

УТВЕРЖАЮ:  
Заведующая МБДОУ д/с-о/в № 27  
Е.В. Кулюкова  
приказ № 56 от 01.02.2022

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ д/с-о/в № 27  
Е.В. Кулюкова  
приказ № 56 от 01.02.2022



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
от 3-х до 7 лет  
МБДОУ д/с-о/в № 27**

летне-осенний период

Десятидневное меню на летне - осенний 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	Каша «Дружба»	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет натуральный	Бутерброд с маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
	Овощи натуральные свежие (огурец)	Суп молочный с крупой		Каша пшеничная вязкая		Овощи натуральные свежие (огурец)	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»		Каша рисовая вязкая	Макаронные изделия отварные с сыром
	Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
10 часов	Сок фрукт. ягод.	Ряженка	Ряженка	Яблоко	Сок яблочный	Сок фрукт. ягод.	Яблоко	Молоко кипяченое	Яблоко	Сок яблочный
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	Овощи натуральные свежие (помидор)	Икра морковная	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (помидор)	Овощи натуральные свежие (огурец)	Икра свекольная	Зеленый горошек	Овощи натуральные свежие (помидор)
	Борщ с капустой и картофелем	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп картофельный с бобовыми	Суп картофельный с клецками на м/б	Суп из овощей с фасолью	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Картофельная запеканка с мясом	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной птицы	Тестели из говядины паровые	Бифштекс рубленый паровой	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
	Пюре картофельное	Капуста тушенная		Пюре картофельное		Сложный гарнир	Картофель отварной		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	Сдоба обыкновенная (пивошка)	Пудинг из творога с рисом	Омлет натуральный	Запеканка из творога	Овощи натуральные свежие (помидор)	Булочка домашняя	Сырники, запеченные	Рагу овощное	Запеканка из творога
	Макарены отварные	Чай с сахаром	Соус молочный сладкий	Зеленый горошек	Соус молочный сладкий	Рыба отварная		Соус молочный сладкий	Оладьи из печени по-купецки	Соус молочный сладкий
	Печень говяжья по-строгановски			Хлеб пшеничный		Пюре картофельное				
	Кофейный напиток с молоком	Фрукты св. яблоко	Молоко кипяченое	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт
	Хлеб пшеничный			Булочка домашняя	Фрукты свежие - яблоко	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Фрукты свежие, яблоко

№ рец.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
<b>1 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
	Кисель витаминизированный				1/50	0	0	4,6	18,58	0,08	4	0,48	0
		кисель	0,005	0,005									
113	Овощи натуральные свежие				1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486
		огурец свежий	0,085	0,081									
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	0,004	0,004									
506	Чай с сахаром				1/180	0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	4,50	0,36
		чай-заварка	0,0004	0,0004									
		сахар	0,010	0,010									
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
<b>ОБЕД</b>													
113	Овощи натуральные свежие				1/81	0,891	0,081	2,84	16,2	0,008	12,15	8,1	0,891
		помидор свежий	0,087	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									
297	Макаронные изд. отварные			1/90	3,32	0,396	17,037	85,01	0,033	0,009	3,3440	0,46
	макаронные изд.	0,030	0,030									
	масло сливочное	0,004	0,004									
403	Печень говяжья по-строгоновски			1/110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,29	8,50	23,00	6,70
	печень говяжья	0,124	0,103									
	масло растительное	0,009	0,009									
	масса припущенной печени		0,070									
	Соус сметанный			1/40				46,11				
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,02	0,02									
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
	<b>ИТОГО</b>				<b>67,059</b>	<b>58,918</b>	<b>193,134</b>	<b>1590,58</b>	<b>0,901</b>	<b>53,4688</b>	<b>407,884</b>	<b>20,892</b>



428	Капуста тушеная			1/165	6,11	5,94	6,44	103,95	0,066	28,05	100,65	1,65
	капуста белокачанная	0,180	0,144									
	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	0,010	0,010									
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
	<b>ПОЛДНИК</b>											
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.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
118	Фрукты свежие - яблоко	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,0360	13,3	21,28	2,926
	<b>Итого</b>				<b>39,131</b>	<b>22,749</b>	<b>193,15</b>	<b>1085,320</b>	<b>0,8032</b>	<b>64,410</b>	<b>525,55</b>	<b>10,186</b>

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
<b>3 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
	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									
<b>ОБЕД</b>												
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	0,010	0,010									
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*									
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	0,081									
	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									
	<b>итого</b>				<b>64,34</b>	<b>69,88</b>	<b>187,71</b>	<b>1622,94</b>	<b>0,901</b>	<b>22,20</b>	<b>936,20</b>	<b>10,225</b>



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									
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	0,010	0,010									
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	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	<b>ПОЛДНИК</b>											
307	Омлет натуральный			1/97	8,34	12,95	2,23	157,82	0,060	0,30	78,92	1,49
	яйца	1,5 шт.	0,060									
	молоко	0,037	0,037									
	масло сливочное	0,0035	0,0035									
	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
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
	<b>Итого</b>				<b>67,377</b>	<b>64,72</b>	<b>274,541</b>	<b>1932,93</b>	<b>1,324</b>	<b>36,315</b>	<b>719,637</b>	<b>18,57</b>

№ рец.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
<b>5 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
	Кисель витаминизированный				1/50	0	0	4,6	18,5	1,08	4	0,48	0
		кисель	0,005	0,005									
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	0,010	0,010									
607	Кондитерское изделие (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
<b>ОБЕД</b>													
113	Овощи натуральные свежие				1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486
		огурец свежий	0,085	0,081									
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	0,022									
		сахар	0,010	0,010									
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													
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									
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	0,010	0,010									
118	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
					45,208	40,332	218,602	1399,08	1,8336	27,72	605,32	10,316	



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	0,010	0,010									
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
	<b>ПОЛДНИК</b>											
113	Овощи натуральные свежие			1/81	0,891	0,081	2,84	16,2	0,008	12,15	8,1	0,891
	помидор свежий	0,067	0,081									
338	Рыба отварная			янв.80	14,24	0,56	0,32	63,2	0,048	0,48	18,4	0,32
	треска филе	0,1340	0,098									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	26	0,7
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,005	0,005									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
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	0,010	0,010									
	<b>Итого</b>				<b>54,680</b>	<b>43,509</b>	<b>187,627</b>	<b>1281,69</b>	<b>0,717</b>	<b>79,855</b>	<b>391,31</b>	<b>16,479</b>

№ рец.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
<b>7 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
	Кисель витаминизированный				1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
		кисель	0,005	0,005									
99	Бутерброд с маслом				1/25	1,54	4,28	10,37	84,4	0,022	0	4,6	0,23
		масло сливочное	0,005	0,005									
		хлеб пшеничный	0,02	0,02									
171	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»				1/200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	154,6	1,7
		крупа "Геркулес"	0,040	0,040									
		молоко	0,110	0,110									
		масло сливочное	0,004	0,004									
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	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко		0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
<b>ОБЕД</b>													
113	Овощи натуральные свежие				1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486
		огурец свежий	0,085	0,081									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями				1/200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,084	6,60	12,20	0,76
		картофель	0,080	0,060									
		макаронные изд.	0,008	0,008									
		морковь	0,010	0,008									
		лук репчатый	0,010	0,008									
		масло растительное	0,002	0,002									
376	Бифштекс рубленый паровой				1/50	14,48	9,017	1,49	144,84	0,0355	0	6,39	1,42
		говядина котлетное мясо	0,076	0,072									
		масло сливочное	0,0015	0,0015									
451	Соус сметанный				1/30	0,462	3,189	1,014	34,59	0,005	0,021	12,72	0,033
		сметана	0,015	0,015									
		мука пшеничная	0,00075	0,00075									
		масло сливочное	0,00075	0,00075									
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									
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	0,010	0,010									
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												
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									
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									
	<b>ИТОГО</b>				<b>46,57</b>	<b>51,33</b>	<b>231,731</b>	<b>1563,36</b>	<b>0,817</b>	<b>44,911</b>	<b>421,55</b>	<b>12,850</b>

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>8 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,076	0,92	164,40	0,36
	молоко	0,140	0,140									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сахар	0,002	0,002									
	вермишель	0,015	0,015									
507	Чай с молоком ( 2-й вариант)			1/180	1,35	1,17	14,31	72,90	0,036	1,17	114,30	0,36
	чай -заварка	0,0009	0,0009									
	сахар	0,010	0,010									
	молоко	0,045	0,045									
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
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,040	0,040	1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
534	10-00 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									
	<b>ОБЕД</b>											
124	Икра свекольная			январ.80	1,92	5,68	8,08	73,6	0,024	6,32	35,2	1,36
	свекла	0,077	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,009	0,009									
	масло растительное	0,007	0,007									
160	Суп крестьянский с крупой			1/200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,044	7,92	21,00	0,58
	капуста белокачанная	0,030	0,024									
	картофель	0,027	0,020									
	перловая крупа	0,008	0,008									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
375	Плов из отварной говядины			1/180	13,61	13,39	35,42	316,8	0,05	0,29	16,56	2,02
	говядина ( бескостное мясо)	0,061	0,058									
	морковь	0,022	0,018									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	лук репчатый	0,008	0,007									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
537	Сок фруктово-ягодный			1/180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	3,60	12,60	2,52
	сок яблочный	0,180	0,180									
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									
	<b>ИТОГО</b>				<b>59,97</b>	<b>55,90</b>	<b>211,44</b>	<b>1576,86</b>	<b>0,68</b>	<b>28,10</b>	<b>968,17</b>	<b>10,57</b>

№ рец.	Наименование блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
<b>9 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
	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	0,005	0,005									
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
<b>ОБЕД</b>												
	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
	минтай	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	0,010	0,010									
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												
404	Оладьи из печени по-кунцевски			1/110	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	22	5,2
	печень говяжья	0,096	0,080									
	морковь	0,015	0,011									
	мука пшеничная	0,017	0,017									
	яйца	0,425 шт.	0,017									
	масло сливочное	0,010	0,010									
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			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
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
	<b>ИТОГО</b>				<b>69,76</b>	<b>50,894</b>	<b>232,6</b>	<b>1647,53</b>	<b>1,431</b>	<b>78,094</b>	<b>629,0</b>	<b>20,535</b>

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
<b>10 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
99	Бутерброд с маслом			1/25	1,72	4,28	9,88	84,4	0,02	0	4,6	0,23
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,02	0,02									
306	Яйца вареные			1/40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	22	1,0
	яйца	1 шт.	0,04									
301	Макаронные изд. отварные с сыром			1/100	6,05	5,05	17,00	137,50	0,04	0,05	103,50	0,55
	макаронные изд.	0,029	0,029									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сыр	0,011	0,011									
508	Какао с молоком			1/180	2,88	2,64	20	115,2	0,064	1,04	99,2	0,64
	какао-порошок	0,0024	0,0024									
	молоко	0,090	0,090									
	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
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
<b>ОБЕД</b>												
113	Овощи натуральные свежие			1/81	0,891	0,081	2,84	16,2	0,008	12,15	8,1	0,891
	помидор свежий	0,087	0,081									
147	Щи из свежей калусты с картофелем			1/200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,046	14,78	27,20	0,64
	капуста белокачанная	0,050	0,040									
	картофель	0,032	0,024									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	томатная паста	0,002	0,002									
	масло растительное	0,004	0,004									
372	Бефстроганов из отварной говядины			1/40	16,32	10,16	1,68	163,00	0,037	0,533	21,32	1,759
	говядина	0,067	0,064									
	морковь	0,002	0,002									
	лук репчатый	0,002	0,002									
	морковь	0,005	0,004*									
451	Соус сметанный			1/40	0,616	4,252	1,352	46,120	0,007	0,028	16,960	0,044
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,020	0,020									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/100	5,70	5,23	24,72	168,70	0,14	0,00	9,50	3,03
	крупа гречневая	0,045	0,046									
	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	0,010	0,010									
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												
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	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
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
	<b>итого</b>				<b>70,049</b>	<b>61,815</b>	<b>204,942</b>	<b>1675,62</b>	<b>0,749</b>	<b>50,867</b>	<b>778</b>	<b>17,894</b>

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

наименование продуктов	Наборы пищ.про											всего за 10 дней	факт на 1 чел.	ВЫПОЛНЕНИЯ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломол.прод.	450	193	524	580	249	200	103	200	573	216	290	3128	312,8	69,51
творог	40	0	0	82	0	73	0	0	90	0	73	318	31,8	79,50
сметана	11	25	5	3	14	3	2	15	3	5	23	98	9,8	89,09
сыр	6	0	13	0	13	0	0	0	0	13	11	50	5	83,33
мясо (бескостное)	60,5	102	0	100	0	0	61	76	61	0	67	467	46,7	77,19
птица 1 кат.пот.	27	0	0	0	39	178	0	0	0	0	0	217	21,7	80,37
субпродукты	30	124	0	0	0	0	0	0	0	96	0	220	22	73,33
рыба св.мор.	39	0	102	0	83	0	134	0	0	87	0	406	40,6	104,10
яйцо куриное столовое	1	1,72	0,16	0,256	1,59	0,05	1,72	0,04	0,063	0,625	1,05	7,274	0,7274	72,74
картофель (25%)	187	134	80	254	166	40	271	212	27	255	32	1471	147,1	78,66
овощи , зелень	275	340	333	146	231	174	499	105	183	211	171	2393	239,3	87,02
фрукты(плоды ) свежие	114	41	149	0	149	149	41	149	0	180	149	1007	100,7	88,33
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощны)	100	150	54	0	54	150	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
Напиток витаминизирова	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной,	50	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	0	20	57	35	42	0	40	59	44	46	343	34,3	79,77
макаронные изделия	12	30	0	0	0	16	0	8	15	0	29	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	1	61	3,5	62	9,5	1	55,75	7,8	18	2,85	222,4	22,24	76,69
масло сливочное	21	13,5	19,5	20,8	24,7	9,8	18	15,25	10,8	25	16,3	173,65	17,365	82,69
масло растительное	11	18	4	8	19	12	3	13	11	8	4	100	10	90,91
кондитерские изделия	20	40	0	30	0	45	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0	0,4	1,3	0,8	0,4	0,9	0,4	0	5	0,5	83,33
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	2	1,8	0	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	32	38	33	40	39	30	37	24	30	30	333	33,3	111,00
дрожжи	0,5	0	1	0	1,3	0	0	1,3	0	0	0	3,6	0,36	72,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	90,00
	1708,4												1376,3	80,56

В среднем % выполнения норм = 80,56%

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

наименование продуктов	среднесут.набор 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	192	520	575	245	198	100	198	570	214	285	3097	309,7	68,82
творог	40	0	0	81	0	72	0	0	89	0	72	314	31,4	78,50
сметана	11	25	5	3	14	3	2	15	3	5	23	98	9,8	89,09
сыр	6	0	13	0	13	0	0	0	0	13	11	50	5	83,33
мясо (бескостное)	55	97	0	95	0	0	58	72	58	0	64	444	44,4	80,73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	0	27	158	0	0	0	0	0	185	18,5	77,08
субпродукты	25	103	0	0	0	0	0	0	0	80	0	183	18,3	73,20
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	64	0	61	0	98	0	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	40	68,8	6,4	1	63,6	2	68,8	1,6	2,5	25	42	201,7	28,17	70,43
Картофель (25%)	140	100	60	190	124	30	203	159	20	191	24	1101	110,1	78,64
овощи , зелень	220	297	282	120	184	151	431	97	148	152	149	2011	201,1	91,41
фрукты(плоды) свежие	100	36	131	0	131	131	36	131	0	158	131	885	88,5	88,50
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	0	54	150	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	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	0	20	57	35	42	0	40	59	44	46	343	34,3	79,77
макаронные изделия	12	30	0	0	0	16	0	8	15	0	29	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	1	61	3,5	62	9,5	1	55,75	7,8	18	2,85	222,4	22,24	76,69
масло сливочное	21	13,5	19,5	20,8	24,7	9,8	18	15,25	10,8	25	16,3	173,65	17,365	82,69
масло растительное	11	18	4	8	19	12	3	13	11	8	4	100	10	90,91
кондитерские изделия	20	40	0	30	0	45	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,9	0,4	0	0,4	1,3	0,8	0,4	0,9	0,4	0	5,5	0,55	91,67
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	2	1,8	0	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	32	38	33	40	39	30	37	24	30	30	333	33,3	111,00
дрожжи	0,5	0	1	0	1,3	0	0	1,3	0	0	0	3,6	0,36	72,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	90,00
	<b>1615,9</b>												<b>1291,805</b>	<b>79,94</b>

В среднем % выполнения норм = 79,94%

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe
1 день	67,059	58,918	193,134	1590,58	0,901	53,4688	407,884	20,892
2 день	39,131	22,749	193,15	1085,32	0,8032	64,41	525,55	10,186
3 день	64,34	69,88	187,71	1622,94	0,901	22,2	936,2	10,225
4 день	67,377	64,72	274,541	1932,93	1,324	36,315	719,637	18,57
5 день	45,208	40,332	218,602	1399,08	1,8336	27,72	605,32	10,316
6 день	54,68	43,509	187,627	1281,69	0,717	79,855	391,31	16,479
7 день	46,57	51,33	231,731	1563,36	0,817	44,911	421,55	12,85
8 день	59,97	55,9	211,44	1576,86	0,68	28,1	968,17	10,57
9 день	69,76	50,894	232,6	1647,53	1,431	78,094	629	20,535
10 день	70,049	61,815	204,942	1675,62	0,749	50,867	778	17,894
	584,144	520,047	2135,477	15375,91	10,1568	485,9408	6382,621	148,517
	58,41	52,00	213,55	1537,59	1,02	48,59	638,26	14,85

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