

**Муниципальное унитарное казенное предприятие Соликамского городского округа
«Комбинат школьного питания»**

МКУП «КШП»

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул.20 лет Победы,196

Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35 , 7-98-51

Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано
Директору «МАОУ СОШ №1»
Структурное подразделение
Детский сад» № 17 П.Коммуны 10



Щеткина Е.А.

2021г.

Утверждаю
Директор МКУП «Комбинат
школьного питания»



О.Н. Логинов

2021г.

**Примерное 10-дневное меню для организаций питания детей
от 3-х до 7 лет , с 12-часовым пребыванием детей.**

10 дневный план-меню (для оценки повторяемости) Детский сад № 17 (2022 год)

[illegible]

Пояснительная записка к меню по дошкольным учреждениям.

При составлении Плана-меню для питания детей дошкольного и ясельного возраста были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (часть 1, часть 2, год издания 2004 Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания).
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (Пермь 2011г. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вагнера)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013);
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)
- Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Приложение:

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Каши молочные, омлеты, запеканки:							
Каша пшенная молочная с маслом 273 (2013)	Каша гречневая молочная с маслом	254 (2013)	205	7,94	8,21	35,13	246,17
	Каша «Дружба» с маслом	266 (2013)	205	6,55	8,33	35,09	241,11
	Каша ячневая молочная с маслом	261 (2013)	205	7,23	6,67	39,54	246,87
	Каша геркулесовая молочная с маслом	272 (2013)	205	6,33	8,9	25,49	207,38
	Каша рисовая молочная с маслом	259 (2013)	205	5,48	6,4	42,55	249,92
	Каша манная молочная с маслом	268 (2013)	205	6,20	8,05	31,09	222,02
	Каша пшеничная молочная с маслом	270 (2013)	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	Каша кукурузная с маслом	271 (2013)	205	6,04	7,27	34,29	227,16
Омлет натуральный 307 (2013)	Омлет натуральный с сыром	315 (2013)	130	13,7	20,0	2,1	243,8
Запеканка из творога «Творожник» ТТК 12	Запеканка творожная с яблоками	ТТК 11	150	17,4	10,13	24,0	256,2
	Запеканка из творога «Королевская»	ТТК 1	150	12,3	83,4	20,25	187,13
	Пудинг творожный запеченный	325 (2013)	150	23,6	8,44	38,4	138,02
	Сырники из творога запеченные	327 (2013)	150	26,9	7,0	37,1	320,1
Овощные блюда							
Рагу овощное 201 (2013)	Котлеты из овощей	213 (2013)	150	6,9	15,9	16,8	229
	Рулет или запеканка картофельная с овощами	207 (2013)	150	3,8	8,3	18	162
	Овощи в молочном соусе	204 (2013)	150	4,2	8,85	11,4	142,5
	Котлеты картофельные	212 (2013)	150	4,73	5,24	31,5	192,06
	Котлеты капустные	222 (2013)	150	8,8	13,51	33,34	290,16
I блюда:							
Борщ с капустой и картофелем 133 (2013)	Борщ из свежей капусты	131 (2013)	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	Свекольник	136 (2013)	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	Борщ с фасолью и картофелем	134 (2013)	200	2,96	4,08	11,07	52,2
Рассольник «Ленинградский» 139 (2013)	Рассольник «Домашний»	137 (2013)	200	4,02	9,04	25,90	119,68
Суп-пюре с бобовыми 169 (1994)	Суп картофельный с бобовыми	149 (2013) I вар.	200	1,87	3,11	10,89	79,03

162 (2013)	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	200	1,9	4,07	13,2	96,6
	Суп картофельный с клёцками	151 (2013)	200	0,96	2,03	7,03	50,7
Суп картофельный с рыбой 131 (194)	Суп картофельный с рыбными консервами	159 (2013)	200	7,39	5,79	12,84	133,06
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	159 (2013)	200	1,76	2,23	2,17	75,4
Щи из свежей капусты с картофелем 147 (2013)	Щи из свежей капусты	145 (2013)	200	2,58	7,82	9,12	114,35
	Суп крестьянский с крупой	160 (2013)	200	1,85	6,19	12,34	112,47
	Суп из овощей	35(2004)	200	1,54	4,69	10,07	92,19
Суп молочный с макаронными изделиями 171 (2013)	Суп молочный с крупой	170 (2013)	200	4,94	6,06	18,62	148,54
II блюда:							
Суфле из кур 413 (2013)	Кнели из кур с рисом	416 (2013)	60	10,94	12,42	5,05	175,75
	Суфле из кур с рисом	414 (2013)	60	10,9	12,86	1,92	166,6
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	417 (2013)	60	7,55	8,53	5,14	127,46
	Жаркое по домашнему с курой	ТТК 30	180	34,6	44,1	41,0	317,4
	Фрикадельки из кур	415 (2013)	60	9,17	8	4,9	127,7
	Тефтели «Нежные» паровые	ТТК № 35	60	8,18	8,96	5,05	133,55
	Рулет «Нежный» с яйцом паровой	ТТК № 84	60	11,50	7,38	5,28	133,36
Котлеты, биточки, шницели «Нежные» паровые ТТК № 35	Тефтели из говядины в молочном соусе	393 (2013)	70/30	10,3	10,7	8	170
	Голубцы ленивые	377 (2013)	100	8,5	8,3	4	125
	Печень говяжья по «Строгановски»	403 (2013)	70/40	18	13,8	4,3	213
	Запеканка картофельная с печенью	ТТК № 28	150	42,5	27,2	47,75	576
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	395 (2013)	70/30	9,5	15,3	11,4	221
Суфле рыбное 341 (2013)	Тефтели рыбные	355 (2013)	70/30	8,7	5,3	9,6	121
	Котлета рыбная «Любительская»	352 (2013)	60	7,32	2,16	3,72	63,6
	Фрикадельки рыбные	353 (2013)	60	8,82	1,26	4,56	64,8
	Биточки или котлеты рыбные	351 (2013)	60	8,34	1,26	5,76	67,8
Блюда из круп							
Биточки или котлеты манные 296 (2013)	Биточки или котлеты рисовые	295 (2013)	100	3,25	4,2	23,15	147,5
	Биточки или котлеты пшеничные	292 (2013)	100	5	4,9	25,9	172,5
Гарниры:							
Картофельное пюре	Овощи отварные	427 (2013)	130	1,46	4,88	8,09	86,35
	Капуста тушеная	428 (2013)	130	3,4	4,2	17,5	113,31

	Картофельное пюре с морковью	435 (2013)	130	2,34	5,85	11,05	106,6
	Сложный гарнир	439 (2013)	150	3	6,2	33	124
	Сложный гарнир	440 (2013)	150	3,1	5,7	31,8	131
	Суфле из картофеля	82(1994)	150	5,41	5,92	25,38	176,44
Макаронные изделия отварные 297 (2013)	Макаронные изделия отварные с овощами	300 (2013)	130	2,6	6,76	20	150,8
	Макароны отварные с сыром	301 (2013)	100/15	7	5,8	19,55	158,13
Рис отварной 419 (2013)	Каша гречневая рассыпчатая	243 (2013)	130	7,41	6,8	32,14	219,31
	Каша перловая рассыпчатая	248 (2013)	130	4	5,84	27,3	181,4
	Каша пшеничная рассыпчатая	247 (2013)	130	5,75	7,03	31,75	213,2
Напитки:							
Чай с сахаром 503 (2013) II вар.	Чай с лимоном	504 (2013) II вар.	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Чай с молоком	507 (2013) II вар.	200	1,4	1,6	17,34	89,32
Напиток из шиповника 538 (2013)	Напиток морковно-яблочный	540 (2013)	200	0,6	0,09	14,74	62,18
Компот из плодов или ягод сушеных 531 (2013)	Компот из свежих плодов или ягод	526 (2013)	200	0,16	-	14,99	60,64
	Компот из яблок с лимоном	528 (2013)	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Компот «Ассорти»	ТТК	200	0,21	0,01	19	76,93
	Кисель из повидла, джема, варенья	517 (2013)	200	0,15	-	38,71	155,43
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	516 (2013)	200	1,36	-	29,02	116,19
Какао с молоком 508 (2013)	Кофейный напиток с молоком	514 (2013) II вар.	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Чай с молоком	507 (2013) II вар.	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Молоко кипяченое	534 (2013)	200	5,59	6,38	9,38	117,31

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3х до 7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом	205	6,33	8,90	25,49	207,38	272
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	Итого:		15,58	16,63	70,34	508,20	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	42,00	
Обед	Суп-лапша "Домашняя"	200	1,96	3,91	11,13	87,50	162
	Кура в соусе с томатом	60/30	10,20	10,13	3,08	144,00	410
	Рис отварной	130	3,37	4,41	35,00	195,20	419
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	527
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		19,59	19,01	104,03	649,59	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Сдоба обыкновенная	60	5,03	3,40	35,30	187,00	589
	Итого:		10,62	9,78	44,68	304,31	
Ужин	Овощное рагу (с соусом сметанным)	150	3,80	8,30	18,00	162,00	207
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	503 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		5,20	8,56	41,80	250,32	
Итого:			51,39	54,38	270,65	1754,42	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожник	150	28,67	9,00	39,60	340,50	ТТК 12
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,89	37,05	261
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	507 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	Итого:		34,06	16,60	80,78	610,37	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,75	0,00	17,10	72,00	
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,69	10,07	92,19	35
	Биточек рыбный	70	8,87	1,65	5,81	73,55	351
	Картофельное пюре	130	2,40	9,80	13,37	180,50	434
	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		16,64	16,70	78,84	547,32	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Кондитерские изделия	60	3,75	4,90	37,20	208,50	
	Итого:		9,34	11,28	46,58	325,81	
Ужин	Каша манная молочная с маслом	205	6,20	8,04	31,08	247,36	Ттк 5
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	505 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		7,55	8,31	58,15	348,66	
	Итого:		68,34	52,89	281,45	1904,16	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,44	8,07	35,28	243,92	271
	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	514 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	Итого:		12,06	10,47	78,03	468,74	
II Завтрак	Фрукт свежий / Соk фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	42,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с/см	200	1,67	5,06	8,51	86,26	144
	Тефтели "Нежные" в соусе смет.с томатом	60/30	10,46	16,90	10,90	235,75	ТТК 79
	Макароны отварные	130	3,68	3,53	23,55	140,73	297
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	526
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
Полдник	Итого:		19,47	26,05	84,88	632,48	
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Булочка "Чайная"	60	4,64	3,89	28,90	169,30	562
	Итого:		10,23	10,27	38,28	286,61	
Ужин	Запеканка картофельная с овощами	150	3,10	6,00	11,70	113,00	216
	Соус молочный	30	1,01	2,07	2,77	33,70	446 (III вар)
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,06	46,87	538
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		6,07	8,33	47,29	233,25	
Итого:			48,23	55,52	258,28	1663,08	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,43	41,67	7,04	510,76	307
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	503 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Молоко сгущенное вареное	10	2,16	2,60	16,65	98,64	
	Итого:		18,89	45,07	37,98	768,54	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,75	0,00	17,10	72,00	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	136
	Колбаса отварная	70	5,30	12,85	1,32	144,00	417
	Капуста тушеная	130	3,40	4,20	6,70	43,58	428
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		14,07	22,68	65,65	471,99	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Ватрушка с повидлом	60	4,68	2,88	28,90	169,32	592
	Итого:		10,27	9,26	38,28	286,63	
Ужин	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241,11	266
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19	516
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		9,19	8,59	75,87	396,98	
Итого:			53,17	85,60	234,88	1996,14	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	205	7,46	8,07	35,32	244,00	270
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	Итого:		14,46	16,40	80,22	541,42	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,60	0,09	14,74	62,18	
	Итого:		0,60	0,09	14,74	62,18	
Обед	Суп картофельный с рыбной консервой	200/12,5	7,39	5,79	12,84	133,06	159
	Котлета "Нежная"	70	11,00	12,25	10,50	194,42	ТТК 79
	Картофельное пюре	130	2,40	9,80	13,37	180,50	434
	Компот из с/фр "Ассорти"	200	0,19	0,00	18,99	76,72	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		24,48	28,40	82,63	693,80	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Кондитерские изделия	60	3,80	7,36	32,50	150,00	
	Итого:		9,39	13,74	41,88	267,31	
Ужин	Макароны отварные с овощами	150	5,38	5,89	34,27	211,56	300
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	505 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		6,73	6,16	61,34	312,86	
Итого:			55,66	64,79	180,81	1877,57	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	205	6,20	8,04	31,08	247,36	Ттк 5
	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	514 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	Итого:		13,08	13,44	67,33	483,58	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	42,00	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,00	2,63	13,47	89,55	151
	Плов из отварной птицы	180	37,20	45,33	41,05	747,09	180
	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		44,03	48,52	104,11	1037,72	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Булочка российская	60	4,25	2,90	39,20	199,80	586
	Итого:		9,84	9,28	48,58	317,11	
Ужин	Овощное рагу (с томатным соусом)	150	3,72	14,87	22,57	238,99	215 (1994)
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,06	46,87	538
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		5,68	15,13	55,39	325,54	
Итого:			73,03	86,77	285,21	2205,95	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка "Королевская " творожная	150	12,30	83,40	20,25	187,13	ТТК 1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	503 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	20	0,04	0,00	6,50	25,00	
	Итого:		15,64	84,20	57,69	371,27	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,75	0,00	17,10	72,00	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,00	65,00	133
	Рулет "Нежный" паровой	70	9,45	6,38	3,83	110,58	ТТК
	Макароны отварные	130	4,78	4,59	30,61	182,95	297
	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,40	1,90	69,10	453
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		20,61	23,26	93,93	628,71	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Пирожок печеный с яблоками	60	3,30	2,70	20,30	118,73	562
	Итого:		8,89	9,08	29,68	236,04	
Ужин	Каша пшенная молочная с маслом	205	6,04	7,27	34,29	227,16	273
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19	516
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		8,68	7,53	75,07	383,03	
Итого:			57,07	127,78	291,06	1745,73	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	205	7,23	6,67	39,54	246,87	99
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	Итого:		14,23	15,00	84,44	544,29	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	42,00	
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	4,02	9,04	25,59	119,68	139
	Суфле рыбное	60	9,60	2,88	1,56	70,80	341
	Картофельное пюре	100	2,40	9,80	13,37	180,50	434
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,70	43,58	428
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	526
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		20,99	23,90	89,14	584,30	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Манник	60	13,20	10,14	22,90	301,60	ТТК 7
	Итого:		18,79	16,52	32,28	418,91	
Ужин	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,52	148,54	43
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	505 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		6,29	6,33	45,59	249,84	
Итого:			60,70	62,15	323,40	1839,34	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	125	11,64	18,06	3,05	221,33	307
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	506 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Молоко сгущеное вареное	10	2,16	2,60	16,65	98,64	
	Итого:		18,38	23,06	39,29	519,79	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,75	0,00	17,10	72,00	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	2,26	2,29	17,41	99,27	126
	Биточек "Нежный"	70	9,43	10,50	9,00	166,65	Ттк 79
	Каша гречневая вязкая	130	7,60	4,71	39,00	228,63	464
	Компот из с/фр "Ассорти"	200	0,19	0,00	18,99	76,72	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		22,98	18,06	111,33	680,37	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Ватрушка с творогом	60	3,60	1,70	22,20	118,00	560
	Итого:		9,19	8,08	31,58	235,31	
Ужин	Картофель тушеный с овощами	130	3,34	4,00	16,73	126,20	ТТК
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,06	46,87	538
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		5,30	4,26	49,55	212,75	
Итого:			56,60	53,46	248,85	1720,22	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13	274
	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	514 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	Итого:		9,74	9,02	75,36	434,95	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,60	0,09	14,74	62,18	
	Итого:		0,60	0,09	14,74	62,18	
Обед	Суп-пюре с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	36
	Гренки пшеничные	10	1,13	0,11	7,00	34,42	176
	Жаркое по-домашнему с курой	200	20,50	15,75	20,12	303,71	ТТК
	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		27,33	19,53	87,60	618,24	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Кондитерские изделия	60	3,80	7,36	32,50	150,00	
	Итого:		9,39	13,74	41,88	267,31	
Ужин	Макароны отварные	130	3,68	3,53	23,55	140,73	297
	Икра кабачковая	30	1,90	8,90	7,70	119,00	т.24 (2004)
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	503 (II вар.)
	Итого:		5,70	12,43	43,29	308,37	
Итого:			52,76	54,81	262,87	1691,05	

Анализ среднего значения калорийности за 10 дней

Дата	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	51,39	54,38	270,65	1754,42
2 день	68,34	52,89	281,45	1904,16
3 день	48,23	55,52	258,28	1663,08
4 день	53,17	85,60	234,88	1996,14
5 день	55,66	64,79	180,81	1877,57
6 день	73,03	86,77	285,21	2205,95
7 день	57,07	127,78	291,06	1745,73
8 день	60,70	62,15	323,40	1839,34
9 день	56,60	53,46	248,85	1720,22
10 день	52,76	54,81	262,87	1691,05
Итого:	57,69	69,81	263,74	1839,76

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576171

Владелец Щеткина Елена Анатольевна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023