

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель начальника
ТО Управления Роспотребнадзора
по СК в Шпаковском районе

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Шпаковскому району
в Шпаковском районе
«3502», Шпаковский, ул. Почтовая, д. 3502

В.В. Евтеева
В.В. Евтеева
2023 год

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад № 19»



Т.Н. Крезова
Т.Н. Крезова

«ЖУМП» ТОУ
2023 год

Примерное 10 – дневное меню

для организации питания воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет
составленное на основании

сборника рецептов блюд и кулинарных изделий

для питания школьников 2005 года издания,

сборника рецептов блюд и кулинарных изделий

для предприятий общественного питания 2009 года издания,

сборника рецептов блюд и кулинарных изделий

для организации питания в дошкольных образовательных учреждениях 2014
года издания.

Главный технолог муниципального
казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию,
капитальному ремонту, обеспечению
безопасности образовательных
учреждений»

Н.В. Котова

Н.В. Котова

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Объём блюда по приёмам пищи (норма)	Объём блюда по приёмам пищи (факт)	
					белки	жиры	углеводы						
1 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180			5,7041	3,3414	39,4749	208,826	1,237	181/2005		180	
	крупя манная		29,5	29,5	3,0385	0,295	20	96,76	0				
	молоко		95,2	95,2	2,6656	3,0464	4	55,216	1,2376				
	вода		71,4	71,4	0	0	0	0	0				
	сахар-песок		15	15	0	0	15,0	56,85	0				
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0				
	Бутерброд с маслом	40				2,39	8,15	14,9	144,7	0	№1/2014		40
	масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0				
	Хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0			500	
	Чай с лимоном	180				0,12	0,02	10,2	41	2,83	393/2014		180
	чай-заварка		20	20	0	0	0	0,42	0	391/2014			
	чай черный байховый		0,2	0,2	0	0	0,12	0,6	0,04				
	сахар-песок		7	7	0	0	14,8	57,4	0				
	лимон свежий		4	3,5	0,1	0	0,28	2,1	2,06				
вода		130	130	0	0	0	0	0					
Итого за завтрак					8,2141	11,5114	74,3749	441,526	4,067			400	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9,8	47	10	г/л		100	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200			3,9	5	20	142,2	9,52	88/2005		200	
	капуста свежая		43	33,3	0,61	0	1,60	9,52	15,3				
	картофель		40	31	0,6	0	4,90	23,10	6				
	морковь		13,3	10	0,13	0	0,69	3,50	0,50				
	лук репчатый		10	8	0,1	0	0,66	3,30	0,8				
	томатная паста		1,3	1,3	0,05	0	0,19	1,02	0,45				
	масло растительное		4	4	0	4	0,00	36,00	0				
	соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0,00	0,00	0				
	вода		160	160	0	0	0	0	0				
	сметана		4	4	0,01	0,6	0,14	8,24	0,01				
	Плов из птицы	180				18,637	21,641	31,8228	400,312	4,06	291/2005		180
	бройлер-цыпленок		115,2	82	15,334	13,202	0	180,4	1,64				
	масло растительное		8	8	0	7,992	0,00	71,92	0				
	морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,5				
	томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	1,08				
	лук репчатый		10	8,4	0,1176	0,0168	0,69	3,44	0,84				
	крупя рисовая		42	42	2,94	0,42	29,988	138,6	0				
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0				
	Овощи соленые в ассортименте	30	33/33/3	30	369	0,03	0,48	4,89	4,5	г/л		30	
	Компот из сушеных фруктов	180				0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014		180
	Фрукты сушеные (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,04				
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0				
	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0				
кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2					
Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	г/л		40		
Хлеб ржаной	10	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0	г/л		10		
Итого за обед					395,8	28,2	102,2	780,1	18,4			640	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом или джемом	110			7	6,23	42,42	253,8	0,36	449/2014		110	
	Тесто для оладий			107						448/2014			
	мука пшеничная в/с		52,2	52,2	5,3766	0,5742	36,018	174,348	0				
	яйцо куриное столовое, гр		2,6	2,6	0,3302	0,299	0,0182	4,082	0				
	вода		52,2	52,2	0	0	0	0	0				
	дрожжи пекарские сухие		0,4	0,4	0	0	0	0	0				
	сахар-песок		1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0				
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0				
	масло растительное		4,6	4,6	0	4,5954	0	41,354	0				
	повидло или джем		7,7	7,7	0,0308	0	5,005	19,25	0,0385				
	Чай с сахаром	180				0,1	0	29,92	114,9	0,04	372/2014		180
Чай заварка		30	30	1,02	0,42	14,49	85,2	300					
вода		130	130	0	0	0	0	0					
сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0					
чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	13	56,9	0					
Итого за полдник					6,7576	5,8886	67,3076	368,956	368,96			290	
Всего за 1 день					410,8	45,6	243,9	1590,6	391,46				

2 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180			4,57	4,56	19,44	135,6	1,08	93/2014		180
		макароны или лапша или вермишель		14,4	14,4	1,656	0,47952	9,576	50,112	0			
		вода		54	54	0	0	0	0	0			
		молоко		126	126	3,528	4,032	5,922	73,08	1,638			
		Масло сливочное		1,8	1,8	0,01	1,00875	0,02	9,92	0			
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0			
		сахар		1,4	1,4	0	0	15	56,9	0			
		Бутерброд с сыром	45			6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3/2014		45
		сыр Российский		16	16	3,68	4,64	0	57,6	0,448			
		Хлеб пшеничный		40	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0			
		Масло сливочное		5	5	1,15	1,45	0	18	0,14			
		Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014		180
		чай-заварка		30	30						391/2014		
		чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	0,12	0,6	0,04			
		сахар-песок		10	10	0	0	14,8	57,4	0			
		вода		150	150	0	0	0	0	0			
		Итого за завтрак				11,31	13,03	58,62	402,6	11,22			405
		2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9,8	47	10	r/n	
ОБЕД		Суп картофельный с клецками	200			3,9	5	20	142,2	9,52	108/2005		200
		картофель		53,4	40	0,6	0,16	6,52	30,80	8			
	морковь		10	8	1,84	0,128	4,06	25,12	0				
	лук репчатый		9,6	8	0,112	0,016	0,66	3,28	0,8				
	масло растительное подсолнечное		2	2	0,026	0,002	0,14	0,70	0,1				
	соль йодированная		1,2	1,2	0	1,1988	0,00	10,79	0				
	вода или бульон		150	150	0	0	0,00	0,00	0				
	Клецки		150	150	0	0	0,00	0,00	0	109/2005			
	мука пшеничная		16	16	1,2	0,5	7,90	42,00					
	Масло сливочное "Крестьянское"		1,8	1,8	0,01	1,3	0,02	11,80	0				
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0,00	0,00	0				
	вода		25	25	0	0	0,00	0,00	0				
	яйцо куриное столовое, гр		4,6	4,6	0,6	0,5	0,03	7,20	0				
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80			11,052	21,602	9,5097	277,759	1,02	295/2005		80	
	бройлер-цыпленок		124	51	9,537	8,211	0	112,2	1,02				
	хлеб пшеничный йодированный		11,6	11,6	0,8932	0,348	5,7768	30,392	0				
	вода		19,2	19,2	0	0	0	0	0				
	сахари панировочные		7,3	7,3	0,5621	0,219	3,6354	19,126	0				
	внутренний жир		3	3	0	2,991	0	26,91	0				
	соль йодированная		1,9	1,9	0	0	0	0	0				
масло растительное "Крестьянское"		44	4,4	0	4,3956	0,00	39,56	0					
Масло сливочное		7,5	7,5	0,06	5,4375	0,0975	49,575	0					
Капуста тушеная	120			2,943	6,1614	12,600	119,516	61,47	132/2014		120		
капуста свежая		165	132	2,376	0,132	6,204	36,96	59,4					
масло растительное		4	4	0	5,994	0	53,94	0					
томатная паста		1,6	1,6	0,0768	0	0,0304	1,632	0,72					
морковь		10,6	9	0,117	0,009	0,621	3,15	0,45					
лук репчатый		10,4	9	0,126	0	0,621	3,69	0,9					
мука пшеничная		2,4	2,4	0,2472	0,0264	1,656	8,016	0					
соль		1,5	1,5	0	0	0	0	0					
сахар-песок		3,2	3,2	0	0	3,1936	12,128	0					
Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	r/n		40		
Хлеб ржаной	10	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0	r/n		10		
Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014		180		
фрукты сушеные (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,04					
сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0					
вода		150	150	0	0	0	0	0					
кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2					
Итого за обед				22,145	34,2634	92,009	772,175	72,37			630		
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	155			1,87	6,34	13,65	98,13	15,9	137/2014		155	
	картофель		88	66	1,32	0	0,26	10,76	50,82				
	морковь		30	22	0,29	2,42	1,52	7,7	1,1				
	лук репчатый		24	16	0,22	0,03	1,31	6,56	1,6				
	капуста белокачанная св.		21	15	0,027	0,02	0,71	4,2	6,75				
	масло растительное		6	6	0	5,99	0	53,94	0				
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0				
	масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0				
	Соус томатный	45			0,41	1,48	2,67	25,88	1,49	348/2014		45	
	вода		45	45	0	0,0	0	0	0,0				
	масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,1312	0,003	13,22				
	мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	6,68	0				
	морковь		3,4	2,7	0,04	0	0,19	0,95	0,14				
	лук репчатый		2,3	1,4	0,02	0	0,11	0,57	0,14				
	томатная паста		2,7	2,7	0,13	0	51	2,75	1,22				
	сахар-песок		0,45	0,45	0	0	0,45	1,71	0				
	соль йодированная		0,45	0,45	0	0	0	0	0				
	Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014		180	
	чай-заварка		30	30						391/2014			
	чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	0,12	0,6	0,04				
сахар-песок		10	10	0	0	14,8	57,4	0					
вода		130	130	0	0	0	0	0					
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40	0,00					
Итого за полдник				2,12	0,0	17,6312	17,6312	72,6			360		
Итого за 2 день				35,575	47,3	168,261	1192,4062	156,2					

3 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	200			4	1,14	28,6	140,5	0	182/2005	200	
	молоко		95	95	2,08	2,38	3,5	43,152	0,9672			
	вода		67	67	0	0	0	0	0			
	крупа пшеничная		38	38	0,418	26,486	128,06	0				
	сахар-песок		15,2	15,2	0,4256	0,4864	0,7144	8,86	0,1976			
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0			
	Бутерброд с маслом	40			2,39	8,15	14,9	144,7	0	№1/2014	40	
	Масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0			
	Хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0		500	
	Кофейный напиток	180			2,97	2,988	14,42	93,661	1,17	395/2014	180	
	Кофейный напиток		3	3	0,45	0,108	0,21	3,561	0			
	вода		108	108	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0			
	молоко		90	90	2,8	3,2	4,7	58	1,3			
Итого за завтрак				8,56	40,81	162,23	296	2,46		420		
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9,8	47	10	r/n	100	
ОБЕД	Борщ с фасолью и со сметаной	200			3,0172	4,868	26,774	163,008	9,592	63/2014	200	
	свекла		40	32	0,48	0,032	2,816	13,44	3,2			
	фасоль		8	8	1,68	0,16	3,76	23,84	0			
	картофель		26,6	20	0,4	0,08	3,26	15,4	4			
	морковь		12,6	10	0,13	0	0,69	3,5	0,5			
	лук репчатый		10	8	0,112	0	0,656	3,28	0,8			
	томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	1,08			
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0,00	35,96	0			
	сахар-песок		1,2	1,2	0	0	15	56,9	0			
	соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0			
	лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0	0	0			
	вода или бульон		160	160	0	0	0	0	0			
	сметана		4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	0,012			
	Тефтели с соусом красным основным	60			8,5015	15,235	11,0175	216,1845	3	619/2009	60	
	говядина коплетное мясо		52	38	7,068	6,08	0	82,992	0			
	вода		12	12	0	0	0	0	0			
	лук репчатый		24	20	0,28	0,04	1,64	8,2	2			
	масло растительное подсолнечное		6	6	0	5,994	0	53,94	0			
	мука пшеничная в/с		4	4	0,412	0,044	2,76	13,36	0			
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный йодированный		8	8	0,616	0,024	3,98	20,96	0			
	Соус красный основной	50			0,4195	1,0325	3,2135	24	1,2	759/2009	50	
	вода		50	50	0	0	0	0	0			
	масло растительное подсолнечное		1	1	0	0,999	0	8,99	0			
	мука пшеничная в/с		2,5	2,5	0,2575	0,0275	1,725	8,35	0			
	томатная паста		2	2	0,096	0	0,38	2,04	0,9			
	морковь		5	4	0,052	0,004	0,28	1,4	0,2			
	лук репчатый		1,2	1	0,014	0,002	0,08	0,41	0,1			
	сахар-песок		0,75	0,75	0	0	0,7485	2,8425	0			
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0			
	лавровый лист		0,02	0,02	0	0	0	0	0			
	Макаронные изделия отварные	120			4,2648	3,3477	28,4199	163,599	0	203,2/005	120	
	макаронные изделия в/с		41	41	4,264	0,451	28,577	138,17	0			
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0			
	масло сливочное		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0			
	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014	180	
	фрукты сушеные (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,04			
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0			
	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	r/n	40	
	Хлеб ржаной	10	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0	r/n	10	
	Итого за обед				18,913	25,3832	109,3649	747,092	14,152		660	
	ПОЛДНИК	Яйцо вареное	1 шт		40	5,1	4,6	0,3	63	0	213/2014	40
		соль йодированная		4	4	0	0	0	0			
		Икра кабачковая	50	52,5	50	1	4,5	4,3	61	3,5	r/n	50
		Чай с сахаром	180			0,1	0	15,2	60,1	2,8	392/2014	150
Чай заварка			30	30	0	0	0	0		391/2014		
чай черный байховый			0,3	0,3	0	0	14,8	57,4	0,04			
сахар-песок			10	10	0	0	14,8	57,4	0			
вода			130	130	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный йодированный		20	20	20	20	1,54	0,6	9,96	0	r/n	20	
Итого за полдник					26,2	10,64	20,4	194,06	14,152		260	
Итого за 3 день				53,68	76,83	291,9993	1237,325	30,77				

4 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200			7,17	3,7	58	290,17	1,24	174/2005		200
	крупа кукурузная		54,3	54,3	4,5069	0,6516	38,553	178,104	0			
	молоко		95,2	95,2	2,6656	3,0464	4,4744	55,216	1,2376			
	вода		62	62	0	0	0	0	0			
	сахар		15	15	0	0	14,97	56,85	0			
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0			
	Бутерброд с повидлом	50			2,3408	0,9	14,9	97,85	0,0385	№1/2014		40
	повидло		20	20	0,0308	0	5,005	19,25	0,0385			
	Хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0			
	Чай с сахаром	180			0,1	0	15,2	60,1	2,8	392/2014		180
	чай-заварка		30	30					0	391/2014		
	чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	0,12	0,6	0,04			
	сахар-песок		10	10	0	0	14,8	57,4	0			
	вода		130	130	0	0	0	0	0			
Итого за завтрак				8,0141	4,2414	54,415	287,426	1,2376			420	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9,8	47	10	г/п		100
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200			4,722	4,438	15,994	123,78	9,3	102/2005		200
	картофель		53,4	40	0,8	0,16	6,52	30,80	8			
	горох лущеный		16,2	16	3,68	0,256	8,13	50,24	0			
	лук репчатый		9,6	8	0,112	0,016	0,66	3,28	0,8			
	мороковь		12,6	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,5			
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0,00	35,96	0			
	соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0,00	0,00	0			
	вода		140	140	0	0	0,00	0,00	0			
	Шницель рыбный натуральный	85			12,08	3,92	8,21	116	2,62	258/2014		85
	минтай		72	68	10,88	0,408	0	46,92	0,68			
	лук репчатый		16	13	0,182	0	1,066	5,33	1,3			
	петрушка(зелень)		4	3	0,111	0,012	0,228	1,47	4,5			
	молоко		6	6	0,168	0,192	0,282	3,48	0,078			
	яйцо куриное столовое, гр		3	3	0,381	0,345	0,021	4,71	0			
	сахари планировочные		10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0			
	масло растительное		3	3	0	2,997	0,00	26,97	0			
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0			
	Пюре картофельное	110			1,272	1,988	7,3155	52,17	8,2145	312/2005		110
	картофель		125,4	94	0,8	0,16	6,52	30,80	8			
	масло сливочное		3,9	3,9	0,01	1,3	0,02	11,8	0			
	молоко		17,4	16,5	0,462	0,528	0,7755	9,57	0,2145			
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0			
	овощи соленые в ассортименте	30	33/33/3	30	0,369	0,03	0,48	4,89	4,5	г/п		30
	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014		180
фрукты сушеные (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,04				
сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0				
вода		150	150	0	0	0	0	0				
кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2				
Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	г/п		40	
Хлеб ржаной	10	10	10	0,66	0,12	3,42	18,1	0	г/п		10	
Итого за обед				22,143	10,976	49,0995	489,04	24,9945			655	
ПОЛДНИК	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком	200			6,48	6,08	20,648	158,768	2,392	382/2009		200
	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком		16	16	0,288	0,016	0,752	4,48	7,2			
	молоко		193,5	193,5	0	193,307	0	1739,565	0			
	Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014		180
	чай-заварка		30	30					0	391/2014		
	чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	0,12	0,6	0,04			
	сахар-песок		10	10	10	0	14,8	57,4	0			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
Итого за полдник				9,88	20,48	42,648	645,368	2,432			380	
Итого за 4 день				40,0371	35,6974	132	1386,208	40,2265				

5 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200			4,7	3,3	40,3	209,9	1,2	182/2005	200
	крупя рисовая		31	31	3,41	1,922	15,531	94,55	0		
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	1,3		
	вода		75	75	0	0	0	0	0		
	сахар-песок		6	6	0	0	15	56,9	0		
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0		
	Бутерброд с маслом	40			2,39	8,15	14,9	144,7	0	№1/2014	40
	масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0		
	Хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0		
	Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014	180
	Чай -заварка		30	30	0	0	0	0	0	391/2014	
	чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	0,12	0,6	0,04		
	сахар-песок		10	10	0	0	14,8	57,4	0		
вода		150	150	0	0	0	0	0			
Итого за завтрак				8,6	13,292	65,19	394,6	1,23		420	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9,8	47	10	r/n	100
ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200			1,5991	4,7305	10,1385	92,017	16,217	82/2005	200
	свекла		34	27,3	0,4095	0,0273	2,4024	11,466	2,73		
	капуста белокачанная св.		17,3	14	0,252	0,014	0,658	3,92	6,3		
	картофель		31,3	23,3	0,466	0,0932	3,7979	17,941	4,66		
	морковь		13,3	10	0,13	0	0,69	3,5	0,5		
	лук репчатый		10	8	0,112	0	0,656	3,28	0,8		
	томатная паста		2,7	2,7	0,1296	0	0,513	2,754	1,215		
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0,00	35,96	0		
	сахар-песок		2	2	0	0	15	56,9	0		
	соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0		
	лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0	0	0		
	вода или бульон		160	160	0	0	0	0	0		
	сметана		4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	0,012		
	Рагу из птицы	200			16,765	19,882	16,179	311,968	20,49		200
	бройлер-цыпленок		109,7	78	14,586	12,558	0	171,5	1,56		
	масло растительное		7	7	0	6,993	0,00	62,93	0		
	картофель		107	80	1,6	0,32	13,04	61,5	16		
	морковь		21	17	0,221	0	1,173	5,95	0,85		
	томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	1,08		
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,82	4,1	1		
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0		
	мука пшеничная		1	1	0,103	0,011	0,69	3,34	0		
	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014	180
	фрукты сушеные (смесь)		18	18	0	0	0	28,2	0,04		
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0		
	вода		150	150	0	0	0	0	0		
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2		
Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	r/n	40	
Хлеб ржаной	10	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0	r/n	10	
Итого за обед				22,614	26,113	76,218	636,7	37,067		630	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с маслом	120			4,2648	3,3477	28,4199	163,599	0	203/2005	120
	макаронные изделия		40,7	40,7	4,2328	0,4477	28,37	137,16	0		
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0,00	0,00	0		
	масло сливочное		4	4	0,032	2,9	0,05	26,44	0		
	Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	397/2014	180
	какао-порошок		3	3	0,729	0,45	0,306	8,67	0		
	молоко		110	110	3,08	3,52	5,17	63,8	1,43		
	сахар-песок		10	10	0	0	15	56,9	0		
вода		80	80	0	0	0	0	0			
Итого за полдник				7,9348	6,5377	44,2399	270,599	1,43		300	
Всего за 5день				39,1	45,9	185,6	1302	39,7			

6 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200			8,5204	5,5196	34,853	223,564	1,7329	183/2005	200
	гречневая крупа		38	38	4,788	1,254	24	127,3	0		
	молоко		133,3	133,3	3,7324	4,2656	6	77,314	1,7329		
	вода		28,6	28,6	0	0	0	0	0		
	сахар-песок		15	15	0	0	5,0	18,95	0		
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0		
	Бутерброд с маслом	40			2,39	8,15	14,9	144,7	0	№1/2014	40
	масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0		
	Хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0		
	Чай с лимоном	180			0,1	0	15,2	60,1	2,8	393/2014	180
	чай-заварка		30	30						391/2014	
	чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	0,12	0,6	0,04		
	сахар-песок		10	10	0	0	14,8	57,4	0		
	лимон свежий		8	8	0,1	0	0,28	2,1	2,06		
	вода		150	150	0	0	0	0	0		
Итого за завтрак				11,0304	13,6896	59,953	409,264	4,5629		420	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	1000	0	0	9,8	47	10	r/n	100
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			10,79	3,92	17,76	143,04	17,6	103/2005	200
	картофель		80	60	0,4095	0,0273	2,4024	11,466	2,73		
	Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия, лапша домашняя		8	8	0,252	0,014	0,658	3,92	6,3		
	лук репчатый		10	8	0,466	0,0932	3,7979	17,941	4,66		
	морковь		10	8	0,13	0	0,69	3,5	0,5		
	масло растительное		2	2	0,112	0	0,656	3,28	0,8		
	соль йодированная		1,3	1,3	0,0624	0	0,247	1,326	0,585		
	вода или бульон		140	140	0	139,86	0,00	1258,60	0		
	Каша рассыпчатая пшеничная	150			5,8	4,33	20,17	133,80	1,24	302/2005	150
	крупка пшеничная		58,2	58,2	2,6	0,5	20,10	98,80	0		
	масло сливочное		5,3	5,3	3,2	3,83	0,07	35	1,24		
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0,00	0,00	0		
	Птица тушенная в соусе	120			13,44	10,94	4,22	168,75	0,4	643/2009	120
	Бройлер-цыпленок		117,6	85	19,55	1,36	43,18	266,90	0		
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0		
	масло растительное		2,4	2,4	0	2,3976	0	21,58	0		
	Соус красный основной	60		0,73	1,95	3,58	42,2	38,71	12,6	759/2009	
	масло подсолнечное		1,2	1,2	1,95	0,44	26,78	14,17	11,2		
	мука пшеничная в/с		3	3	0	2,76	13,4	7,04	1,0		
	соль йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0,0	0		
	вода		60	60	0	0	0	0,0	0		
	томатная паста		2,4	2,4	0	0,38	2,04	17,5	0,4		
	сахар-песок		0,9	0,9	0	19,98	758	0	0		
	лук репчатый		1,4	1,2	0	0	0	0	0		
	морковь		6	4,8	0	0	0	0	0		
	лавровый лист		0,024	0,024	0,000192	0,0174	0,000312	0,15864	0		
	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014	180
	Фрукты сушеные (смесь)		18	18	0	0	0	28,2	0,04		
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0		
	вода		150	150	0	0	0	0	0		
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	r/n	40
	Хлеб ржаной	10	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0	r/n	10
	Итого за обед				35,755	20,2025	113,7365	769,255	18,36		700
	ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом или джемом	110			7	6,23	42,42	253,8	0,36	449/2014
Тесто для оладий				107						448/2014	
мука пшеничная в/с			52,2	52,2	5,3766	0,5742	36,018	174,348	0		
яйцо куриное столовое, гр			2,6	2,6	0,3302	0,299	0,0182	4,082	0		
вода			52,2	52,2	0	0	0	0	0		
дрожжи пекарские сухие			0,4	0,4	0	0	0	0	0		
сахар-песок			1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0		
соль йодированная			1	1	0	0	0	0	0		
масло растительное			4,6	4,6	0	4,5954	0	41,354	0		
повидло или джем			7,7	7,7	0,0308	0	5,005	19,25	0,0385		
Чай с сахаром		180			0,1	0	29,92	114,9	0,04	372/2014	180
чай заварка			30	30	1,02	0,42	14,49	85,2	3,00		
вода			130	130	0	0	0	0	0		
сахар-песок			10	10	0	0	9,98	37,9	0		
чай черный байховый			0,3	0,3	0	0	13	56,9	0		
чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	0,12	0,6	0,04			
сахар-песок		10	10	0	0	14,8	57,4	0			
вода		150	150	0	0	0	0	0			
Итого за полдник				7	6,23	52,4	291,7	0,36		290	
Всего за 6 день				53,7854	40,1221	226,0895	1470,219	23,2829			

7 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180			4,7	3,3	40,3	209,9	1,2	93/2014	180
	макароны или лапша или вермишель		14,4	14,4	1,656	0,47952	9,576	50,112	0		
	молоко		126	126	3,528	4,032	5,922	73,08	1,638		
	вода		54	54	0	0	0	0	0		
	сахар-песок		1,4	11,3	0	0	15	56,9	0		
	масло сливочное		1,5	1,5	0,01	1,00875	0,02	9,92	0		
	соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0		
	Бутерброд с маслом	40			2,39	8,15	14,9	144,7	0	№1/2014	40
	масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0		
	Хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0		
	Чай с сахаром	180			0,12	0,02	10,2	41	2,83	393/2014	180
	чай-заварка		30	30						391/2014	
	чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	0,12	0,6	0,04		
	сахар-песок		10	10	0	0	14,8	57,4	0		
вода		150	150	0	0	0	0	0			
Итого за завтрак				14,41	9,864	65,607	569,6	5,265		400	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9,8	47	10	г/л	100
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200			3,9	5,0	20,0	142,2	9,5	88/2005	200
	капуста свежая		43	33,3	0,6	0,0	1,6	9,5	15,3		
	картофель		40	31	0,6	0	4,9	23,1	6		
	лук репчатый		10	8	0,1	0	0,66	3,3	0,8		
	морковь		13,3	10	0,1	0,0	0,7	3,5	0,5		
	томатная паста		1,3	1,3	0,05	0	0,19	1,02	0,45		
	сметана		4	4	0,01	0,6	0,14	8,24	0,01		
	вода		160	160	0	0	0	0	0		
	соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0		
	масло растительное		4	4	0	4	0	36	0		
	Плов из птицы	180			18,637	21,641	31,8228	400,312	4,06	291/2005	180
	Бройлер-цыпленок		115,2	82	15,334	13,202	0	180,4	1,64		
	масло растительное		8	8	0	7,992	0,00	71,92	0		
	морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,5		
	томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	1,08		
	лук репчатый		10	8,4	0,1176	0,0168	0,69	3,44	0,84		
	крупа рисовая		42	42	2,94	0,42	29,988	138,6	0		
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0		
	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014	180
	фрукты сушеные (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,04		
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0		
	вода		150	150	0	0	0	0	0		
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	г/л	40
Хлеб ржаной	10	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0	г/л	10	
Итого за обед				27,587	36,291	101,723	775,212	13,940		610	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	120			16,303	8,7965	25,9	247	0,59	217/2005	120
	творог		79,5	78	13,026	7,02	1,56	121,134	0,39		
	мука пшеничная		11	11	1,133	0,121	7,59	36,74	0		
	сахар-песок		5,7	5,7	0	0	5,6886	21,603	0		
	яйцо куриное столовое, гр		5,7	5,7	0,7239	0,6555	0	8,949	0		
	соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0		
	молоко сгущенное		20	20	1,42	1	11,04	59	0,2		
	Мушки пром. произв.	50	50	50	3,4	14,4	22	446	0	г/л	150
Молоко кипяченое	150	158	150	4,2	4,8	4,05	87	1,95	385/2005	150	
Итого за полдник				20,5	13,6	29,9	334	2,54		270	
Всего за 7 день				62,500	59,752	197,258	1679,238	21,745			

8 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200			7,896	5,9912	43,313	257,18	1,235	173/2005		200
	пшеничная крупа		47,6	47,6	3,927	2,2134	17,8857	108,885	10			
	молоко		95	95	2,66	3,04	4,465	55,1	1,235			
	вода		57	57	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		15,2	15,2	0	0	15	56,9	0			
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0			
	Бутерброд с маслом	40			2,39	8,15	14,9	144,7	0	№1/2014		40
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0			
	Хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0			
	Кофейный напиток	180			3,25	3,308	14,89	99,461	1,3	395/2014		180
	Кофейный напиток		3	3	0,45	0,108	0,21	3,561	0			
	вода		108	108	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0			
	молоко		90	90	2,8	3,2	4,7	58	1,3			
	Итого за завтрак				11,0104	13,6696	65,123	428	364	4,5329		420
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9,8	47	10	г/л		100
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200			3,9	5	20	142,2	9,52	108/2005		200
	картофель		53,4	40	0,6	0,16	6,52	30,80	8			
	морковь		10	8	1,84	0,128	4,06	25,12	0			
	лук репчатый		9,6	8	0,112	0,016	0,66	3,28	0,8			
	масло растительное		2	2	0,026	0,002	0,14	0,70	0,1			
	соль йодированная		1,2	1,2	0	1,1988	0,00	10,79	0			
	вода или бульон		150	150	0	0	0,00	0,00	0			
	Клецки		150	150	0	0	0,00	0,00	0	109/2005		
	мука пшеничная		16	16	1,2	0,5	7,90	42,00				
	Масло сливочное		1,8	1,8	0,01	1,3	0,02	11,80	0			
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0,00	0,00	0			
	вода		25	25	0	0	0	0	0			
	яйцо куриное столовое, г.		4,6	4,6	0,6	0,5	0,03	7,20	0			
	Птица отварная	75			17,62	15,13	0,16	207,62	2,08	637/2009		75
	Бройлер-цыпленок		136,5	96	17,952	15,456	0	211,2	1,92			
	лук репчатый		2,5	2	0	1,998	0,00	17,98	0			
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0			
	Капуста тушеная	120			2,943	0,732	61,144	295,06	60	132/2014		120
	капуста свежая		165	132	2,376	0,132	6,204	36,96	59,4			
	масло растительное		4	4	0	5,994	0	53,94	0			
	томатная паста		1,6	1,6	0,0768	0	0,0304	1,632	0,72			
	морковь		10,6	9	0,117	0,009	0,621	3,15	0,45			
	лук репчатый		10,4	9	0,126	0	0,621	3,69	0,9			
	мука пшеничная		2,4	2,4	0,2472	0,0264	1,656	8,016	0			
	соль		1,5	1,5	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		3,2	3,2	0	0	3,1936	12,128	0			
	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014		180
фрукты сушеные (смесь)		18	18	0	0	0	28,2	0,04				
сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0				
вода		150	150	0	0	0	0	0				
кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2				
Хлеб пшеничный йодированный	40	40	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/л		40	
Хлеб ржаной	10	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0	г/л		10	
	Итого за обед			24,23	21,03	60,1	530,12	11,96			505	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия с маслом	120			4,2648	3,3477	28,4199	163,599	0	203/2005		120
	макаронные изделия		40,7	40,7	4,2328	0,4477	28,37	137,16	0			
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0,00	0,00	0			
	масло сливочное "Крестьянское"		4	4	0,032	2,9	0,05	26,44	0			
	Чай с сахаром	180			0,1	0	29,92	114,9	0,04	372/2014		180
	чай заварка		30	30	1,02	0,42	14,49	85,2	300			
	вода		130	130	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0			
чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	13	56,9	0				
чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	0,12	0,6	0,04				
сахар-песок		10	10	0	0	14,8	57,4	0				
вода		150	150	0	0	0	0	0				
	Итого за полдник			4,365	3,348	58,340	278,499	0,040			300	
	Всего за 8 день			39,605	43,430	183,563	1236,619	376,000				

10 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы крупы	200			8,5204	5,5196	34,853	223,564	1,7329	183/2005	200
	крупя рисовая		29,5	29,5	3,245	1,829	14,7795	89,975	0		
	молоко		95	95	2,66	3,04	4,465	55,1	1,235		
	вода		71,4	71,4	0	0	0	0	0		
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,9	0		
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0		
	Бутерброд с сыром	45			6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3/2014	45
	сыр Российский		10,6	10	2,3	2,9	0	36	0,28		
	Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0		
	Масло сливочное		5	5	1,15	1,45	0	18	0,14		
	Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014	180
	чай-заварка		30	30						391/2014	
	чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	0,12	0,6	0,04		
	сахар-песок		10	10	0	0	14,8	57,4	0		
вода		150	150	0	0	0	0	0			
Итого за завтрак				15,2604	13,9896	64,233	443,564	1,8729		425	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9,8	47	10	г/л	100
ОБЕД	Суп картофельный с Бобовыми	200			4,722	4,438	15,994	123,78	9,3	102/2005	200
	картофель		53,4	40	0,8	0,16	6,52	30,8	8		
	горох луцены		16,2	16	3,68	0,256	8,13	50,24	0		
	морковь		12,6	10	0,13	0	0,69	3,5	0,5		
	лук репчатый		9,6	8	0,1	0	0,66	3,3	0,8		
	томатная паста		1	1	0,05	0	0,19	1,02	0,45		
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	4	0	36	0		
	соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0		
	вода		140	140	0	0	0	0	0		
	Котлета рубленая из Бройлер цыплят	80			11,052	21,602	9,5097	277,759	1,02	295/2005	80
	бройлер цыпленок		124	51	7,1434	61502	0	84,04	0,764		
	хлеб пшеничный йодированный		11,6	11,6	0,6699	0,261	4,3326	22,794	1,755138		
	сахари панировочные		7,3	7,3	0,4235	0,165	2,739	14,41	0		
	соль йодированная		1,9	1,9	0	0	0	0	0		
	внутренний жир		3	3	0	2,1934	0	19,734	0		
	молоко		19,2	19,2	0	0	0	0	0		
	масло сливочное "Крестьянское"		7,5	7,5	0,044	3,9875	0,0715	36,355	0		
	масло растительное		4,4	4,4	0	3,9875	0,0715	36,355	0		
	Икра свекольная	150		90	3,1	9,54	14,14	155	1,99	75/2005	150
	свекла		143,8	112	9,8	0,3369	0,6253	1,727	15,922		
	лук репчатый		31,3	26,2	7,5	0,11	0,6	0,14	8,24		
	томатная паста		15	15	2,3	0,2369	0,0253	1,587	7,682		
	масло растительное подсолнечное		11	11	0	0	0	0	0		
	сахар-песок		1,75	1,75	0,65	2,3	2,7	34	0,02	354/2014	
	соль йодированная		1	1	1,95	0,44	26,78	14,17	11,2		
	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014	180
	фрукты сушеные (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,04		
сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0			
вода		150	150	0	0	0	0	0			
кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2			
Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0	г/л	40	
Хлеб ржаной	10	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0	г/л	10	
Итого за обед				109,3	39,38	92,2437	823,239	12,69		660	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	83			8,314	13,42	1,1615	160,13	0,2925	438/2009	83
	яйцо куриное столовое, г.		75	75	7,62	6,9	0	94,2	0		
	молоко		22,5	22,5	0,63	0,72	1	13,05	0,2925		
	масло сливочное		8	8	0,064	5,8	0	52,88	0		
	соль йодированная		0,7	0,7	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	3,08	1,2	19,92	104,8	0	г/л	20
	Кукуруза консервированная	30	67,5	30	0,93	0,06	1,95	12	3	г/л	30
	Компот из свежих яблок	180			0,1	0	15,2	60,1	2,8	372/2014	
	вода		155	155	0	0	0	0	0		
	яблоки свежие		41	36	0	0	0,12	0,6	0,04		
сахар-песок		18	18	0	0	14,8	57,4	0			
Итого за полдник				12,124	13,42	16,3615	220,23	3,0925		313	
Итого за 10 дней				136,6	66,79	172,8382	1487,033	17,6554			
Итого за 10 дней				884,9	510,6	1995,8	12638,8	1142,4			
В среднем за день				88,48574	51,0598	199,58404	1263,88252	114,24316			

Прошито и пронумеровано _____ листов
10 (десять)

Заведующий МКДОУ «Детский сад № 19»
Т.Н. Крезова

