

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МАДОУ ЦРР

детским садом № 253 «Белоснежка»

Л.Д.Данилова

Приложение № 2

к приказу от 05.09.2023 № 234

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3-х лет и с 3-х до 7 лет в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении Центре развития ребёнка-детском саду № 253 «Белоснежка» г. Ульяновска (с 12-ти часовым пребыванием).

Общие положения

Десятидневное меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», постановлением Правительства Российской Федерации от 24.07.2000 №554 « Об утверждении Положения о государственной санитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации , Положением о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании», Федеральным законом "О качестве и безопасности пищевых продуктов" от 02.01.2000 N 29-ФЗ, Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ .

Десятидневное меню составлено для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3-х лет и с 3-х до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием.

При составлении десятидневного меню использовались следующие сборники технологических нормативов и рецептов:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при СОШ, г.Москва 2004г. «Хлебпродинформ»
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП, г.Москва 1994г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ, г.Пермь 2004г. (Уральский центр питания).
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Москва «ЛАДА» 2010.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.
6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Первалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012г.
7. Пособие для детского сада « Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. г. Москва 1990г.
8. Пособие для детского сада «Питание детей раннего и дошкольного возраста» г. Москва 1983г.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011г
10. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ, г.Пермь 2006г. (Уральский центр питания).
11. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт,2012.
12. Контрольная отработка 2010г.

Десятидневное меню разработаны
Абсалямовой Г.И., ведущим бухгалтером, делопроизводителем,
Шалабай Л.Г., медсестрой, медсестрой-диетологом.

Первая неделя

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	45	50	0,41/0,45	2,27/2,52	3,28/3,64	31,5/35	3/04
	Каша пшённая, жидкая с сахаром	150/8/5	200/11/7	1,7/2,27	1,2/2,41	24,5/32,37	120,8/157,10	262/94
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200			13,5/18	46,5/60	233/04
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	
Итого за завтрак		379	496	4,63/5,98	4,615/6,355	56,70/74,57	280,90/360,40	
Второй завтрак	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		100	100			5/5	20/20	
Обед		1						
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/10	200/14	1,23/2,14	1,73/2,3	3,14/4,56	43,39/57,85	56/04
	Кнели из кур с рисом	65	75	10,94/12,78	12,42/14,51	5,05/5,91	175,75/205,32	177/04
	Пюре из моркови	100	100	1,57	3,74	10,84	83,14	212/04
	Соус белый	30	30	0,18	1,11	1,17	15,44	778/10
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		535	655	16,99/20,45	19,48/22,26	54,98/39,18	468,32/538,70	
Полдник								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Булочка веснушка	60	60	2,61	4,41	25,30	109,3	269/04
Итого за полдник		210	260	6,81/8,21	9,21/10,81	31,45/33,5	193,3/221,3	
Ужин								
	Салат из свежих огурцов, помидоров, репчатого лука с маслом растительным	45	60	0,41/0,54	2,27/3,03	1,42/1,89	27,92/37,23	20/04
	Суфле из отварной говядины паровое	60	80	12,48/16,64	11,57/15,42	1/1,34	158,04/210,72	397/446
	Каша гречневая, вязкая	75	150	2,35/4,8	0,6/1,18	0,98/1,96	67,5/135	257/94
	Чай с сахаром	150	200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10	28,43/37,90	Пособие Алексеевой А.С. 1990г.
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	
	Яблоко	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	
Итого за ужин		460	630	17,93/25,50	15,73/21,22	36,27/45,55	407,49/572,65	
Итого за день				46,36/60,14	49,035/60,645	184,40/197,80	1370,01/1713,05	

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожная запеканка	130	135	11,87/ 12,33	10,02/10,4	11,22/11,66	286,40/297,40	117/074
	Соус шоколадный	30	30	1/1	0,99/0,99	7,52/7,52	41,36/41,36	834/10
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6/4,8	4,1/5,47	16,75/22,40	115,75/154,60	Пособие Кисляковской В.Г. 1983г.
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		344	411	18,99/ 21,39	16,255/18,285	50,91/62,14	525,61/ 601,66	
Второй завтрак	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		100	100			5/5	20/20	
Обед								
	Винегрет	45	60	0,56/0,84	2,7/4,05	2,88/4,32	49,6/74,25	1/04
	Суп гороховый на м/к бульоне	150	200	3,75/5,01	2,25/9,27	12,43/16,65	84,58/113,41	139/04
	Картофельная запеканка с мясом	160	200	7,52/9,4	7,28/9,1	21,4/26,75	226,8/283,5	430/94
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		575	710	14,9/19,03	12,71/23,02	71,49/88,22	511,58/ /648,16	
Полдник								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Шанежка наливная с яйцом	60	60	2,72/2,72	2,81/2,81	3,64/3,64	79,07/79,07	295/04
Итого за полдник		210	260	6,92/8,32	7,61/9,21	9,79/11,84	163,07/ /191,07	
Ужин								
	Сельдь соленая с луком репчатым и маслом растительным	20/7/1	20/7/1	3,92/3,92	2,3/2,3	0,64/0,64	35,86/35,86	89/04
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	200	3,59/4,82	6,1/8,14	19,36/26,02	147/196	151
	Чай с сахаром	150	200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10	28,43/37,90	Пособие Алексеевой А.С. 1990г.
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
	Груша	100	100	0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	47/47	
Итого за ужин		450	560	10,2/12,26	9,29/11,93	53,37/67,52	336,89/ /421,56	
Итого за день				51,01/ 61	45,865/62,445	190,56/234,72	1557,15/ 1882,45	

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	150/5	200/5	3,1/4,13	3,61/4,81	21,26/28,35	159,24/212,32	90/04
	Вафли	25	25	1,25/1,25	7,75/7,75	15/15	135/135	
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6/4,8	4,1/5,47	16,75/22,40	115,75/154,60	Пособие Кисляковской В.Г. 1983г.
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		359	471	10,47/13,44	16,605/19,455	68,43/86,31	492,09/610,22	
Второй завтрак	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		100	100			5/5	20/20	
Обед								
	Салат из свежих огурцов, помидоров, репчатого лука с маслом растительным	45	60	0,41/0,54	2,27/3,03	1,42/1,89	27,92/37,23	20/04
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	150/10	200/10	0,92/1,51	1,98/3	6,74/9	65,46/87,30	34/04
	Пудинг из говядины с овощами	150/2	180/3	6,05/7,26	10,9/13,03	13,16/15,79	133,10/159,72	165/04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		565	690	10,45/13,09	15,63/19,66	56,1/67,18	377,08/461,25	
Полдник								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Ватрушка с повидлом	60	80	3,82/5,09	2,55/3,4	37,8/50,42	190/253	458
Итого за полдник		210	280	8,02/10,69	7,35/9,8	43,95/58,62	274/365	
Ужин								
	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	45	60	0,38/0,51	2,27/3,05	2,4/3,22	31,5/42,28	43/04
	Тефтели рыбные	50	75	4,99/7,49	3,7/5,55	6,8/10,2	69,57/104,35	156/06
	Соус белый	30	30	0,18	1,11	1,17	15,44	778/10
	Рагу овощное	100	150	2,52/3,79	7,44/11,16	17,95/26,93	63,94/96	77/04
	Чай с сахаром	150	200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10	28,43/37,90	Пособие Алексеевой А.С. 1990г.
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
	Мандарин	100	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за ужин		505	655	11,16/15,89	15,61/22,26	58,89/79,58	325,48/438,77	
Итого за день				40,1/53,11	55,195/71,175	232,37/296,69	1488,65/1895,24	

Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	100	140	6,5714/ 9,2	8,7/12,18	3,7071/5,19	117,86/165	111
	Рис отварной	80/5	130/6	2,07/3, 36	3,92/6,37	8,98/14,59	83,75/136,09	682/10
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6/4,8	4,1/5,47	16,75/22,40	115,75/154,60	Пособие Кисляковского и В.Г. 1983г.
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3, 00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		364	516	14,761 4/20,62	17,865/25,445	44,8571/62,74	399,46/563,99	
Второй завтрак	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		100	100			5/5	20/20	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	45	60	0,38/0, 51	2,27/3,05	2,4/3,22	31,5/42,28	43/04
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/150	20/200	5,15/6, 1	3,33/3,87	2,44/3,21	106,36/131,35	39/04
	Пудинг из говядины	70	70	8,13/8, 13	6,37/6,37	0,77/0,77	134,4/134,40	472/04
	Каша гречневая, вязкая	75	150	2,35/4, 8	0,6/1,18	0,98/1,96	67,5/135	257/94
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	0,05/0, 07		15,90/21,20	81/108	233/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3, 3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		550	750	18,7/22 ,91	13,05/15,07	35,85/47,06	490,36/ 638,03	
Полдник								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5, 6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Булочка «Творожная»	50	80	6,54/10 ,46	3,03/4,8	24,79/39,6	153/244,8	483
Итого за полдник		200	280	10,74/1 6,06	7,83/11,2	30,94/47,8	237/356,8	
Ужин								
	Салат из свежих огурцов, помидоров, репчатого лука с маслом растительным	45	60	0,41/0, 54	2,27/3,03	1,42/1,89	27,92/37,23	20/04
	Биточки рыбные	50	75	4,46/9, 4	1,88/2,91	5,63/1,58	66,67/102	143/06
	Соус молочный к блюдам	30	50	1,03/1, 72	2,01/3,41	2,8/4,67	33,04/55,07	219/04
	Картофельное пюре	100	150	2,07/3, 1	7,42/11,13	13,65/20,47	90,28/135,42	206/04
	Чай с сахаром	150	200	0,03/0, 12	0,01/0,03	7,65/10	28,43/37,90	Пособие Алексеевой А.С. 1990г.
	Батон йодированный	30	40	2,26/3, 00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за ужин		405	575	10,26/1 7,88	14,47/21,67	46,57/59,17	324,94/472,42	
Итого за день				54,19/7 7,47	53,215/73,385	163,2171/221, 77	1471,76/ 2051,24	

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат Витаминный	50	60	0,57/0,68	4,07/4,9	5,77/6,9	70,97/85,2	2/04
	Каша ячневая молочная вязкая	150/5	200/5	2,1/2,8	0,6/0,8	13,15/17,53	112/149,3	99/04
	Какао на молоке	150	200	3,18/4,3	3,38/4,67	20,84/27,7	119,23/158,97	249/04
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		389	511	8,37/11,04	9,195/11,795	55,18/72,69	384,30/501,77	
Второй завтрак	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		100	100			5/5	20/20	
Обед								
	Салат из репчатого лука	45	60	0,6/0,8	2,78/3,71	3,5/4,67	41,45/55,26	11
	Суп с клёцками на м/к б	150	200	2,13/3	1,68/2,52	10,10/13,47	77,56/89,55	37/04
	Ленивые голубцы	100	130	5,38/8,53	5,69/7,4	4,93/6,41	106,21/138,07	150/04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		515	640	11,18/16,11	10,63/14,23	53,31/65,05	375,82/459,88	
Полдник								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Пирожок с картофелем	50	75	3,74/5,61	3,16/4,74	18,83/28,25	109,93/164,89	738/04
Итого за полдник		200	275	7,94/11,21	7,96/11,14	24,98/36,45	193,93/276,89	
Ужин								
	Яблоко	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	
	Творожные сырники с морковью	150	180	20,23/26,1	17,02/24,31	31,2/35,44	212/254	132/04
	Соус молочный сладкий	30	50	0,97/1,61	1,84/3,0	5,25/8,75	40,7/67,83	224/04
	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04		9,1/12,13	35/47	200,264
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за ужин		473	567	23,9/31,15	20,14/28,87	70,77/86,68	413,3/520,63	
Итого за день				51,39/69,51	47,925/66,035	209,24/265,87	1387,35/1779,17	

Вторая неделя

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с яблоком	45	60	0,41/0,54	4,57/6,03	3,71/4,98	57,65/77,39	10/04
	Каша рисовая с курагой	150/5	250/6	2,66/4,43	2,65/4,42	31,7/52,8	169,2/282	386/10
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	0,05/0,07		15,90/21,20	81/108	233/04
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		384	562	5,64/8,3	8,365/11,875	66,73/99,54	389,95/575,69	
Второй завтрак	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		100	100			5/5	20/20	
Обед								
	Салат из свежих огурцов с репчатым луком и маслом растительным	45	60	0,33/0,43	4,53/6,05	1,35/1,8	46,62/62,16	15/04
	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	36
	Суфле из кур	65	75	22,31/24,65	25,82/28,55	1,51/1,67	327,56/362,26	183/04
	Макаронные изделия, отварные	100	150	2,57/3,85	2,78/4,17	20,06/30,09	107,05/160,57	194/04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		630	785	32,58/39,21	37,51/44,57	75,21/96,15	737,43/911,99	
Полдник								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Булочка домашняя	60	60	2,7/2,7	3,92/3,925	23,54/23,54	136,4/136,4	274/04
Итого за полдник		210	260	6,9/8,3	8,72/10,325	29,69/31,74	220,4/248,4	
Ужин								
	Яблоко	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	
	Печенье	20	20	1,4/1,4	3,2/3,2	13,4/13,4	88/88	
	Творожный пудинг с изюмом	150	180	4,42/6,63	4,55/6,82	13,86/20,79	117,44/176,15	126/04
	Соус шоколадный	30	30	1/1	0,99/0,99	7,52/7,52	41,36/41,36	834/10
	Чай с сахаром	150	200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10	28,43/37,90	Пособие Алексеевой А.С. 1990г.
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за ужин		480	570	9,51/12,55	10,03/12,6	67,65/82,07	400,83/495,21	
Итого за день				54,63/68,36	64,625/79,37	244,28/314,50	1435,43/2251,29	

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Морковь тушеная с черносливом или яблоками	150	200	1,44/1,92	2,06/2,75	13,65/18,2	118,2/146,93	491/94
	Омлет натуральный	53/2	53/2	5,54/5,54	14,62/14,62	1,05/1,05	101,25/101,25	340/04
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6/4,8	4,1/5,47	16,75/22,40	115,75/154,60	Пособие Кисляковской В.Г. 1983г.
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		389	501	13,1/15,52	21,925/24,265	46,87/62,21	417,3/511,08	
Второй завтрак	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		100	100			5/5	20/20	
Обед								
	Салат из свежих помидоров с перцем	45	60	0,48/0,64	4,55/6,06	1,62/2,17	50,27/67,02	20
	Суп картофельный на м/к бульоне	150	200	1,54/2,2	0,36/2,2	12,83/17	66,84/98	39/04
	Котлеты из говядины с овощами	60	70	10,08/11,78	9,26/11,45	2,91/3,42	135,82/164,53	160/04
	Картофельное пюре	100	130	2,07/2,7	7,42/9,65	13,65/17,74	90,28/117,36	206/04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		575	710	17,24/21,1	22,07/29,96	65,79/80,83	493,81/623,91	
Полдник								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Сдоба обыкновенная	45	60	5,7/7,61	4,97/6,63	7,53/10,05	75,43/100,58	280/04
	Апельсин	100	100	0,9/0,9	0,2/0,2	8,1/8,1	43/43	
Итого за полдник		295	360	10,8/14,11	9,97/13,23	21,78/26,35	202,43/255,58	
Ужин								
	Сельдь соленая с луком репчатым и маслом растительным	20/7/1	20/7/1	3,92/3,92	2,3/2,3	0,64/0,64	35,86/35,86	89/04
	Рулет или запеканка картофельная с овощами	150	200	3,5/4,67	3,5/4,67	19,9/26,53	124/165,33	264/04
	Соус сметанный	20	30	0,3/0,45	3,37/5,06	1,08/1,62	30/45	226
	Чай с сахаром	150	200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10	28,43/37,90	Пособие Алексеевой А.С. 1990г.
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
	Вафли	25	25	1,25/1,25	7,75/7,75	15/15	135/135	
Итого за ужин		402	522	11,26/13,41	17,81/20,97	59,69/74,35	431,89/523,89	
Итого за день				52,4/64,14	71,775/88,425	199,13/248,74	1565,43/1934,46	

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,57/4,76	4,45/5,94	10,2/13,6	78/104	44/04
	Какао на молоке	150	200	3,18/4,3	3,38/4,67	20,84/27,7	119,23/158,97	249/04
	Печенье	20	20	1,4/1,4	3,2/3,2	13,4/13,4	88/88	
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		354	496	10,67/13,72	12,175/15,235	59,86/75,26	367,33/459,27	
Второй завтрак	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		100	100			5/5	20/20	
Обед								
	Салат из сладкого перца	40	40	0,415/0,415	2,587/2,587	1,855/1,855	31,892/31,892	12
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150/10	200/14	1,7/2,3	4,88/6,5	10,82/14,4	82,9/110,5	27/04
	Котлеты, биточки, шницель из говядины	50	70	3,3/4,6	4,9/6,9	16,8/23,52	96/134	161/04
	Картофельное пюре с морковью	100	200	2,03/4,06	1,1/2,2	14,7/29,4	76,8/153,6	207/04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		570	774	10,515/15,155	13,947/18,787	78,955/109,675	438,192/606,992	
Полдник								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Пирожок с капустой	75	75	0,32/0,32	0,28/0,28	6,4/6,4	35/35	294/04
Итого за полдник		225	275	4,52/5,92	5,08/6,68	12,55/14,6	119/147	
Ужин								
	Винегрет овощной	45	60	0,56/0,84	2,7/4,05	2,88/4,32	49,6/74,25	1/04
	Суфле из рыбы	60/5	70/5	9,54/11,03	5,31/6,4	2,44/2,87	96/112,8	268
	Рис отварной	80/5	130/5	2,07/3,36	3,92/6,37	8,98/14,59	83,75/136,09	682/10
	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04		9,1/12,13	35/47	200,264
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
	Яблоко	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	
Итого за ужин		484	602	14,87/18,67	13,21/18,38	48,62/64,27	389,95/521,94	
Итого за день				40,575/53,465	44,412/59,082	204,985/268,805	1334,472/1755,202	

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	45	60	0,62/0,8	1,54/0,81	4,57/5,91	33,79/33,08	9/04
	Каша молочная из «Геркулеса», жидкая	150/3	200/5	6,22/8,4	7,79/9,3	21,68/27,25	190,13/217,75	93/04
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6/4,8	4,1/5,47	16,75/22,40	115,75/154,60	Пособие Кисляковского В.Г. 1983г.
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	
Итого за завтрак		382	511	12,96/17,26	14,575/17,005	58,42/76,12	421,77/513,73	
Второй завтрак	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		100	100			5/5	20/20	
Обед								
	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца	50	50	0,516/0,516	3,052/3,052	1,966/1,966	36,904/36,904	25
	Рассольник «Домашний» на м/к бульоне со сметаной	150/10	200/14	2/2,66	2,46/5,14	11,6/15,32	84,8/113,11	131/04
	Тфтели из говядины с рисом(ёжики)	85	100	7,83/9,16	11,56/13,53	8,07/9,44	167,94/196,14	174/04
	Соус белый основной	30	30	0,18/0,18	1,11/1,11	1,17/1,17	15,44/15,44	778/10
	Рагу овощное	100	150	2,52/3,79	7,44/11,16	17,95/26,93	63,94/96	77/04
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	0,05/0,07		15,90/21,20	81/108	233/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		615	794	15,736/19,676	26,102/34,592	70,016/92,726	519,624/652,594	
Полдник								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	70	4,8/5,6	3,69/4,3	20,98/24,48	156,3/182,3	289
Итого за полдник		225	275	4,52/5,92	5,08/6,68	12,55/14,6	119/147	
Ужин								
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым и маслом растительным	45	60	2,72/3,65	2,25/2,99	1,62/2,17	28,8/38,65	18/04
	Рыбная запеканка	140	140	11,402	9,426	17,653	202	67
	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04		9,1/12,13	35/47	200,264
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
	Банан	100	100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	96/96	
Итого за ужин		474	532	17,92/19,592	13,056/14,076	64,793/73,513	440,4/488,45	
Итого за день				51,136/62,448	58,813/72,353	210,773/261,959	1520,794/1821,774	

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с изюмом	45	60	0,64/0,89	0,04/0,06	10/14	41,18/57,65	Контрольная отработка 2010г
	Пудинг из творога с крупой с повидлом	120/5/10	180/10	9,56/14,33	10,71/16,08	33,76/45,38	167,17/192,10	127/04
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6/4,8	4,1/5,47	16,75/22,40	115,75/154,60	Пособие Кисляковской В.Г. 1983г.
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	
Итого за завтрак		364	496	16,32/23,28	15,995/23,035	75,93/102,34	406,2/512,65	
Второй завтрак	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		100	100			5/5	20/20	
Обед								
	Салат из лука репчатого с маслом растительным	20	30	0,33/0,5	1/1,5	1,14/1,71	14,99/22,49	Контрольная отработка 2010г
	Суп лапша домашняя	150	200	2,4/3,19	1,1/2,4	13,1/17,4	69,5/92,7	47/04
	Рулет из говядины с яйцом	70/5	70/2	11,01/10,5	12,31/11,81	4,35/4,2	169,89/163,1	170/04
	Овощи в молочном соусе	150	180	2,53/3,03	12,16/14,6	40/47,9	246,61/295,94	79/06
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		615	732	19,34/21	27,05/30,91	93,37/111,71	651,59/751,23	
Полдник								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Пирожки печеные с капустой и яйцом	60	80	4,52/6,02	5,23/8,36	20,78/27,7	159,8/213	454
Итого за полдник		210	280	8,72/11,62	10,03/14,76	26,93/35,9	243,8/325	
Ужин								
	Каша Боярская (пшеничная с изюмом)	150/3	250/5	3,57/5,95	7,31/17,18	31,52/52,53	214,1/340,1	85/04
	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04		9,1/12,13	35/47	200,264
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
	Мандарин	100	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за ужин		442	587	6,67/9,79	8,39/63,54	63,54/92,72	365,7/529,9	
Итого за день				51,05/65,69	61,465/132,245	264,77/347,67	1687,29/2138,78	

Итого за 10 дней

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Ясли	49,28	55,2325	210,373	1481,834
Сад	63,53	76,516	265,852	1922,266

Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
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. Непотрошенная 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 обрезки, 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 рубленным 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.

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

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные 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 - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	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 используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5