

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования  
администрации Минераловодского  
муниципального округа  
Ставропольского края



Л.А. Безруких

« 11 » декабря 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

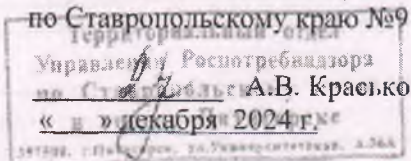
Заведующая МДОУ № 15

*Колесова Нина Александровна*  
*МДОУ - Сестр. П. П.*

« 11 » декабря 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного  
территориального отдела  
Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия  
по Ставропольскому краю №9



А.В. Красько

« 11 » декабря 2024 г.

**Примерное перспективное 10-дневное цикличное  
меню для детских дошкольных учреждений  
Минераловодского муниципального округа  
Ставропольского края  
с дневным пребыванием детей 10,5 часов  
(на зимне-весенний период 2025 года)**

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		
<b>1 ДЕНЬ</b>										
<i>Завтрак</i>										
209сб2005	<b>Яйцо вареное</b>	1шт	1 шт	40	5.1	4.6	0.3	63	0	10.4
50 сб1982	<b>Икра кабачковая (консерв)</b>	60	63.6	60	0.9	2.74	3.7	43.02	1.77	16.13
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2.72	0.48	15.9	80	0	2.56
14 сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0	4.85
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10			0.3	0.1	9.5	40	1	3.25
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак</b>				<b>9.07</b>	<b>12.02</b>	<b>29.45</b>	<b>263.52</b>	<b>2.77</b>	<b>37.19</b>
<i>2-ой завтрак</i>										
359сб2002	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	180	180	180	1	0	21.2	88	2	23.18
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>21.2</b>	<b>88</b>	<b>2</b>	<b>23.18</b>
<i>Обед</i>										
59 сб 2012	<b>Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной</b>	200			2.19	4.76	10.94	95.4	14.22	10.21
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 30.06.		53.3	40						
	капуста свежая		50	40						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		12.6	10						
	с 01.01. до 30.06.		13.3	10						
	лук репчатый		3	2.6						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		33.6	25						
	с 01.11. по 31.12.		35.7	25						
	с 01.01. по 28-29.02.		38.5	25						
	с 01.03. по 30.06.		41.7	25						
	томатное пюре		2.6	2.6						
	мука пшеничная		1.4	1.4						
	масло растительное		4	4						
	соль		2	2						
	вода		160	160						
	сметана		4	4						
341сб2021	<b>Котлета "Пермская"</b>	80			12.8	12.4	9.6	202.4	0	51.88
	говядина без кости		61.7	59.2						
	молоко или вода		10.4	10.4						
	Хлеб пшеничный		9.6	9.6						
	Яйцо		1/5 шт.	8						
	сухари		8	8						
	лук репчатый		7.1	6						
	масло растительное		1.6	1.6						
	чеснок		0.96	0.8						
	соль		0.3	0.3						
312сб2005	<b>Пюре картофельное</b>	150			3	5.1	18.5	132.6	5.6	17.46
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		170.7	128						
	с 01.11. по 31.12.		183	128						
	с 01.01. по 28-29.02.		197	128						
	с 01.03. по 30.06.		213.3	128						
	молоко		24	24						
	масло сливочное		5.2	5.2						
	соль		2	2						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4.9	0.8	25.2	127.2	0	4.0
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	180			0.54	0.09	18.09	75.6	0.18	4.32
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0.18	0.18						
	<b>Итого обед</b>				<b>23.43</b>	<b>23.15</b>	<b>82.33</b>	<b>633.2</b>	<b>20</b>	<b>87.86</b>
<i>Полдник</i>										
385сб2005	<b>Молоко кипяченое</b>	180	190	180	5.76	6	10.68	93.6	2.76	14.73
	<b>Печенье сдобное</b>	40	40	40	0.39	0.28	32.3	234.6	0	10.47

	Итого полдник				6.15	6.28	42.98	328.2	2.76	25.2
	<b>ИТОГО за день:</b>				39.65	41.45	175.96	1312.92	27.53	173.43
<b>2 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
174с62005 г	<b>Каша вязкая молочная рисовая</b>	200/5			6	6.7	50.9	333	0	17.71
	крупа рисовая		44	44						
	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
15 с62005	<b>Сыр российский</b>	15	16	15	3.9	4	0	52.9	0.08	11.90
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3.3	0.5	16.8	84.6	0	2.66
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0	4.85
457с62021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0.2	0.1	9.3	38	0	1.85
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>13.45</b>	<b>15.4</b>	<b>77.05</b>	<b>546</b>	<b>0.08</b>	<b>38.97</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338с62005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.93
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0.23</b>	<b>0</b>	<b>7.88</b>	<b>30.42</b>	<b>5.63</b>	<b>8.93</b>
	<i>Обед</i>									
103с62005	<b>Суп картофельный с лапшой домашней</b>	200			2.1	4.4	19.36	132	0	6.92
	лапша домашняя:		8	8						
	мука пшеничная		6.4	6.4						
	мука на подпыл		0.5	0.5						
	яйцо		1/20штг	2						
	вода		1.4	1.4						
	соль		0.2	0.2						
	масса вареной лапши			20						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85.7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92.3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	лук репчатый		9.6	8						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10.7	8						
	масло растительное		2	2						
	соль		2	2						
	бульон или вода		150	150						
294с62005	<b>Биточки из птицы</b>	80			13.6	14.88	15.36	254.4	0	27.28
	куры потрошенные		99.2	59.2						
	хлеб		14.4	14.4						
	молоко или вода		20.8	20.8						
	внутренний жир		3.2	3.2						
	сухари панировочные		8	8						
	масло растительное		4.8	4.8						
	соль		0.8	0.8						
137с62012	<b>Рагу из овощей</b>	150			2.29	11	14.44	166	8.67	13.86
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		70.7	53						
	с 01.11. по 31.12.		75.7	53						
	с 01.01. по 28-29.02.		81.5	53						
	с 01.03. по 30.06.		88.3	53						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		32.5	26						
	с 01.01. до 30.06.		34.7	26						
	лук репчатый		24	20						
	капуста свежая		24.7	20						
	масло растительное		6	6						
	Соус томатный №348 :			45						
	вода		45	45						
	Масло сливочное		2	2						
	мука пшеничная		2	2						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3.4	2.7						
	с 01.01. до 30.06.		3.6	2.7						
	лук репчатый		1.5	0.9						
	томат поре		6.75	6.75						
	Масло сливочное		0.7	0.7						

	сахар		0.45	0.45						
	соль		0.45	0.45						
	соль		1	1						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2.45	0.4	12.2	63.6	0	2
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2.04	0.36	11.94	60	0	1.92
476с62021	<b>Кисель из яблок свежих</b>	180			0.18	0.18	21.42	88.2	0.72	5.89
	яблоки		30.6	27						
	сахар		13.5	13.5						
	крахмал картофельный		9	9						
	кислота лимонная		0.18	0.18						
	вода		178	178						
	<b>Итого обед:</b>				<b>22.66</b>	<b>31.22</b>	<b>94.72</b>	<b>764.2</b>	<b>9.39</b>	<b>57.87</b>
	<i>Полдник</i>									
460с62021	<b>Чай с молоком</b>	200			1.4	1.6	10.7	91	0	5.72
	чай		1	1						
	сахар		10	10						
	вода		150	150						
	молоко		50	50						
424с62005	<b>Булочка домашняя</b>	50			3.75	6.6	30.4	196	0	4.76
	мука пшеничная		32	32						
	мука на подпыл		1.7	1.7						
	сахар		5.5	5.5						
	сахар для отделки		1.6	1.6						
	дрожжи прессованные		0.85	0.85						
	соль		0.3	0.3						
	маргарин		7.4	7.4						
	яйца, шт		1/42 шт	0.95						
	вода		14.2	14.2						
	<b>Итого полдник</b>				<b>5.15</b>	<b>8.2</b>	<b>41.1</b>	<b>287</b>	<b>0</b>	<b>10.48</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>41.49</b>	<b>54.82</b>	<b>220.75</b>	<b>1627.62</b>	<b>15.1</b>	<b>116.25</b>
<b>3 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
223с62005	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	120/10			24.048	10.08	39.6	348	0	59.34
	творог		112.8	110.4						
	крупа манная		7.2	7.2						
	или мука пшеничная		9.6	9.6						
	сахар		9.6	9.6						
	яйца		1/8 шт	4.8						
	Масло сливочное		4.8	4.8						
	сухари панировочные		4.8	4.8						
	сметана		4.8	4.8						
	соль		1.5	1.5						
	молоко сгущенное		10	10						
462с62021	<b>Какао с молоком</b>	180			2.97	2.61	12.42	84.6	0.63	10.05
	какао		2.2	2.2						
	сахар		9	9						
	молоко		90	90						
	вода		94.5	94.5						
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2.72	0.48	15.9	80	0	2.56
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0	4.85
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>29.79</b>	<b>17.27</b>	<b>67.97</b>	<b>550.1</b>	<b>0.63</b>	<b>76.8</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
359с62002	<b>Напиток овощной в ассортименте</b>	180	180	180	0.6	0	31	82	12	22.77
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>82</b>	<b>12</b>	<b>22.77</b>
	<i>Обед</i>									
84с62005	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	200/5			2.88	4.08	16.16	113.2	9.6	10.2
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		40	32						
	с 01.01. до 30.06.		42.7	32						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		26.7	20						
	с 01.11. по 31.12.		28.6	20						
	с 01.01. по 28-29.02.		30.8	20						
	с 01.03. по 30.06.		33.3	20						
	фасоль		8	8						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10.7	8						
	петрушка( корень)		2.6	2.4						
	лук репчатый		9.6	8						
	томат-поре		6	6						

	масло растительное		4	4						
	чеснок		0.8	0.6						
	сахар		1.2	1.2						
	кислота лимонная		0.1	0.1						
	вода		160	160						
	соль		2	2						
	сметана		5	5						
268с62005	<b>Котлеты из говядины</b>	80			15.82	17.77	18.08	265.43	0	50.14
	говядина без кости		62	59.2						
	хлеб пшеничный		14.4	14.4						
	молоко или вода		19.2	19.2						
	сухари		8	8						
	масса п/ф			99.3						
	масло растительное		4.8	4.8						
	соль		1.2	1.2						
203с62005	<b>Макаронные изделия с маслом</b>	130			3.8	4.6	31.7	195	0	9.9
	макаронные изделия		45.5	45.5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		2.5	2.5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4.9	0.8	25.2	127.2	0	3.99
342с62005	<b>Компот из свежих яблок</b>	180			0.18	0	32.22	122.4	4.86	6.62
	яблоки свежие		40.8	36						
	сахар		21.6	21.6						
	кислота лимонная		0.18	0.18						
	вода		155	155						
	<b>Итого обед:</b>				<b>27.58</b>	<b>27.25</b>	<b>123.36</b>	<b>823.23</b>	<b>14.46</b>	<b>80.85</b>
	<i>Полдник</i>									
388 с6 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180			0.18	0	27	122.4	9	5.02
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	<b>Булочка"Умница"йод</b>	50	50	50	1.75	2.8	14.7	91	0	11.52
	<b>Итого полдник</b>				<b>1.93</b>	<b>2.8</b>	<b>41.7</b>	<b>213.4</b>	<b>9</b>	<b>16.54</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>59.90</b>	<b>47.32</b>	<b>264.03</b>	<b>1668.73</b>	<b>36.09</b>	<b>196.96</b>
<b>4 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
181с62005	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	200/5			9.1	11.3	43.4	410	0	14.82
	крупа манная		31	31						
	молоко		100	100						
	вода		75	75						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0	4.85
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3.3	0.5	16.8	84.6	0	2.66
459с62021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10 /7			0.3	0.1	9.5	40	1	3.25
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>12.75</b>	<b>16</b>	<b>69.75</b>	<b>572.1</b>	<b>1</b>	<b>25.58</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338с62005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.93
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0.23</b>	<b>0</b>	<b>7.88</b>	<b>30.42</b>	<b>5.63</b>	<b>8.93</b>
	<i>Обед</i>									
102с62005	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	200			6.4	4.4	18.56	137	0.8	7.63
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		53.3	40						
	с 01.11. по 31.12.		57.1	40						
	с 01.01. по 28-29.02.		61.5	40						
	с 01.03. по 30.06.		66.7	40						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10.7	8						
	горох		16.2	16						
	лук репчатый		9.6	8						
	петрушка		2.6	2.4						
	масло растительное		4	4						

	бульон или вода		140	140						
	соль		2	2						
239с62005	<b>Тефтели рыбные с соусом</b>	80/50			11.4	9.4	14.6	184	0.7	32.56
	рыба потрошен. обезгл.		72	53						
	хлеб пшеничный		11	11						
	молоко или вода		16	16						
	лук репчатый		14.4	12						
	мука пшеничная		6.4	6.4						
	масса п/ф			95						
	масло растительное		8	8						
	масса тушеных тефтелей			80						
	соус № 331:			50						
	сметана		12.5	12.5						
	мука пшеничная		3.75	3.75						
	вода		37.5	37.5						
	томатное пюре		5	5						
	соль		2	2						
305с62005	<b>Рис приущенный</b>	150			3.64	4.3	32	200	0	10.42
	крупа рисовая		52.5	52.5						
	вода		110.5	110.5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1.5	1.5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4.9	0.8	25.2	127.2	0	3.99
388 с6 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180			0.18	0	27	122.4	9	5.02
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	<b>Итого обед:</b>				<b>26.52</b>	<b>18.9</b>	<b>117.36</b>	<b>770.6</b>	<b>10.5</b>	<b>59.62</b>
	<i>Полдник</i>									
385с62005	<b>Молоко кипяченое</b>	180	190	180	5.76	6	10.68	93.6	2.76	14.73
581с62021	<b>Пряники в ассортименте</b>	40	40	40	2.36	1.88	24	146.4	0	8.17
	<b>Итого полдник</b>				<b>8.12</b>	<b>7.88</b>	<b>34.68</b>	<b>240</b>	<b>2.76</b>	<b>22.9</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>47.62</b>	<b>42.78</b>	<b>229.67</b>	<b>1613.12</b>	<b>19.89</b>	<b>117.03</b>
<b>День</b>										
	<i>Завтрак</i>									
219с62005	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком</b>	100/10			15.26	9.8	23.2	179	4.8	48.71
	творог		102	100						
	мука пшеничная		14	14						
	яйца		1\10шт	4						
	сахар		10	10						
	соль		1	1						
	масло растительное		6	6						
	молоко сгущенное		10	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2.72	0.48	15.9	80	0	2.56
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0	4.85
457с62021	<b>Чай с сахаром</b>	200			0.2	0.1	9.3	38	0	1.85
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>18.23</b>	<b>14.48</b>	<b>48.45</b>	<b>334.5</b>	<b>4.8</b>	<b>57.97</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338с62005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.93
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0.23</b>	<b>0</b>	<b>7.88</b>	<b>30.42</b>	<b>5.63</b>	<b>8.93</b>
	<i>Обед</i>									
82с62012	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	200			2.15	2.26	13.71	83.8	6.6	6.94
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85.7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92.3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10.7	8						
	лук репчатый		9.6	8						
	вермишель		8	8						
	масло растительное		2	2						







338с62005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.9
	<b>Итого 2 завтрак</b>				0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.93
	<i>Обед</i>									
82с6 2005	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	200/5			1.36	3.92	11.68	88	0	9.01
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		40	32						
	с 01.01. до 30.06.		42.7	32						
	капуста белокочанная		20	16						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		21.3	16						
	с 01.11. по 31.12.		22.9	16						
	с 01.01. по 28-29.02.		24.6	16						
	с 01.03. по 30.06.		26.7	16						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10.7	8						
	лук репчатый		9.6	8						
	томат		6	6						
	масло растительное		4	4						
	сахар		2	2						
	соль		2	2						
	вода или бульон		160	160						
	сметана		5	5						
237с62005	<b>Зразы рыбные рубленые с яйцом</b>	80			12.2	14.93	8.8	204	2.43	26.04
	рыба потрошен. обезгл.		60	44						
	хлеб пшеничный		12	12						
	вода		17.3	17.3						
	масса рыбная котлетная			70.7						
	Фарш:									
	лук репчатый		17.3	14.7						
	масло растительное		2.7	2.7						
	крупа рисовая		2.7	2.7						
	яйца		1/6 шт.	6.7						
	Масса фарша:			21.3						
	сухари панировочные		4	4						
	масло растительное		5	5						
	соль		1.5	1.5						
312с62005	<b>Пюре картофельное</b>	150			3	5.1	18.5	132.6	5.6	17.46
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		170.7	128						
	с 01.11. по 31.12.		183	128						
	с 01.01. по 28-29.02.		197	128						
	с 01.03. по 30.06.		213.3	128						
	молоко		24	24						
	масло сливочное		5.2	5.2						
	соль		2	2						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2.45	0.4	12.2	63.6	0	2
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2.04	0.36	11.94	60	0	1.92
495с62021	<b>Компот из сухофруктов</b>	180			0.54	0.09	18.09	75.6	0.18	4.32
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0.18	0.18						
	<b>Итого обед:</b>				21.59	24.8	81.21	623.8	8.21	60.75
	<i>Полдник</i>									
385с62005	<b>Молоко кипяченое</b>	180	190	180	5.76	6	10.68	93.6	2.76	14.73
421с62005	<b>Сдоба обыкновенная</b>	50	50	50	4	2.6	24	148	0	3.35
	мука пшеничная		35.5	35.5						
	мука на подпыл		1.48	1.48						
	сахар		3.7	3.7						
	Масло сливочное		1.1	1.1						
	масло слив для разделки теста		1.48	1.48						
	яйца, шт		1/30 шт	1.3						
	соль		0.55	0.55						

	дрожжи прессованные			0.56	0.56					
	вода для замеса теста			15.6	15.6					
	<b>Итого полдник</b>					9.76	8.6	34.68	241.6	2.76 18.08
	<b>ИТОГО за день:</b>					37.95	41.9	165.58	1165.52	18.88 113.08
<b>8 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
173с62005	<b>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом и сахаром</b>	200/5				8.6	8.2	45	300	0 15.62
	крупка пшеничная			50	50					
	молоко			100	100					
	вода			60	60					
	соль			1	1					
	сахар			6	6					
	масло сливочное			5	5					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	40	3.3	0.5	16.8	84.6	0 2.66
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0 4.85
457с62021	<b>Чай с сахаром</b>	200				0.2	0.1	9.3	38	0 1.85
	чай в\с			1	1					
	вода			216	200					
	сахар			10	10					
	<b>Итого завтрак:</b>					12.15	12.9	71.15	460.1	0 24.98
	<i>2-ой завтрак</i>									
359с62002	<b>Напиток овощной в ассортименте</b>	180	180	180	180	0.6	0	31	82	12 22.77
	<b>Итого 2 завтрак</b>					0.6	0	31	82	12 22.77
	<i>Обед</i>									
99с62005	<b>Суп из овощей</b>	200				1.4	3.94	11.4	86.6	9 7.82
	капуста белокочан.			20	16					
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.			53.4	40					
	с 01.11. по 31.12.			57.1	40					
	с 01.01. по 28-29.02.			61.5	40					
	с 01.03. по 30.06.			66.6	40					
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.			10	8					
	с 01.01. до 30.06.			10.7	8					
	лук репчатый			9.6	8					
	горошек зелен.конс.			9.2	6					
	масло растительное			4	4					
	соль			2	2					
	вода			150	150					
291с62005	<b>Плов из птицы</b>	80/160				21.9	24.35	45.85	459	0.06 43.2
	цыпленок-бройлер			132	108.8					
	масло растительное			11.2	11.2					
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.			16	12.8					
	с 01.01. до 30.06.			17	12.8					
	лук репчатый			12.8	11.2					
	томатное пюре			8	8					
	крупка рисовая			56	56					
	соль			2	2					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	50	50	4.1	0.7	21	106	0 3.33
342с62005	<b>Компот из свежих яблок</b>	180				0.18	0	32.22	122.4	4.86 6.62
	яблоки свежие			40.8	36					
	сахар			21.6	21.6					
	кислота лимонная			0.18	0.18					
	вода			155	155					
	<b>Итого обед:</b>					27.58	28.99	110.47	774	13.92 60.97
	<i>Полдник</i>									
386с62005	<b>Кефир</b>	180	186	180	180	5	5.8	7.4	101.7	1.26 17.95
406с62005	<b>Пирожок печеный с повидлом</b>	50				3.53	4.8	48.67	81.3	0 5.34
	тесто дрожжевое № 405:					38.7				
	мука			24.5	24.5					

	сахар			1.7	1.7						
	маргарин			0.7	0.7						
	соль			0.4	0.4						
	дрожжи прессованные			0.74	0.74						
	вода			11.6	11.6						
	мука на подпыл			0.7	0.7						
	повидло			16.8	16.7						
	масло раст. для смазки			0.17	0.17						
	яйца для смазки поверхности			1/40 шт	1						
	<b>Итого полдник</b>					8.53	10.6	56.07	183	1.26	23.29
	<b>ИТОГО за день:</b>					48.86	52.49	268.69	1499.1	27.18	132.01
<b>9 день</b>											
	<i>Завтрак</i>										
183 с6 2005 г	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b>	200/5				8.6	11.4	47.1	325	0	15.94
	крупа пшеничная			50	50						
	вода			60	60						
	молоко			100	100						
	сахар			6	6						
	соль			2	2						
	масло сливочное			5	5						
	масса каши				200						
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	40	2.72	0.48	15.9	80	0	2.56
15 с62005	<b>Сыр российский</b>	15	16	15	15	3.9	4	0	52.9	0.08	11.90
465с62021	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180				2.52	2.5	13.6	79.2	0.63	8.94
	кофейный напиток			2.2	2.2						
	сахар			9	9						
	молоко			90	90						
	вода			99	99						
	<b>Итого завтрак:</b>					17.74	18.38	76.6	537.1	0.71	39.34
	<i>2-ой завтрак</i>										
338с62005	<b>Бананы свежие</b>	75	75	75	75	0.26	0	10.6	54.2	5.3	10.62
	<b>Итого 2 завтрак</b>					0.26	0	10.6	54.2	5.3	10.62
	<i>Обед</i>										
108,109 сб 2005	<b>Суп картофельный с клецками</b>	200				3	3.28	13.52	95.76	4.6	8.15
	картофель										
	с 01.07. по 31.10.			53.3	40						
	с 01.11. по 31.12.			57.1	40						
	с 01.01. по 28-29.02.			61.5	40						
	с 01.03. по 30.06.			66.7	40						
	морковь										
	с 01.07. до 31.12.			10	8						
	с 01.01. до 30.06.			10.7	8						
	петрушка(корень) или морковь			2.6	2						
	лук репчатый			9.6	8						
	масло сливочное			2	2						
	клецки:	52			52						
	мука пшеничная			16	16						
	масло сливочное			1.8	1.8						
	яйца			1/8шт.	5						
	вода			25	25						
	соль			0.5	0.5						
	вода или бульон			150	150						
	соль			2	2						
268с62005	<b>Котлеты из говядины</b>	80				15.82	17.77	18.08	265.43	0	50.14
	говядина без кости			62	59.2						
	хлеб пшеничный			14.4	14.4						
	молоко или вода			19.2	19.2						
	сухари			8	8						
	масса п\ф				99.3						
	масло растительное			4.8	4.8						
	соль			1.2	1.2						

336с62012	<b>Капуста тушеная</b>	150			3.13	5.56	14.38	120	24.99	14.89
	капуста белокочанная		215	172						
	масло растительное		5.25	5.25						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3.7	3						
	с 01.01. до 30.06.		4	3						
	лук репчатый		7.2	6						
	томатное пюре		9	9						
	мука пшеничная		1.8	1.8						
	сахар		4.5	4.5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2.45	0.4	12.2	63.6	0	2
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2.04	0.36	11.94	60	0	1.92
388 с6 2005	<b>Наниток из плодов шиповника</b>	180			0.18	0	27	122.4	9	5.02
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	<b>Итого обед:</b>				<b>26.62</b>	<b>27.37</b>	<b>97.12</b>	<b>727.19</b>	<b>38.59</b>	<b>82.12</b>
	<i>Полдник</i>									
386с62005	<b>Ряженка</b>	180	185	180	5	5.8	6.8	99	0.6	18.93
456с62012	<b>Коржики молочные</b>	50			3.26	5.62	27	187.33	0.03	5.12
	мука пшеничная		27	27						
	мука на подпыл		1.5	1.5						
	сахар-песок		14	14						
	маргарин		6.4	6.4						
	яйца		1\30шт	1.5						
	яйца для смазки		1\40 шт	1						
	молоко		5.5	5.5						
	сода		0.4	0.4						
	ванилин		0.01	0.01						
	масса полуфабриката			56.1						
	<b>Итого полдник</b>				<b>8.26</b>	<b>11.42</b>	<b>33.8</b>	<b>286.33</b>	<b>0.63</b>	<b>24.05</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>52.88</b>	<b>57.17</b>	<b>218.12</b>	<b>1604.82</b>	<b>45.23</b>	<b>156.13</b>
<b>10 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
448,449с6 2012	<b>Оладьи с повидлом</b>	120/10			9.06	8.1	65	350	0.5	8.16
	мука пшеничная		67.8	67.8						
	яйца		1/8 шт.	5						
	вода		67.8	67.8						
	дрожжи прессованные		2	2						
	сахар		2.4	2.4						
	соль		1.3	1.3						
	масло растительное		6	6						
	джем или повидло, или варенье		10	10						
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0	4.85
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3.3	0.5	16.8	84.6	0	2.66
377с62005	<b>Чай с лимоном</b>	200/7			0.13	0.02	11.3	45.6	3.14	3.25
	чай		0.5	0.5						
	вода		216	200						
	сахар		15	15						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>12.54</b>	<b>12.72</b>	<b>93.15</b>	<b>517.7</b>	<b>3.64</b>	<b>18.92</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338с62005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.9
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0.23</b>	<b>0</b>	<b>7.88</b>	<b>30.42</b>	<b>5.63</b>	<b>8.93</b>
	<i>Обед</i>									
101с62005	<b>Суп картофельный с крупой</b>	200			1.76	2.26	16.46	93.2	6.6	6.26
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85.7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92.3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10.7	8						
	лук репчатый		9.6	8						

	масло растительное		2	2						
	пшено		4	4						
	бульон или вода		150	150						
	соль		2	2						
234с62005	<b>Котлеты рыбные</b>	80			11.84	15.04	9.28	219.2	0	28.19
	рыба потрош.обезглавленная		72	52.8						
	хлеб пшеничный		14.4	14.4						
	вода		21	21						
	сухари панировочные		8	8						
	соль		1.2	1.2						
	масса полуфабриката			92.8						
	масло растительное		8	8						
312с62005	<b>Пюре картофельное</b>	150			3	5.1	18.5	132.6	5.6	17.46
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		170.7	128						
	с 01.11. по 31.12.		183	128						
	с 01.01. по 28-29.02.		197	128						
	с 01.03. по 30.06.		213.3	128						
	молоко		24	24						
	масло сливочное		5.2	5.2						
	соль		2	2						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	50	4.1	0.7	21	106	0	3.33
495с62021	<b>Компот из сухофруктов</b>	180			0.54	0.09	18.09	75.6	0.18	4.32
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0.18	0.18						
	<b>Итого обед:</b>				21.24	23.19	83.33	626.6	12.38	59.56
	<i>Полдник</i>									
386с62005	<b>Кефир</b>	180	186	180	5	5.8	7.4	101.7	1.26	17.95
581с62021	<b>Пряники в ассортименте</b>	40	40	40	2.36	1.88	24	146.4	0	8.17
	<b>Итого полдник</b>				7.36	7.68	31.4	248.1	1.26	26.12
	<b>ИТОГО за день:</b>				41.37	43.59	215.76	1422.82	22.91	113.53
	<b>Итого за 10 дней :</b>				46.7	48.9	219.1	1498.7	25.0	143

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (1982г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад), стоимость рационов питания ясли -121 руб, сад - 143 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд ( компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Руководитель отдела охраны и укрепления здоровья

Ю.С. Кузнецова

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		
<b>1 ДЕНЬ</b>										
<i>Завтрак</i>										
209сб2005	<b>Яйцо вареное</b>	1шт	1 шт	40	5.1	4.6	0.3	63	0	10.4
50 сб1982	<b>Икра кабачковая (консерв)</b>	60	63.6	60	0.9	2.74	3.7	43.02	1.77	16.13
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2.72	0.48	15.9	80	0	2.56
14 сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0	4.85
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10			0.3	0.1	9.5	40	1	3.25
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак</b>				<b>9.07</b>	<b>12.02</b>	<b>29.45</b>	<b>263.52</b>	<b>2.77</b>	<b>37.19</b>
<i>2-ой завтрак</i>										
359сб2002	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	180	180	180	1	0	21.2	88	2	23.18
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>21.2</b>	<b>88</b>	<b>2</b>	<b>23.18</b>
<i>Обед</i>										
59 сб 2012	<b>Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной</b>	200			2.19	4.76	10.94	95.4	14.22	10.21
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 30.06.		53.3	40						
	капуста свежая		50	40						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		12.6	10						
	с 01.01. до 30.06.		13.3	10						
	лук репчатый		3	2.6						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		33.6	25						
	с 01.11. по 31.12.		35.7	25						
	с 01.01. по 28-29.02.		38.5	25						
	с 01.03. по 30.06.		41.7	25						
	томатное пюре		2.6	2.6						
	мука пшеничная		1.4	1.4						
	масло растительное		4	4						
	соль		2	2						
	вода		160	160						
	сметана		4	4						
341сб2021	<b>Котлета "Пермская"</b>	80			12.8	12.4	9.6	202.4	0	51.88
	говядина без кости		61.7	59.2						
	молоко или вода		10.4	10.4						
	Хлеб пшеничный		9.6	9.6						
	Яйцо		1/5 шт.	8						
	сухари		8	8						
	лук репчатый		7.1	6						
	масло растительное		1.6	1.6						
	чеснок		0.96	0.8						
	соль		0.3	0.3						
125сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	150/5			2.85	6.6	22.2	159	5.6	17.45
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		207	154.5						
	с 01.11. по 31.12.		220	154.5						
	с 01.01. по 28-29.02.		237.7	154.5						
	с 01.03. по 30.06.		257.5	154.5						
	масса вареного картофеля			150						
	соль		0.9	0.9						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4.9	0.8	25.2	127.2	0	3.99
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	180			0.54	0.09	18.09	75.6	0.18	4.32
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0.18	0.18						
	<b>Итого обед</b>				<b>23.28</b>	<b>24.65</b>	<b>86.03</b>	<b>659.6</b>	<b>20</b>	<b>87.85</b>
<i>Полдник</i>										
385сб2005	<b>Молоко кипяченое</b>	180	190	180	5.76	6	10.68	93.6	2.76	14.73
	<b>Печенье сдобное</b>	40	40	40	0.39	0.28	32.3	234.6	0	10.47

	Итого полдник				6.15	6.28	42.98	328.2	2.76	25.2
	<b>ИТОГО за день:</b>				39.5	42.95	179.66	1339.32	27.53	173.42
<b>2 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
174с62005 г	<b>Каша вязкая молочная рисовая</b>	200/5			6	6.7	50.9	333	0	17.71
	крупа рисовая		44	44						
	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
15 с62005	<b>Сыр российский</b>	15	16	15	3.9	4	0	52.9	0.08	11.90
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3.3	0.5	16.8	84.6	0	2.66
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0	4.85
457с62021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0.2	0.1	9.3	38	0	1.85
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				13.45	15.4	77.05	546	0.08	38.97
	<i>2-ой завтрак</i>									
338с62005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.93
	<b>Итого 2 завтрак</b>				0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.93
	<i>Обед</i>									
103с62005	<b>Суп картофельный с лапшой домашней</b>	200			2.1	4.4	19.36	132	0	6.92
	лапша домашняя:		8	8						
	мука пшеничная		6.4	6.4						
	мука на подпыл		0.5	0.5						
	яйцо		1/20штг	2						
	вода		1.4	1.4						
	соль		0.2	0.2						
	масса вареной лапши			20						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85.7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92.3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	лук репчатый		9.6	8						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10.7	8						
	масло растительное		2	2						
	соль		2	2						
	бульон или вода		150	150						
294с62005	<b>Биточки из птицы</b>	80			13.6	14.88	15.36	254.4	0	27.28
	куры потрошенные		99.2	59.2						
	хлеб		14.4	14.4						
	молоко или вода		20.8	20.8						
	внутренний жир		3.2	3.2						
	сухари панировочные		8	8						
	масло растительное		4.8	4.8						
	соль		0.8	0.8						
137с62012	<b>Рагу из овощей</b>	150			2.29	11	14.44	166	8.67	13.86
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		70.7	53						
	с 01.11. по 31.12.		75.7	53						
	с 01.01. по 28-29.02.		81.5	53						
	с 01.03. по 30.06.		88.3	53						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		32.5	26						
	с 01.01. до 30.06.		34.7	26						
	лук репчатый		24	20						
	капуста свежая		24.7	20						
	масло растительное		6	6						
	Соус томатный №348 :			45						
	вода		45	45						
	Масло сливочное		2	2						
	мука пшеничная		2	2						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3.4	2.7						
	с 01.01. до 30.06.		3.6	2.7						
	лук репчатый		1.5	0.9						
	томат поре		6.75	6.75						
	Масло сливочное		0.7	0.7						

	сахар		0.45	0.45						
	соль		0.45	0.45						
	соль		1	1						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2.45	0.4	12.2	63.6	0	2
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2.04	0.36	11.94	60	0	1.92
476с62021	<b>Кисель из яблок свежих</b>	180			0.18	0.18	21.42	88.2	0.72	5.89
	яблоки		30.6	27						
	сахар		13.5	13.5						
	крахмал картофельный		9	9						
	кислота лимонная		0.18	0.18						
	вода		178	178						
	<b>Итого обед:</b>				<b>22.66</b>	<b>31.22</b>	<b>94.72</b>	<b>764.2</b>	<b>9.39</b>	<b>57.87</b>
	<i>Полдник</i>									
460с62021	<b>Чай с молоком</b>	200			1.4	1.6	10.7	91	0	5.72
	чай		1	1						
	сахар		10	10						
	вода		150	150						
	молоко		50	50						
424с62005	<b>Булочка домашняя</b>	50			3.75	6.6	30.4	196	0	4.76
	мука пшеничная		32	32						
	мука на подпыл		1.7	1.7						
	сахар		5.5	5.5						
	сахар для отделки		1.6	1.6						
	дрожжи прессованные		0.85	0.85						
	соль		0.3	0.3						
	маргарин		7.4	7.4						
	яйца, шт		1/42 шт	0.95						
	вода		14.2	14.2						
	<b>Итого полдник</b>				<b>5.15</b>	<b>8.2</b>	<b>41.1</b>	<b>287</b>	<b>0</b>	<b>10.48</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>41.49</b>	<b>54.82</b>	<b>220.75</b>	<b>1627.62</b>	<b>15.1</b>	<b>116.25</b>
<b>3 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
223с62005	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	120/10			24.048	10.08	39.6	348	0	59.34
	творог		112.8	110.4						
	крупа манная		7.2	7.2						
	или мука пшеничная		9.6	9.6						
	сахар		9.6	9.6						
	яйца		1/8 шт	4.8						
	Масло сливочное		4.8	4.8						
	сухари панировочные		4.8	4.8						
	сметана		4.8	4.8						
	соль		1.5	1.5						
	молоко сгущенное		10	10						
462с62021	<b>Какао с молоком</b>	180			2.97	2.61	12.42	84.6	0.63	10.05
	какао		2.2	2.2						
	сахар		9	9						
	молоко		90	90						
	вода		94.5	94.5						
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2.72	0.48	15.9	80	0	2.56
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0	4.85
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>29.79</b>	<b>17.27</b>	<b>67.97</b>	<b>550.1</b>	<b>0.63</b>	<b>76.8</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
359с62002	<b>Напиток овощной в ассортименте</b>	180	180	180	0.6	0	31	82	12	22.77
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>82</b>	<b>12</b>	<b>22.77</b>
	<i>Обед</i>									
84с62005	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	200/5			2.88	4.08	16.16	113.2	9.6	10.2
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		40	32						
	с 01.01. до 30.06.		42.7	32						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		26.7	20						
	с 01.11. по 31.12.		28.6	20						
	с 01.01. по 28-29.02.		30.8	20						
	с 01.03. по 30.06.		33.3	20						
	фасоль		8	8						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10.7	8						
	петрушка( корень)		2.6	2.4						
	лук репчатый		9.6	8						
	томат-поре		6	6						



	масло растительное		4	4						
	чеснок		0.8	0.6						
	сахар		1.2	1.2						
	кислота лимонная		0.1	0.1						
	вода		160	160						
	соль		2	2						
	сметана		5	5						
268с62005	<b>Котлеты из говядины</b>	80			15.82	17.77	18.08	265.43	0	50.14
	говядина без кости		62	59.2						
	хлеб пшеничный		14.4	14.4						
	молоко или вода		19.2	19.2						
	сухари		8	8						
	масса п/ф			99.3						
	масло растительное		4.8	4.8						
	соль		1.2	1.2						
203с62005	<b>Макаронные изделия с маслом</b>	130			3.8	4.6	31.7	195	0	9.9
	макаронные изделия		45.5	45.5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		2.5	2.5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4.9	0.8	25.2	127.2	0	3.99
342с62005	<b>Компот из свежих яблок</b>	180			0.18	0	32.22	122.4	4.86	6.62
	яблоки свежие		40.8	36						
	сахар		21.6	21.6						
	кислота лимонная		0.18	0.18						
	вода		155	155						
	<b>Итого обед:</b>				<b>27.58</b>	<b>27.25</b>	<b>123.36</b>	<b>823.23</b>	<b>14.46</b>	<b>80.85</b>
	<i>Полдник</i>									
388 с6 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180			0.18	0	27	122.4	9	5.02
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	<b>Булочка"Умница"йод</b>	50	50	50	1.75	2.8	14.7	91	0	11.52
	<b>Итого полдник</b>				<b>1.93</b>	<b>2.8</b>	<b>41.7</b>	<b>213.4</b>	<b>9</b>	<b>16.54</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>59.90</b>	<b>47.32</b>	<b>264.03</b>	<b>1668.73</b>	<b>36.09</b>	<b>196.96</b>
<b>4 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
181с62005	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	200/5			9.1	11.3	43.4	410	0	14.82
	крупа манная		31	31						
	молоко		100	100						
	вода		75	75						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0	4.85
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3.3	0.5	16.8	84.6	0	2.66
459с62021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10 /7			0.3	0.1	9.5	40	1	3.25
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>12.75</b>	<b>16</b>	<b>69.75</b>	<b>572.1</b>	<b>1</b>	<b>25.58</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338с62005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.93
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0.23</b>	<b>0</b>	<b>7.88</b>	<b>30.42</b>	<b>5.63</b>	<b>8.93</b>
	<i>Обед</i>									
102с62005	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	200			6.4	4.4	18.56	137	0.8	7.63
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		53.3	40						
	с 01.11. по 31.12.		57.1	40						
	с 01.01. по 28-29.02.		61.5	40						
	с 01.03. по 30.06.		66.7	40						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10.7	8						
	горох		16.2	16						
	лук репчатый		9.6	8						
	петрушка		2.6	2.4						
	масло растительное		4	4						

	бульон или вода		140	140						
	соль		2	2						
239с62005	<b>Тефтели рыбные с соусом</b>	80/50			11.4	9.4	14.6	184	0.7	32.56
	рыба потрошен. обезгл.		72	53						
	хлеб пшеничный		11	11						
	молоко или вода		16	16						
	лук репчатый		14.4	12						
	мука пшеничная		6.4	6.4						
	масса п/ф			95						
	масло растительное		8	8						
	масса тушеных тефтелей			80						
	соус № 331:			50						
	сметана		12.5	12.5						
	мука пшеничная		3.75	3.75						
	вода		37.5	37.5						
	томатное пюре		5	5						
	соль		2	2						
305с62005	<b>Рис припущенный</b>	150			3.64	4.3	32	200	0	10.42
	крупа рисовая		52.5	52.5						
	вода		110.5	110.5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1.5	1.5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4.9	0.8	25.2	127.2	0	3.99
388 с6 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180			0.18	0	27	122.4	9	5.02
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	<b>Итого обед:</b>				<b>26.52</b>	<b>18.9</b>	<b>117.36</b>	<b>770.6</b>	<b>10.5</b>	<b>59.62</b>
	<i>Полдник</i>									
385с62005	<b>Молоко кипяченое</b>	180	190	180	5.76	6	10.68	93.6	2.76	14.73
581с62021	<b>Пряники в ассортименте</b>	40	40	40	2.36	1.88	24	146.4	0	8.17
	<b>Итого полдник</b>				<b>8.12</b>	<b>7.88</b>	<b>34.68</b>	<b>240</b>	<b>2.76</b>	<b>22.9</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>47.62</b>	<b>42.78</b>	<b>229.67</b>	<b>1613.12</b>	<b>19.89</b>	<b>117.03</b>
<b>День</b>										
	<i>Завтрак</i>									
219с62005	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком</b>	100/10			15.26	9.8	23.2	179	4.8	48.71
	творог		102	100						
	мука пшеничная		14	14						
	яйца		1\10шт	4						
	сахар		10	10						
	соль		1	1						
	масло растительное		6	6						
	молоко сгущенное		10	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2.72	0.48	15.9	80	0	2.56
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0	4.85
457с62021	<b>Чай с сахаром</b>	200			0.2	0.1	9.3	38	0	1.85
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>18.23</b>	<b>14.48</b>	<b>48.45</b>	<b>334.5</b>	<b>4.8</b>	<b>57.97</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338с62005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.93
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0.23</b>	<b>0</b>	<b>7.88</b>	<b>30.42</b>	<b>5.63</b>	<b>8.93</b>
	<i>Обед</i>									
82с62012	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	200			2.15	2.26	13.71	83.8	6.6	6.94
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85.7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92.3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10.7	8						
	лук репчатый		9.6	8						
	вермишель		8	8						
	масло растительное		2	2						





338с62005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.9
	<b>Итого 2 завтрак</b>				0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.93
	<i>Обед</i>									
82с6 2005	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	200/5			1.36	3.92	11.68	88	0	9.01
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		40	32						
	с 01.01. до 30.06.		42.7	32						
	капуста белокочанная		20	16						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		21.3	16						
	с 01.11. по 31.12.		22.9	16						
	с 01.01. по 28-29.02.		24.6	16						
	с 01.03. по 30.06.		26.7	16						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10.7	8						
	лук репчатый		9.6	8						
	томат		6	6						
	масло растительное		4	4						
	сахар		2	2						
	соль		2	2						
	вода или бульон		160	160						
	сметана		5	5						
237с62005	<b>Зразы рыбные рубленые с яйцом</b>	80			12.2	14.93	8.8	204	2.43	26.04
	рыба потрошен. обезгл.		60	44						
	хлеб пшеничный		12	12						
	вода		17.3	17.3						
	масса рыбная котлетная			70.7						
	Фарш:									
	лук репчатый		17.3	14.7						
	масло растительное		2.7	2.7						
	крупа рисовая		2.7	2.7						
	яйца		1/6 шт.	6.7						
	Масса фарша:			21.3						
	сухари панировочные		4	4						
	масло растительное		5	5						
	соль		1.5	1.5						
125с62005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	150/5			2.85	6.6	22.2	159	5.6	17.45
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		207	154.5						
	с 01.11. по 31.12.		220	154.5						
	с 01.01. по 28-29.02.		237.7	154.5						
	с 01.03. по 30.06.		257.5	154.5						
	масса вареного картофеля			150						
	соль		0.9	0.9						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2.45	0.4	12.2	63.6	0	2
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2.04	0.36	11.94	60	0	1.92
495с62021	<b>Компот из сухофруктов</b>	180			0.54	0.09	18.09	75.6	0.18	4.32
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0.18	0.18						
	<b>Итого обед:</b>				21.44	26.3	84.91	650.2	8.21	60.74
	<i>Полдник</i>									
385с62005	<b>Молоко кипяченое</b>	180	190	180	5.76	6	10.68	93.6	2.76	14.73
421с62005	<b>Сдоба обыкновенная</b>	50	50	50	4	2.6	24	148	0	3.35
	мука пшеничная		35.5	35.5						
	мука на подпыл		1.48	1.48						
	сахар		3.7	3.7						
	Масло сливочное		1.1	1.1						
	масло слив для разделки теста		1.48	1.48						
	яйца, шт		1/30 шт	1.3						
	соль		0.55	0.55						

	дрожжи прессованные			0.56	0.56					
	вода для замеса теста			15.6	15.6					
	<b>Итого полдник</b>					9.76	8.6	34.68	241.6	2.76
	<b>ИТОГО за день:</b>					37.8	43.4	169.28	1191.92	18.88
<b>8 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
173с62005	<b>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом и сахаром</b>	200/5				8.6	8.2	45	300	0
	крупа пшеничная			50	50					
	молоко			100	100					
	вода			60	60					
	соль			1	1					
	сахар			6	6					
	масло сливочное			5	5					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	40	3.3	0.5	16.8	84.6	0
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0
457с62021	<b>Чай с сахаром</b>	200				0.2	0.1	9.3	38	0
	чай в\с			1	1					
	вода			216	200					
	сахар			10	10					
	<b>Итого завтрак:</b>					12.15	12.9	71.15	460.1	0
	<i>2-ой завтрак</i>									
359с62002	<b>Напиток овощной в ассортименте</b>	180	180	180	180	0.6	0	31	82	12
	<b>Итого 2 завтрак</b>					0.6	0	31	82	12
	<i>Обед</i>									
99с62005	<b>Суп из овощей</b>	200				1.4	3.94	11.4	86.6	9
	капуста белокочан.			20	16					
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.			53.4	40					
	с 01.11. по 31.12.			57.1	40					
	с 01.01. по 28-29.02.			61.5	40					
	с 01.03. по 30.06.			66.6	40					
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.			10	8					
	с 01.01. до 30.06.			10.7	8					
	лук репчатый			9.6	8					
	горошек зелен.конс.			9.2	6					
	масло растительное			4	4					
	соль			2	2					
	вода			150	150					
291с62005	<b>Плов из птицы</b>	80/160				21.9	24.35	45.85	459	0.06
	цыпленок-бройлер			132	108.8					
	масло растительное			11.2	11.2					
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.			16	12.8					
	с 01.01. до 30.06.			17	12.8					
	лук репчатый			12.8	11.2					
	томатное пюре			8	8					
	крупа рисовая			56	56					
	соль			2	2					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	50	50	4.1	0.7	21	106	0
342с62005	<b>Компот из свежих яблок</b>	180				0.18	0	32.22	122.4	4.86
	яблоки свежие			40.8	36					
	сахар			21.6	21.6					
	кислота лимонная			0.18	0.18					
	вода			155	155					
	<b>Итого обед:</b>					27.58	28.99	110.47	774	13.92
	<i>Полдник</i>									
386с62005	<b>Кефир</b>	180	186	180	180	5	5.8	7.4	101.7	1.26
406с62005	<b>Пирожок печеный с повидлом</b>	50				3.53	4.8	48.67	81.3	0
	тесто дрожжевое № 405:					38.7				
	мука			24.5	24.5					

	сахар			1.7	1.7						
	маргарин			0.7	0.7						
	соль			0.4	0.4						
	дрожжи прессованные			0.74	0.74						
	вода			11.6	11.6						
	мука на подпыл			0.7	0.7						
	повидло			16.8	16.7						
	масло раст. для смазки			0.17	0.17						
	яйца для смазки поверхности			1/40 шт	1						
	<b>Итого полдник</b>					8.53	10.6	56.07	183	1.26	23.29
	<b>ИТОГО за день:</b>					48.86	52.49	268.69	1499.1	27.18	132.01
<b>9 день</b>											
	<i>Завтрак</i>										
183 с6 2005 г	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b>	200/5				8.6	11.4	47.1	325	0	15.94
	крупа пшеничная			50	50						
	вода			60	60						
	молоко			100	100						
	сахар			6	6						
	соль			2	2						
	масло сливочное			5	5						
	масса каши				200						
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2.72	0.48	15.9	80	0	2.56	
15 с62005	<b>Сыр российский</b>	15	16	15	3.9	4	0	52.9	0.08	11.90	
465с62021	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180			2.52	2.5	13.6	79.2	0.63	8.94	
	кофейный напиток			2.2	2.2						
	сахар			9	9						
	молоко			90	90						
	вода			99	99						
	<b>Итого завтрак:</b>					17.74	18.38	76.6	537.1	0.71	39.34
	<i>2-ой завтрак</i>										
338с62005	<b>Бананы свежие</b>	75	75	75	0.26	0	10.6	54.2	5.3	10.62	
	<b>Итого 2 завтрак</b>					0.26	0	10.6	54.2	5.3	10.62
	<i>Обед</i>										
108,109 сб 2005	<b>Суп картофельный с клецками</b>	200				3	3.28	13.52	95.76	4.6	8.15
	картофель										
	с 01.07. по 31.10.			53.3	40						
	с 01.11. по 31.12.			57.1	40						
	с 01.01. по 28-29.02.			61.5	40						
	с 01.03. по 30.06.			66.7	40						
	морковь										
	с 01.07. до 31.12.			10	8						
	с 01.01. до 30.06.			10.7	8						
	петрушка(корень) или морковь			2.6	2						
	лук репчатый			9.6	8						
	масло сливочное			2	2						
	клецки:	52			52						
	мука пшеничная			16	16						
	масло сливочное			1.8	1.8						
	яйца			1/8шт.	5						
	вода			25	25						
	соль			0.5	0.5						
	вода или бульон			150	150						
	соль			2	2						
268с62005	<b>Котлеты из говядины</b>	80				15.82	17.77	18.08	265.43	0	50.14
	говядина без кости			62	59.2						
	хлеб пшеничный			14.4	14.4						
	молоко или вода			19.2	19.2						
	сухари			8	8						
	масса п\ф				99.3						
	масло растительное			4.8	4.8						
	соль			1.2	1.2						

336с62012	<b>Капуста тушеная</b>	150			3.13	5.56	14.38	120	24.99	14.89
	капуста белокочанная		215	172						
	масло растительное		5.25	5.25						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3.7	3						
	с 01.01. до 30.06.		4	3						
	лук репчатый		7.2	6						
	томатное пюре		9	9						
	мука пшеничная		1.8	1.8						
	сахар		4.5	4.5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2.45	0.4	12.2	63.6	0	2
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2.04	0.36	11.94	60	0	1.92
388 с6 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180			0.18	0	27	122.4	9	5.02
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	<b>Итого обед:</b>				<b>26.62</b>	<b>27.37</b>	<b>97.12</b>	<b>727.19</b>	<b>38.59</b>	<b>82.12</b>
	<i>Полдник</i>									
386с62005	<b>Ряженка</b>	180	185	180	5	5.8	6.8	99	0.6	18.93
456с62012	<b>Коржики молочные</b>	50			3.26	5.62	27	187.33	0.03	5.12
	мука пшеничная		27	27						
	мука на подпыл		1.5	1.5						
	сахар-песок		14	14						
	маргарин		6.4	6.4						
	яйца		1\30шт	1.5						
	яйца для смазки		1\40 шт	1						
	молоко		5.5	5.5						
	сода		0.4	0.4						
	ванилин		0.01	0.01						
	масса полуфабриката			56.1						
	<b>Итого полдник</b>				<b>8.26</b>	<b>11.42</b>	<b>33.8</b>	<b>286.33</b>	<b>0.63</b>	<b>24.05</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>52.88</b>	<b>57.17</b>	<b>218.12</b>	<b>1604.82</b>	<b>45.23</b>	<b>156.13</b>
<b>10 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
448,449с6 2012	<b>Оладьи с повидлом</b>	120/10			9.06	8.1	65	350	0.5	8.16
	мука пшеничная		67.8	67.8						
	яйца		1/8 шт.	5						
	вода		67.8	67.8						
	дрожжи прессованные		2	2						
	сахар		2.4	2.4						
	соль		1.3	1.3						
	масло растительное		6	6						
	джем или повидло, или варенье		10	10						
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0.05	4.1	0.05	37.5	0	4.85
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3.3	0.5	16.8	84.6	0	2.66
377с62005	<b>Чай с лимоном</b>	200/7			0.13	0.02	11.3	45.6	3.14	3.25
	чай		0.5	0.5						
	вода		216	200						
	сахар		15	15						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>12.54</b>	<b>12.72</b>	<b>93.15</b>	<b>517.7</b>	<b>3.64</b>	<b>18.92</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338с62005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0.23	0	7.88	30.42	5.63	8.9
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0.23</b>	<b>0</b>	<b>7.88</b>	<b>30.42</b>	<b>5.63</b>	<b>8.93</b>
	<i>Обед</i>									
101с62005	<b>Суп картофельный с крупой</b>	200			1.76	2.26	16.46	93.2	6.6	6.26
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85.7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92.3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10.7	8						
	лук репчатый		9.6	8						



	масло растительное		2	2						
	пшено		4	4						
	бульон или вода		150	150						
	соль		2	2						
234с62005	<b>Котлеты рыбные</b>	80			11.84	15.04	9.28	219.2	0	28.19
	рыба потрош.обезглавленная		72	52.8						
	хлеб пшеничный		14.4	14.4						
	вода		21	21						
	сухари панировочные		8	8						
	соль		1.2	1.2						
	масса полуфабриката			92.8						
	масло растительное		8	8						
125с62005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	150/5			2.85	6.6	22.2	159	5.6	17.45
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		207	154.5						
	с 01.11. по 31.12.		220	154.5						
	с 01.01. по 28-29.02.		237.7	154.5						
	с 01.03. по 30.06.		257.5	154.5						
	масса вареного картофеля			150						
	соль		0.9	0.9						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	50	4.1	0.7	21	106	0	3.33
495с62021	<b>Компот из сухофруктов</b>	180			0.54	0.09	18.09	75.6	0.18	4.32
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0.18	0.18						
	<b>Итого обед:</b>				21.09	24.69	87.03	653	12.38	59.55
	<i>Полдник</i>									
386с62005	<b>Кефир</b>	180	186	180	5	5.8	7.4	101.7	1.26	17.95
581с62021	<b>Пряники в ассортименте</b>	40	40	40	2.36	1.88	24	146.4	0	8.17
	<b>Итого полдник</b>				7.36	7.68	31.4	248.1	1.26	26.12
	<b>ИТОГО за день:</b>				41.22	45.09	219.46	1449.22	22.91	113.52
	<b>Итого за 10 дней :</b>				46.7	49.3	220.3	1506.6	25.0	143

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (1982г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад), стоимость рационов питания ясли -121 руб, сад - 143 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд ( компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Руководитель отдела охраны и укрепления здоровья

Ю.С. Кузнецова