строгановски (р.54-16м)			**80**	**13,4**	**12,7**	**5,3**	**189,3**	**25**
печень говяжья	77,9	74,9						**24,8**

сметана	26,7	26,7						0
мука пшеничная	1,3	1,3						0
масло сливочное	1,3	1,3						0
масло подсолнечное	6,7	6,7						0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5						0
вода	29,3	29,3						0
или								
Гуляш и говядины (р.54-2м)			**80**	**13,5**	**13,1**	**3,2**	**185,6**	**0,9**
говядина 1 категории	83,6	74						
лук репчатый	11,6	9,3						
томатное пюре	7,3	7,3						
масло сливочное	4,3	4,3						
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5						
соль поваренная йодированная	0,2	0,2						
вода	107	107						
масса мясной части готового блюда		46,6						
масса соуса в готовом блюде		33,4						
Картофельное пюре с морковью (р. 217-2001,Пермь)			**150**	**3,2**	**5,7**	**21**	**148**	**3,89**
картофель – 01.09-31.10 -25%	133	100						
01.11-31.12-30%	143	100						
01.01-29.02-35%	154	100						
01.03.-40%	167	100						
морковь – до 01.01-20%	55	44						
С 01.01-25%	59	44						
молоко питьевое	20	20						
масло сливочное	3,5	3,5						
соль йодированная	0,6	0,6						
Компот из кураги + витамин "С" (р.638-2004)			**180**	**0,8**	**0**	**17,3**	**72**	**11**
курага	13	13						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			**15**	**1,20**	**0,20**	**5,70**	**29,00**	**0**
или хлеб витаминизированный			**15**					**0**
Хлеб ржаной			**20**	**1,6**	**3,5**	**9,8**	**78**	**0**
ПОЛДНИК			**300**	**14,4**	**14,8**	**20,1**	**270**	
Булочка Тюменская (ТТК)			**60**	**3,8**	**5,4**	**31,5**	**190**	**7,5**
мука пшеничная	35	35						
сахар	7	7						
молоко питьевое	15	15						
соль йодированная	0,3	0,3						

яйцо куриное	6	6						
масло сливочное	5	5						
дрожжи сухие	0,4	0,4						
повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,2	5						
яйцо куриное для смазки изделия	2	2						
сахарная пудра	1	1						
масло растительное для смазки листа	2	2						
или Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (ПРЯНИКИ)			**50**	**5,8**	**25,2**	**57,3**	**478**	**0**
Чай с лимоном (р.686-2004)			**180**	**0,1**	**0**	**12,1**	**49**	**2**
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
ИТОГО В ДЕНЬ				**52,14**	**52,70**	**189,80**	**1 442,10**	**89,02**

6 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
Каша Ячневая с маслом (р.311-2004)			**200**	**6,9**	**7,1**	**28**	**204**	**85**
крупа ячневая	25	25						0
молоко питьевое	170	170						85
сахар	3	3						0
соль йодированная	0,6	0,6						0
масло сливочное	5	5						0
вода питьевая	20	20						0
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2024)			**20/20**	**1,6**	**0,2**	**23,7**	**103**	**0**
хлеб пшеничный	30,2	30						0
Джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	30,2	30						0
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			**170**	**3,06**	**2,12**	**13,4**	**85**	**30**
чай-заварка	0,6	0,6						0
сахар	10	10						0
молоко питьевое	85	85						30
2 ЗАВТРАК								
Сок фруктовый			**120**	**1,2**	**0,4**	**21**	**92**	**60**
ОБЕД								
Свекла отварная с огурцами, с маслом(р.21/2004)			**60**	**0,7**	**3**	**3,1**	**42**	**3**
свекла – до 01.01 – 20%	44	35						2,7
С 01.01 – 25%	45	35						
огурцы соленые без уксуса	42	23						0
или огурцы свежие парниковые	23,5	23						0
или огурцы свежие грунтовые	24	23						0
масло растительное	3	3						0

или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2024)			**60/3**	**0,6**	**3**	**2,3**	**39**	**6**
огурцы свежие парниковые	61	60						
масло растительное	3	3						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			**40**	**0,3**	**0**	**0,5**	**6,4**	**0**
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	73	40						
Суп из овощей со сметаной (р.135/2004)			**200/5**	**1,6**	**2,7**	**8**	**63,5**	**21**
картофель – 01.09-31.10 -25%	53	40						
01.11-31.12-30%	57	40						
01.01-29.02-35%	62	40						
01.03.-40%	67	40						
лук репчатый	12	10						
морковь – до 01.01-20%	12,5	10						
С 01.01-25%	13,3	10						
капуста свежая белокочанная	28	22						
горошек зеленый консервированный	18	12						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Соль йодированная	0,7	0,7						
Плов из говядины (р.443-2004)			**210**	**15,4**	**10,8**	**32,8**	**290**	**5**
говядина полуфабрикат	74	63						
масло растительное	6	6						
масса готового мяса		40						
крупа рисовая	45	45						
морковь – до 01.01-20%	50	40						
С 01.01-25%	53	40						
лук репчатый	18	15						
соль йодированная	0,7	0,7						

ИЛИ Плов из отварной говядины (р.54-11м)			**150**	**11,5**	**11**	**29**	**261,2**	**2**
крупа рисовая	40,8	40,8						
говядина 1 категории	54,9	48,6						
морковь	18,8	15						
лук репчатый	7,5	6						
масло сливочное	6	6						
соль поваренная йодированная	0,5	0,5						
вода	234,8	234,8						
Компот из свежих ягод + витамин "С"(р.637-2004)			**180**	**0,1**	**0**	**13,4**	**54**	**40**
смородина черная замороженная	20,6	20						
или клюква замороженная	20,2	20						
сахар	13	13						
ИЛИ Компот из свежих плодов + витамин "С"(р.634-2004)			**180**	**0,2**	**0,2**	**24,6**	**101**	**8**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
или груши свежие(с удаленным семенным гнездом)	44,4	40						
сахар	13	13						
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,6**	**39**	**0**
или хлеб витаминизированный			**20**					**0**
Хлеб ржаной			**30**	**2**	**0,3**	**10**	**51**	**0**
ПОЛДНИК			**300**	**19,7**	**10,8**	**22**	**264**	
Ватрушка царская с молоком сгущенным ТТК (творожное блюда)			**100/20**	**12,1**	**3,5**	**22,1**	**168**	**1**
творог	74	73						
крупа манная	3,3	3,3						
яйцо куриное	8	8						
сахар	10	10						
мука пшеничная	7	7						
масло сливочное	6	6						
масло сливочное для смазки листа	1,6	1,6						
масса готовой продукции		100						
молоко сгущенное	20	20						

Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой) (р.698-2004)			**180**	**1,9**	**3,5**	**2,9**	**51**	**2**
кефир	186	180						
ИТОГО В ДЕНЬ				**44,36**	**34,32**	**193,4**	**1260,7**	**212**

7ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
Каша жидкая молочная пшенная с маслом (р.54-24к)			**150**	**6,2**	**7,6**	**28,2**	**206,2**	**90**
крупа пшено	37,5	37,5						
молоко питьевое	78	78						
сахар	2,3	2,3						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	7,5	7,5						
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			**20/5**	**1,6**	**3,5**	**9,9**	**78**	**0**
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком (р.693-2004)			**180**	**4,8**	**2,3**	**15,4**	**102**	**65**
какао-порошок	3	3						
молоко питьевое	150	150						
сахар	12	12						
2 ЗАВТРАК								
Фрукт (просчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			**140**	**1**	**0,4**	**21**	**92**	**28**
ОБЕД			**550**	**18,3**	**14,8**	**63,6**	**463**	
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)			**60**	**2,9**	**0,1**	**4,7**	**31**	**6**
горошек зеленый консервированный	92	60						6
ИЛИ капуста в нарезке (р. 54-31з)			**60**	**1,1**	**0**	**2,8**	**16,1**	**279**
Капуста белокочанная	75	60						

ИЛИ Нарезка из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным (№14/1, 15/1-2011)			**60**	**0,5**	**2,3**	**1,5**	**29**	**37,5**
или помидоры свежие парниковые	41	40						
или помидоры свежие грунтовые	47	40						
огурцы свежие парниковые	41	40						
или огурцы свежие грунтовые	42	40						
масло растительное на полив при подаче	2	2						
"Бабушкин " суп с мясом со сметаной (ТТК)			**200/10/5**	**4,2**	**4,7**	**10,3**	**100**	**11,32**
говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина 1 категории	22	16						
картофель – 01.09-31.10 -25%	59	44						
01.11-31.12-30%	63	44						
01.01-29.02-35%	68	44						
01.03.-40%	73	44						
морковь – до 01.01-20%	18	14						
С 01.01-25%	19	14						
лук репчатый	17	14						
масло растительное	3	3						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Рыба, тушеная в томате с овощами (р.374-2004)			**80/50**	**18,3**	**10,2**	**4,2**	**182**	**3,2**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости)	137	96						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	132	98						

или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	165	96						
морковь до 01.01-20%	31	25						
с 01.01-25%	33	25						
лук репчатый	14	12						
томатная пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
Соль йодированная	0,6	0,6						
Картофель отварной с маслом (р.203-2004)			**130**	**2,5**	**2,86**	**18,9**	**113,5**	**65**
картофель – 01.09-31.10 -25%	173	130						
01.11-31.12-30%	186	130						
01.01-29.02-35%	188	130						
01.03.-40%	217	130						
масло сливочное	4	4						
Соль йодированная	0,7	0,7						
Компот из сухофруктов+витамин С (р.638-2004)			**180**	**0,6**	**0**	**18,5**	**76**	**0**
сухофрукты	13	13						
сахар	10	10						
хлеб пшеничный			**20**	**1,7**	**0,3**	**7,6**	**39**	**0**
или хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					**0**
хлеб ржаной			**35**	**1,14**	**0,3**	**6**	**31,4**	**0**
ПОЛДНИК								
Пирожок с ливером			**70**	**3,1**	**8,2**	**22,3**	**175**	**15**
мука пшеничная	32	32						
сахар	2	2						
масло сливочное	3,5	3,5						
яйцо куринное	4	4						
соль йодированная	0,4	0,4						
дрожжи сухие	0,3	0,3						
молоко питьевое или вода	8,6	8,6						
мука на подпыл	1,1	1,1						
печень говяжья	44,4	44,4						
масло сливочное	1,2	1,2						
лук репчатый	3,7	3,7						

мука пшеничная	0,4	0,4						
яйцо куринное для смазки	2	2						
масло растительное для смазки листа	1	1						
или булочное изделие промышленного производства в ассортименте булочка			**50**	**3,7**	**1,1**	**30**	**180**	**0**
Сок фруктовый	200	200	**200**	**0,2**	**0**	**18**	**73**	100
ИТОГО В ДЕНЬ				**48,2**	**40,46**	**185**	**1299,1**	**383,5**

8 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			**200**	**7,1**	**8,8**	**26,9**	**215**	**92**
молоко питьевое	184	184						
макаронные изделия	16	16						
соль йодированная	0,6	0,6						
масло сливочное	2	2						
сахар	2	2						
Бутерброд горячий с сыром (р.3-2004)			**25**	**3,3**	**5,1**	**7,3**	**88**	**0,8**
батон пшеничный	20	20						
сыр	6	5						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток (р.253-2004)			**180**	**2,8**	**2,1**	**16,2**	**94,5**	**1**
молоко питьевое	100	100						
сахар	10	10						
кофейный напиток	3	3						
2 ЗАВТРАК								
ФРУКТ (яблоко, ИЛИ груша, ИЛИ банан, ИЛИ апельсин)			**140**	**1**	**0,4**	**21**	**92**	**28**
ОБЕД								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			**40**	**0,3**	**0**	**0,5**	**6,4**	**4**
огурцы	73	40						
ИЛИ Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			**60**	**0,6**	**3,1**	**2,3**	**40**	**10**
помидоры свежие парниковые	59	58						
масло растительное	3	3						
Суп «Волна» с мясом (ТТК)			**200**	**1,76**	**2,56**	**8,24**	**63,2**	**19,4**
говядина полуфабрикат	19	16						

или говядина 1 категории	22	16						
или гуляш полуфабрикат	16	16						
картофель – 01.09-31.10 -25%	59	44						
01.11-31.12-30%	63	44						
01.01-29.02-35%	67	44						
01.03.-40%	73	44						
морковь – до 01.01-20%	18	14						
С 01.01-25%	19	15						
лук репчатый	18	15						
масло сливочное	3	3						
яйцо куриное	4	4						
соль йодированная	0,7	0,7						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Биточки рубленые из птицы (р.498-2004)			**70**	**9,1**	**11,4**	**9,8**	**178**	**0,2**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	120	52						
или грудка куриная на кости	77	52						
или грудка куриное филе	55	52						
хлеб пшеничный	13	13						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая или молоко питьевое	9	9						
крупа манная для панировки	0	0						
масло растительное	5	5						
соль йодированная	0,6	0,6						
ИЛИ Котлета из курицы (р.54-5м)			**80**	**9,8**	**9,4**	**11,2**	**168**	**0,1**
грудка куриная на кости	100	59						
молоко	16	16						
хлеб пшеничный	15	15						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное	4	4						

яйцо куриное	7	7						
Сложный гарнир (картофельное пюре, овощи тушеные)			**75/75**					
Картофельное пюре (р.520-2004)			**75**	**1,5**	**1,7**	**9**	**57**	**13**
картофель – 01.09-31.10 -25%	85	64						
01.11-31.12-30%	92	64						
01.01-29.02-35%	99	64						
01.03.-40%	107	64						
молоко питьевое	12	12						
масло сливочное	2	2						
соль йодированная	0,6	0,6						
Капуста тушеная (р.534-2004)			**75**	**2,7**	**2,7**	**11,6**	**81**	**40,3**
капуста свежая белокочанная	110	88						
морковь – до 01.01-20%	5,6	4,5						
С 01.01-25%	6	4,5						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,5	1,5						
лук репчатый	4,2	3,5						
мука пшеничная	0,8	0,8						
масло растительное	1,6	1,6						
соль йодированная	0,6	0,6						
Компот из свежих яблок + Витамин «С» (р.631-2004)			**180**	**0,2**	**0,2**	**20**	**85**	**8**
Яблоки свежие	45,6	40						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный ИЛИ витаминизированный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,6**	**39**	**0**
Хлеб ржаной			**25**	**1,7**	**0,25**	**8,3**	**42,5**	**0**
ПОЛДНИК								
Булочка российская № 775-2004			**60**	**3,2**	**6,3**	**32,2**	**198**	**0,2**
мука пшеничная	34	34						
мука пшеничная на подпыл	1	1						
сахар	8	8						
сахар (для отделки)	2	2						
вода или молоко питьевое	17	17						
масло сливочное	5	5						

яйцо куриное	2	2						
яйцо куриное для смазки изделия	1,5	1,5						
соль йодированная	0,4	0,4						
Дрожжи сухие хлебопекарные	0,25	0,25						
Масло растительное	0,2	0,2						
соль йодированная	0,4	0,4						
ванилин	0,02	0,02						
ИЛИ булочка промышленного производства в ассортименте булочка			**50**	**3,7**	**1,1**	**30**	**176**	**0**
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004))			**180**	**1,9**	**3,5**	**2,9**	**51**	**1,2**
Кисломолочный напиток	186	180						
ИЛИ Молоко питьевое (р.260-2001, Пермь)			**180**	**4,9**	**4**	**7,9**	**86**	**2**
молоко питьевое	189	180						
ИТОГО В ДЕНЬ				**41,16**	**45,8**	**186,54**	**1325,6**	**208,9**

9 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
Каша манная жидкая с маслом (р.311-2004)			**200/5**	**6,9**	**7,1**	**28**	**204**	**0,9**
крупа манная	20	20						
молоко питьевое	187	187						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			**20/20**	**1,6**	**0,2**	**23,7**	**103**	**0,5**
Батон пшеничный	20	20						
Джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			**180**	**3,2**	**2,2**	**14,2**	**90**	**0,7**
чай-заварка	0,6	0,6						
сахар	10	10						
молоко питьевое	90	90						
2 ЗАВТРАК								
Сок фруктовый или овощной	***120***	***120***	**120**	**1,2**	**0,4**	**21**	**92**	**60**
ОБЕД								
Нарезка из отварной моркови с маслом (р.9-2004, Пермь)			**60**	**0,7**	**4,9**	**5**	**62**	**5,1**
морковь – до 01.01-20%	71	57						
с 01.01-25%	88	57						
масло растительное	5	5						
ИЛИ нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			**60/3**	**0,6**	**3**	**2,3**	**39**	**6**
огурцы свежие парниковые	61	60						

или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное	3	3						**0**
ИЛИ капуста в нарезке (р. 54-31з)			**60**	**1,1**	**0**	**2,8**	**16,1**	**27**
Капуста белокочанная	75	60						
Свекольник со сметаной (р.34-2004, Пермь)			**200/5**	**2,2**	**3,7**	**14,5**	**100**	**14**
свекла – до 01.01 – 20%	63	50						
с 01.01 – 25%	67	50						
картофель – 01.09-31.10 -25%	47	35						
01.11-31.12-30%	50	35						
01.01-29.02-35%	54	35						
01.03.-40%	58	35						
морковь – до 01.01-20%	10	8						
С 01.01-25%	10,6	8						
лук репчатый	11	9						
масло сливочное	4	4						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2,4	2,4						
сметана	5	5						
соль йодированная	0,6	0,6						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
№1 Жаркое по-домашнему (р.436-2004)			**220**	**15,7**	**18,3**	**38**	**380**	**39**
говядина полуфабрикат	93	79						
или говядина 1 категории	107	79						
или гуляш полуфабрикат	79	79						
масса готового мяса		50						
картофель – 01.09-31.10 -25%	186	140						
01.11-31.12-30%	200	140						
01.01-29.02-35%	215	140						
01.03.-40%	233	140						
масло растительное	5	5						
лук репчатый	14	12						

морковь – до 01.01-20%	28	22						
с 01.01-25%	29	22						
соль йодированная	0,6	0,6						
ИЛИ №2 Жаркое по-домашнему (р.54-9м)			**150**	**15,1**	**14**	**12,9**	**238,5**	**17**
картофель	105,9	77,9						
говядина 1 категории	85,6	75,8						
лук репчатый	12,9	10,4						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4,9	4,9						
масло сливочное	4,9	4,9						
соль йодированная	0,6	0,6						
Отвар шиповника (р.705-2004)			**180**	**0,4**	**0,1**	**21**	**87**	**78**
шиповник	12	12						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**	**1,7**	**0,3**	**7,6**	**39**	**0**
Хлеб ржаной			**25**	**1,7**	**0,25**	**8,3**	**42,5**	**0**
ПОЛДНИК								
Суфле творожное с молоком сгущенным или джемом (повидлом) (р.365-2004)			**120/20**	**15,2**	**9,3**	**27**	**253**	**0,6**
творог	87	85						
сметана	10	10						
яйцо куриное	6	6						
сахар	6	6						
мука пшеничная	9	9						
молоко питьевое	17	17						
масло сливочное для смазки листа	1	1						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Молоко питьевое	***189***	***180***	***180***	**4,9**	**4**	**7,9**	**86**	**2**
ИЛИ кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой)	***186***	***180***	***180***	**1,9**	**3,5**	**2,9**	**51**	**1,9**

ИТОГО В ДЕНЬ		*55,2*	*41,55*	*188,9*	*1351,1*	*200*

10 ДЕНЬ

наименование блюда	расход сырья, гр		выход, г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины(B1,B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)
	брутто	нетто		г	г	г	ккал	C
ЗАВТРАК								
Каша рисовая жидкая с маслом (р.311-2004)			**200/5**	**7**	**7,2**	**28**	**205**	**2,1**
крупа рисовая	25	25						
молоко питьевое	190	190						
сахар	4	4						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с сыром и маслом (р.1,3-2004)			**30\5**	**3,9**	**3,1**	**9**	**79**	**0**
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Чай с лимоном			**180**	**0,05**	**0**	**4,2**	**41,7**	2
чай-заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
2 ЗАВТРАК								
Сок фруктовый или овощной			**120**	**1,2**	**0,4**	**21**	**92**	**60**
ОБЕД								
Винегрет овощной (р.71-2004)			**60**	**0,8**	**3**	**4,3**	**47**	**5,36**
картофель – 01.09-31.10 -25%	17	13						
01.11-31.12-30%	19	13						
01.01-29.02-35%	20	13						
01.03.-40%	22	13						
свекла – до 01.01 – 20%	16	13						
С 01.01 – 25%	18	13						
морковь – до 01.01-20%	15	12						
С 01.01-25%	16	12						
или капуста квашеная промышленного производства	20	14						
лук репчатый	10	8						
масло растительное	3	3						

огурцы соленые без уксуса	25	14						
ИЛИ Кукуруза сахарная (54-21з)			**60**	**1,2**	**0,2**	**6,1**	**31,3**	**1,15**
кукуруза консервированная	93	60						
ИЛИ икра кабачковая (54-24з)			**60**	**0,91**	**2,8**	**4,43**	**46,8**	**16,1**
кабачок	78,8	63						
капуста белокочанная	16,5	13,2						
лук репчатый	8,2	6,6						
томатное пюре	6,6	6,6						
масло подсолнечное	3	3						
соль поваренная йодированная	0,2	0,2						
кислота лимонная	0,6	0,6						
ИЛИ икра кабачковая консервированная			**60**	**0,9**	**2,8**	**4,4**	**47**	**0**
Уха рыбацкая (р.30/2-2011, Екатеринбург)			**200/50**	**8,2**	**6,2**	**12,8**	**140**	**12,3**
горбуша потрошенная с головой(филе без кожи и костей)	86	60						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без кости)	103	60						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	84	62						
картофель – 01.09-31.10 -25%	80	60						
01.11-31.12-30%	86	60						
01.01-29.02-35%	92	60						
01.03.-40%	100	60						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	3	3						
Соль йодированная	0,7	0,7						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Котлеты, биточки, шницели (р.451-2004)			**70**	**10,4**	**5,9**	**11,2**	**140**	**1,1**
говядина полуфабрикат	61	52						

или фарш промышленного производства	52	52						
хлеб пшеничный	13	13						
молдоко или вода	17	17						
сухари пшеничные	8	8						
Масса п/фабриката		87						
масло растительное	4	4						
или								
печень говяжья по- строгановски (р.54-16м)			**80**	**13,4**	**12,7**	**5,3**	**189,3**	**25**
печень говяжья	77,9	74,9						
сметана	26,7	26,7						
мука пшеничная	1,3	1,3						
масло сливочное	1,3	1,3						
масло подсолнечное	6,7	6,7						
соль поваренная йодированная	0,5	0,5						
вода	29,3	29,3						
Гречка вязкая отварная (р. 510-2004)			**150**	**4,6**	**3,7**	**20**	**133**	**0**
крупа гречневая	37,5	37,5						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	3,5	3,5						
ИЛИ каша перловая рассыпчатая(р. 54-5г)			**150**	**4**	**5**	**30**	**133**	**0**
крупа перловая	50	50						
масло сливочное	8	8						
вода питьевая	120	120						
соль йодированная	0,3	0,3						
ИЛИ Горошница (р. 54-21г)			**150**			**33,8**	**204,8**	**0**
горох	75	75						
соль йодированная	0,5	1,5						
вода питьевая	154	154						
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			**180**	**0,1**	**0**	**15,1**	**61**	**36**
клюква свежемороженая	18,9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18,4	18						
сахар	12	12						

крахмал	6	6						
или Кисель из концентрата+витамин «С» (р.233-2004,Перьмь)			**180**	**0**	**0**	**17,5**	**70**	**0**
кисель из концентрата(р.233-2004,Перьмь)	22	22						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			**10**	**0,8**	**0,15**	**3,8**	**19,5**	**0**
хлеб ржаной			**30**	**2**	**0,3**	**10**	**51**	**0**
ПОЛДНИК								
Мучное изделие промышленного производства (печенье сдобное или затяжное, вафли, баранки, бублики, пряники ит.д.) ПЕЧЕНЬЕ			**50**	**5,8**	**25,2**	**57,3**	**478**	**0**
Яйцо куриное вареное (р.337-2004)			**50**	**4,8**	**4,1**	**0,3**	**57**	0
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004))			**180**	**1,9**	**3,5**	**2,9**	**51**	**1,2**
Кисломолочный напиток	186	180						
ИЛИ Молоко питьевое (р.260-2001, Пермь)			**180**	**4,9**	**4**	**7,9**	**86**	**1,1**
молоко питьевое	189	180						
ИТОГО В ДЕНЬ				**51,45**	**62,75**	**202,3**	**1604,2**	**84,06**

Накопительная ведомость

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Норма питания в г, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день (нетто), г (мл) 75%	Фактически получено, г (МЛ)										за 10 дней, г, мл	Факт в день, г, мл	% выполнения	Откло-нение
				1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день				
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	337,5	219,6	485	322,50	237,7	220	430	310	489	437	370	3521	352	104	-4
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	40	30	0	40	90,00	0	0	73	0	0	88	0	291	29	97	3
3	Сметана	11	8,25	0	20	3,30	16	23,1	5	5	0	14	0	86	9	105	-5
4	Сыр	6	4,5	0	9	0,00	0	9	0	0	9	0	11	43	4	96	4
5	Мясо 1-й категории	55	41,25	64	16	0,00	58	0	43,8	16	16	78,5	59	392	39	95	5
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошеная, 1 кат.)	24	18	0	0	114,00	0	0	0	0	60	0	0	174	17	97	3
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	25	18,75	0	0	0,00	0	74,9	0	44,4	0	0	74,9	194	19	104	-4
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	37	27,75	0	30,5	0,00	0	50	0	98	0	0	62	268	27	97	3
9	Яйцо, шт. (10 шт*40 гр)=400/54,8 гр=7,3шт	40	30	58	12,6	3,30	104,8	8	7	6	23,5	6	58	287	29	96	4
10	Картофель	140	105	40	136	77,00	24	160	40	174	148	112,9	73	1024	102	98	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	165	230,7	138,4	192,70	122,4	103,1	107,1	131,1	166,6	148,8	73,1	1570	157	95	5
12	Фрукты свежие	100	75	140	0	40,00	0	145	40	140	180	0	0	740	74	99	1
13	Сухофрукты	11	8,25	15	15	12,00	0	14	0	15	0	12	0	83	8	101	-1
14	Соки фруктовые и овощные	100	75	0	140	0,00	180	0	120	200	0	120	120	780	78	104	-4
15	Витаминизированные напитки	50	37,5	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	Хлеб ржаной	50	37,5	30	50,5	35,00	25	20	30	35	25	25	30	368	37	98	2
17	Хлеб пшеничный	80	60	81	60	60,00	45	50	70	60	40	40	53	574	57	96	4
18	Крупы, бобовые	43	32,25	42,5	44	40,30	15	16	80,3	30	0	27	62,5	335	33,5	111	-4
19	Макаронные изделия	12	9	0	0	8,00	51	0	0	0	20	0	0	88	9	98	2
20	Мука пшеничная	29	21,75	36	41,1	8,50	16	1,3	9	32	35,8	9	0	209	21	96	4
21	Масло сливочное	21	15,75	17,2	31,5	15,10	28,35	10,8	25	18,7	17,8	14,9	13,5	157	16	100	0
22	Масло растительное	11	8,25	4	4	7,00	8,7	9,7	2	11	3,8	0	9	80	8	97	3
23	Кондитерские изделия	20	15	0	50	0,00	0	50	0	0	0	30	20	150	15	100	0
24	Чай	0,6	0,45	0,8	0	0,60	0,8	0,6	0,6	0	0	0,6	0,6	5	0	102	-2
25	Какао-порошок	0,6	0,45	5	0	0,00	0	0	0	1,8	0	0	0	5	0	100	0
26	Кофейный напиток	1,2	0,9	0	3	0,00	0	3	0	0	3	0	0	9	1	100	0
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае	30	22,5	19,8	29	34,70	24	30	31	25	31,8	22	24,5	221	22	98	2

	использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)																	
28	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,375	0,3	0	0,00	0	0	0	0,3	0	0	0	4	0	100	0
29	Крахмал	3	2,25	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	23	2	100	0
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3,75	1,4	0,7	1,70	1,35	2,5	1,8	2	3,1	1,2	191,5	38	4	100	0

Подпись _____

Подпись _____