



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с №31

О.В. Бондарева

Приказ № 120 ОД от «30» 01 2021 года

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-И ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ (САД)
МБДОУ Д/С О-В № 31**

Десятидневное меню на зимне-весенний период (с 3-7)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)
	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом Суп молочный с крупой	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с маслом Каша из хлопьев овсяных «геркулес»	Каша «Дружба»	Омлет натуральный.	Бутерброд с сыром и маслом Каша пшеничная вязкая	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
	Икра кабачковая		½ яйцо вареное	Икра кабачковая		½ яйцо вареное				
	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
10 часов	Сок фрукт. ягод.	Ряженка	Сок яблочный	Яблоко	Ряженка	Сок фрукт. ягод.	Банан	Молоко кипяченое	Яблоко	Сок яблочный
Обед	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Икра морковная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Икра свекольная	Зеленый горошек	Овощи натуральные соленые (помидор)
	Борщ с капустой и картофелем	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп из овощей с фасолью	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с клецками на м/б	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Бифштекс рубленый паровой	Картофельная запеканка с мясом	Тефтели из говядины паровые	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
	Пюре картофельное	Капуста тушеная		Картофель отварной		Сложный гарнир	Пюре картофельное		Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт. ягод.	Кисель из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник	Икра свекольная	Запеканка из творога	Овощи натуральные соленые (помидор) Рыба отварная Пюре картофельное	Пудинг из творога с рисом	Булочка домашняя	Запеканка из творога Соус молочный сладкий	Овощи в молочном соусе	Сырники, запеченные Соус молочный сладкий	Рагу овощное Сердце в соусе	Сдоба обыкновенная
	Макаронник с печеню	Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий						
	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Йогурт	Молоко кипяченое	Йогурт	Кофейный напиток на молоке	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Фрукты св. апельсин		Хлеб пшеничный Булочка домашняя		Хлеб пшеничный	Фрукты св. яблоко

№ рец.	Наименование блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
1 день												
ЗАВТРАК												
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,58	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,040	0,040	1/40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,008	2,80	16,40	0,28
307	Омлет натуральный			1/110	9,48	14,72	2,54	179,35	0,068	0,34	89,68	1,69
	яйца	1,72 шт.	0,068									
	молоко	0,042	0,042									
	масло сливочное	0,0040	0,0040									
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,04	0,04	1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
537	10-00 Сок фруктово - ягодный	0,15	0,15	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
ОБЕД												
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486
	огурец соленый	0,085	0,081									
133	Борщ с капустой и картофелем			1/200/5	1,46	4	8,52	76	0,038	8,24	27,6	0,96
	свекла	0,040	0,032									
	капуста свежая	0,020	0,016									
	картофель	0,021	0,016									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
	томатная паста	0,003	0,003									
	сметана	0,005	0,005									
363	Мясо отварное			1/60	16,32	11,64	0,00	169,80	0,03	0,00	7,80	2,10
	мясо говядина	0,102	0,097									
	морковь	0,004	0,003									
	лук репчатый	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,041	0,036									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365

ПОЛДНИК												
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,057	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,005	0,005									
292	Макаронник с печенью			1/109	10,44	4,99	24,56	184,82	0,17	3,80	17,80	3,51
	печень говяжья	0,047	0,038									
	макаронные изд.	0,030	0,030									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	яйца	0,085 шт.	0,0034									
	хлеб пшеничный для сухарей	0,005	0,003									
	масло сливочное	0,005	0,005									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
	ИТОГО				56,048	53,191	196,597	1462,68	0,748	39,41	407,64	16,631

	масло сливочное	0,007	0,007									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	томатная паста	0,013	0,013									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/97	15,528	16,3	15,46	273,975	0,045	0,388	192,16	0,65
	творог	0,091	0,090									
	мука пшеничная	0,008	0,008									
	яйца	0,076 шт.	0,003									
	сахар	0,006	0,006									
	сметана	0,003	0,003									
	мука пшеничная	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
	Итого				57,389	48,839	179,85	1340,095	0,8978	57,018	987,34	7,691

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	3 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	1,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
306	Яйца вареные			1/20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	11	0,5
	яйца	0,5 шт.	0,02									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
	молоко	0,140	0,140									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сахар	0,002	0,002									
	вермишель	0,016	0,016									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	14,31	72,9	0,36	1,17	114,3	0,36
	чай	0,0009	0,0009									
	молоко	0,045	0,045									
	сахар	0,013	0,013									
607	Вафли	0,045	0,045	1/45	1,26	1,485	34,785	157,5	0,014	0	7,2	0,675
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
537	10-00 Сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
17	Капуста квашеная			1/64	1,098	3,061	1,83	40,3	0,0122	18,3	29,28	0,366
	капуста квашеная	0,087	0,061									
	масло растительное	0,003	0,003									
148	Суп из овощей с фасолью			1/200	2,94	3,52	12,22	62,6	0,088	12,56	39,8	1,16
	картофель	0,040	0,030									
	капуста свежая	0,038	0,030									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	фасоль	0,008	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
411	Плов из отварной птицы			1/180	13,71	13,626	32,48	307,66	0,026	1,11	28,28	1,11
	курица	0,178	0,158									
	масло растительное	0,009	0,009									
	лук репчатый	0,019	0,015									
	морковь	0,012	0,009									
	крупа рисовая	0,034	0,034									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,220									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365

ПОЛДНИК												
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,891	0,081	2,84	16,2	0,008	12,15	8,1	0,891
	помидор соленый	0,087	0,081									
338	Рыба отварная			1/80	14,24	0,56	0,32	63,20	0,048	0,48	18,40	0,32
	треска филе	0,134	0,0980									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
					56,789	38,943	228,385	1449,36	2,0062	58,71	620,39	12,007

114	Хлеб пшеничный	0,040	0,040	1/40	3,04	0,32	18,68	94	0,044	0	8	0,44
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37
	ПОЛДНИК											
324	Пудинг из творога с рисом			1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	творог	0,082	0,810									
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	яйца	0,18 шт.	0,007									
	сахар	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	сметана	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
	ИТОГО				62,38	63,58	219,717	1720,80	0,814	47,097	661,42	11,881

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	5 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
266	Каша " Дружба "			1/200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	126,6	0,56
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	крупа пшеничная	0,011	0,011									
	молоко	0,102	0,102									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,005	0,005									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
609	Кондитерское изделие (печенье)	0,030	0,030	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4	0,22
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	ОБЕД											
124	Икра морковная			1/100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	44	1,7
	морковь	0,094	0,075									
	лук репчатый	0,021	0,018									
	томатная паста	0,011	0,011									
	масло растительное	0,008	0,008									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
	картофель	0,067	0,050									
	крупа гороховая	0,016	0,016									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/170	19,81	19,98	16,07	323	0,179	3,4	21,25	2,98
	говядина котлетное мясо	0,100	0,095									
	картофель	0,187	0,140									
	масло сливочное	0,008	0,008									
	яйца	0,076 шт.	0,003									
	мука пшеничная	0,0025	0,0025									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22

115	Хлеб ржаной	0,035		1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
534	Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180*									
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,666
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
118	Фрукты свежие -апельсин	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	итого				56,46	64,61	227,10	1706,19	1,000	129,84	865,38	10,681

	мука пшеничная	0,001	0,001									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,0410	0,0360									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9,00	5,76	15,30	156,60	0,0054	1,08	214,20	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
	Итого				57,668	61,847	181,297	1443,78	0,597	56,011	724,79	14,107

434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	25,2	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
203	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)			1/125	4,00	13,50	16,00	201,00	0,10	17,20	83,00	1,10
	морковь	0,065	0,052									
	картофель	0,040	0,030									
	капуста белокочанная	0,050	0,040									
	горошек зеленый (консер.)	0,032	0,020									
	масло сливочное	0,012	0,012									
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)			1/75	2,57	5,21	6,65	83,76	0,032	0,488	89,780	0,13
	молоко	0,075	0,075									
	мука пшеничная	0,004	0,004									
	масло сливочное	0,004	0,004									
583	Булочка домашняя			1/80	5,999	10,397	48,25	310,59	0,08	0	11,997	0,67
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,011	0,011									
	масло растительное	0,012	0,012									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО				54,043	69,87	276,289	1925,11	0,931	62,874	730,087	12,21

114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
327	Сырники из творога запеченные			1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,090	0,089									
	крупа манная	0,007	0,007									
	яйца	0,063 шт.	0,0025									
	сахар	0,010	0,010									
	мука пшеничная	0,007	0,007									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	ИТОГО				62,52	58,20	211,59	1608,36	0,70	28,10	979,17	11,07

№ рец.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
	9 день												
	ЗАВТРАК												
	Кисель витаминизированный				1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
		кисель	0,005	0,005									
97	Бутерброд с маслом и сыром				1/33	4,7	7,61	6,69	115,62	0,019	0,094	128,78	0,28
		сыр российский	0,013	0,013									
		масло сливочное	0,005	0,005									
		хлеб пшеничный	0,015	0,015									
259	Каша рисовая вязкая				1/200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	131	0,56
		молоко	0,110	0,110									
		крупа рисовая	0,044	0,044									
		масло сливочное	0,010	0,010									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)				1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
		кофейный напиток	0,0018	0,0018									
		молоко	0,090	0,090									
		сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
118	10-00	Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД												
	Зеленый горошек пром. произ.		0,090	0,060	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
138	Рассольник со сметаной				1/200/5	1,48	4,06	11,28	87,60	0,072	8,08	16,20	0,76
		картофель	0,080	0,060									
		огурец соленый	0,013	0,012									
		лук репчатый	0,010	0,008									
		масло растительное	0,004	0,004									
		сметана	0,005	0,005									
353	Фрикадельки рыбные				1/80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	40	0,64
		треска филе	0,087	0,064									
		хлеб пшеничный	0,011	0,011									
		яйца	0,2 шт.	0,008									
		молоко	0,016	0,016									
179	Картофель отварной				1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
		картофель	0,132	0,099									
		масло сливочное	0,004	0,004									
520	Кисель из яблок				1/180	0,09	0,11	21,06	86,40	0,054	1,62	10,80	0,54
		яблоки свежие	0,031	0,027									
		крахмал	0,007	0,007									
		сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной		0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25	1,365

ПОЛДНИК												
408	Сердце в соусе			1/100	24,3	13,4	4,1	234	0,31	1,8	13	6,4
	сердце	0,196	0,166									
	морковь	0,006	0,004									
	лук репчатый	0,005	0,004									
	масло растительное	0,010	0,010									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,001	0,001									
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,004									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
	масло растительное	0,004	0,004									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,001	0,001									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО				77,08	53,714	226,9	1679,21	1,495	73,164	621,4	21,845

	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,45	25,50	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
118	Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	Итого				63,867	51,233	236,362	1674,84	0,782	50,411	618	18,129

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe
1 день	56,048	53,191	196,597	1462,68	0,748	39,41	407,64	16,631
2 день	57,389	48,839	179,85	1340,095	0,8978	57,018	987,34	7,691
3 день	56,789	38,943	228,235	1449,36	2,0062	58,71	620,39	12,007
4 день	62,38	63,58	219,717	1720,8	0,814	47,097	661,42	11,881
5 день	56,46	64,61	227,1	1706,19	1	129,84	865,38	10,681
6 день	57,668	61,847	181,297	1443,78	0,597	56,011	724,79	14,107
7 день	54,043	69,87	276,289	1925,11	0,931	62,874	730,087	12,21
8 день	62,52	58,2	206,99	1589,86	0,62	24,1	978,69	11,07
9 день	77,08	53,714	226,9	1678,21	1,495	73,164	621,4	21,845
10 день	63,867	51,233	236,362	1674,84	0,782	50,411	618	18,129
	604,244	564,027	2179,337	15990,93	9,891	598,635	7215,137	136,252
	60,42	56,40	217,93	1599,09	0,99	59,86	721,51	13,63

Всего на 1 реб. За 10 дней
В среднем на 1 реб. в день

АНАЛИЗ

АНАЛИЗ

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)

в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут. наборы пищ.прод (брутто)											всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнени я норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисло-мол.прод.	450	148	440	291	310	565	287	287	573	216	275	3392	339,2	75,38
творог	40	0	91	0	82	0	73	0	90	0	0	336	33,6	84,00
сметана	11	5	8	0	33	0	5	14	3	5	20	93	9,3	84,55
сыр	6	0	13	0	0	0	0	13	0	13	11	50	5	83,33
мясо (бескостное)	60,5	102	0	0	76	100	61	0	61	0	67	467	46,7	77,19
птица 1 кат.пот.	27	0	0	178	0	0	0	39	0	0	0	217	21,7	80,37
субпродукты	30	47	0	0	0	0	0	0	0	196	0	243	24,3	81,00
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	39	0	102	134	0	0	0	83	0	87	0	406	40,6	104,10
яйцо куриное столовое	1	1,805	0,203	0,5	0,18	0,116	1,77	0,09	0,563	0,2	1,033	6,46	0,646	64,60
картофель (25%)	187	134	80	153	212	254	158	206	27	255	32	1511	151,1	80,80
овощи , зелень	275	305	370	269	105	146	359	290	183	212	171	2410	241	87,64
фрукты(плоды) свежие	114	41	0	0	149	195	41	202	0	180	149	957	95,7	83,95
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
Напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	35	40	40	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	65	65	60	80	40	51	75	40	86	60	622	62,2	77,75
крупы , бобовые	43	0	20	42	55	42	0	50	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	16	8	0	0	0	15	0	29	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	14	0	3	57,5	10,5	66	7,8	2	60	220,8	22,08	76,14
масло сливочное	21	13,5	19,3	10,5	20,3	17	16,8	37,2	10,8	21	16,5	182,9	18,29	87,10
масло растительное	11	9	4	12	2	19	3	19	11	18	4	101	10,1	91,82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,4	0,4	0,9	0,4	0	4,2	0,42	70,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	1,8	0	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	35	51	37	35	40	33	46	27	37	34	375	37,5	125,00
дрожжи	0,5	0	0	0	0	1,3	0	1,3	0	0	0,9	3,5	0,35	70,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	49	4,9	98,00
	1708,4												1414,3	2509,60

В среднем % выполнения норм = 82,74%

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.на боры пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнения норм
молоко и кисломол.прод.	450	147	436	290	305	552	282	286	560	216	275	3349	334,9	74,42
творог	40	0	90	0	81	0	72	0	89	0	0	332	33,2	83,00
сметана	11	5	8	0	33	0	5	14	3	5	20	93	9,3	84,55
сыр	6	0	13	0	0	0	0	13	0	13	11	50	5	83,33
мясо (бескостное)	55	97	0	0	72	95	58	0	58	0	64	444	44,4	80,73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	158	0	0	0	27	0	0	0	185	18,5	77,08
субпродукты	25	38	0	0	0	0	0	0	0	166	0	204	20,4	81,60
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	64	98	0	0	0	61	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	40	71,4	8	20	7	4,6	70	3,6	22,5	8	49,3	264,4	26,44	66,10
картофель (25%)	140	100	60	114	159	190	118	154	20	191	24	1130	113	80,71
овощи , зелень	220	266	311	216	97	120	305,4	236	148	154	149	2002,4	200,24	91,02
фрукты(плоды) свежие	100	36	0	0	133	150	36	157	0	160	133	805	80,5	80,50
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	35	40	40	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	65	65	60	80	40	51	75	40	86	60	622	62,2	77,75
крупы , бобовые	43	0	20	42	55	42	0	50	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	16	8	0	0	0	15	0	29	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	14	0	3	57,5	10,5	66	7,8	2	60	220,8	22,08	76,14
масло сливочное	21	13,5	19,3	10,5	20,3	17	16,8	37,2	10,8	21	16,5	182,9	18,29	87,10
масло растительное	11	9	4	12	2	19	3	19	11	18	4	101	10,1	91,82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,4	0,4	0,9	0,4	0	4,2	0,42	70,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	1,8	0	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	35	51	37	39	35	33	46	27	37	34	374	37,4	124,67
дрожжи	0,5	0	0	0	0	1,3	0	1,3	0	0	0,9	3,5	0,35	70,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	49	4,9	98,00
	1615,9												1319,94	2482,97

В среднем % выполнения норм = 81,55%