

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. директора МОУ Хмелевская ООШ Поназыревского муниципального района
Костромской области

_____ Смирнова Т.Б.

Приказ № _____ от 30 марта 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
в муниципальном образовательном учреждении

Хмелевская ООШ (дошкольная группа)

1-3 ЛЕТ

с 1 марта по 31 августа

(весенне - летний период)

1 день									
Сборник рецептов	№ТК	Наименование блюда	Состав, гр.	Масса порции,	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	66	Каша "Дружба" молочная	рис-7,5 пшено-7,5 молоко-112,5 масло слив.-4,5 сах. песок-4,5	150	4,74	7,63	19,75	167,37	0,68
А.В.Мосов	125	Кофейный напиток на молоке	кофе -2,56 молоко -120 сах. песок -10,4	160	3,8	3,84	17,5	118,27	0,72
	к/к	Батон нарезной	батон нарезной	35	2,3	0,9	15,4	78,6	0
Сборник 2008	13	Масло сливочное	масло сл.5	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				350	10,89	16,52	52,7	401,74	1,4
2 ЗАВТРАК									
Сборник 2008		Фрукт		80	0,4	0,4	8,8	42,3	0,6
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,4	0,4	8,8	42,3	0,6
ОБЕД									
Организация детского питания И.Я.Коня	11	Салат из зеленого горошка	зеленый горошек - 60 лук репч. - 5 масло раст. - 3	50	2,3	3,08	6,12	61,46	15
А.В.Мосов	30	Щи из свежей капусты со сметаной	капуста 37,5 картофель 22,5 морковь 12 лук 7,5 сметана 6 соль иодир. 0,35 зелень 1	150	1,26	1	5,54	36,99	9,87
А.В.Мосов	99	Котлета мясная рубленая	мясо говядина 44,4 хлеб пшен.7	50	10,71	5,91	5,44	125,05	0
А.В.Мосов	75	Макаронные изделия группа "А"	мак.изделия 25,2 масло сл.3,15	70	2,1	3,28	16,67	102,6	0
А.В.Мосов	124	Компот из свежих фруктов	яблоко- 16,5 сах. песок-12,0	150	0,88	0,88	13,39	34,68	2,4
справочник 2003	111	Хлеб ржаной		20	0,1	0,17	8,05	40,8	0
		Соль иодированная		3,9					
		Аскарбиновая кислота							35
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				490	17,35	14,32	55,21	401,58	62,27

полдник									
А.В.Мосов	78	Омлет натуральный с сыром	яйцо -40,0 молоко стир. 56,0 сыр - 9,0 масло сл. для смаз.прот - 2,0	100	8,24	9,82	4,97	136,92	0,29
А.В.Мосов	132	Чай с сахаром	чай-0,3 сах. песок-6,5	100	0,6	1,53	6,5	24,64	3
Детский сад Питание	147	Хлеб пшеничный		20	1,22	0,42	8,37	42,88	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					10,06	11,77	19,84	204,44	3,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					220	38,7	43,01	136,55	1050,06
2 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	крупа геркулес 15 молоко 112,5 сахар 4,0 масло сл.4,5	150	3,33	5,5	11,32	108,22	0,68
А.В.Мосов	117	Какао - напиток на молоке	какао - 2,6 молоко - 144 сахар- 10,4	160	4,9	5,12	17,88	135,83	0,81
	к/к	Батон нарезной	батон нарезной	35	2,3	0,9	15,4	78,6	0
А.В.Мосов	27	Сыр		5	1,3	1,34	0	17,6	0,14
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					350	11,83	12,86	44,6	340,25
2 ЗАВТРАК									
Сборник 2008		Фрукт		80	0,4	0,4	8,8	42,3	0,6
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,4	0,4	8,8	42,3	0,6
ОБЕД									
А.В.Мосов	32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	картофель -70,05 лук -6 морковь - 12,75 перловка (рис)-4,5 сметана-6 огурец сол.-18 зелень-5	150	2,53	1,42	9,18	71,05	5,47
Сборник 2008	13	Масло сливочное	масло слив. - 5	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0

А.В.Мосов	95	Запеканка картофельная с отварным мясом	картофель -85 говядина -41,4 яйцо -5 лук- 6 молоко -22 масло раст 1 масло сл. -2	100	5,66	5,56	4,85	151,94	2,9
А.В.Мосов	22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	томаты гр. - 16,0 оурцы грун. - 12,0 салат кочанный - 12,0 лук (перо). - 7,2 масло раст. - 2,8	40	0,46	2,8	1,3	33,43	7,4
справочник 2003	111	Хлеб ржаной		20	0,1	0,17	8,05	40,8	0
		Соль йодированная		3,9					
А.В.Мосов	122	Компот из сухофруктов	изюм-15 сах.песок-12	150	0,3	0	20,22	80,58	0,6
		Аскарбиновая кислота							35
				468,9	9,1	14,1	43,65	415,3	51,37
полдник									
А.В.Мосов	137	Оладьи с яблоками	мука-69 яйцо-0,337 молоко2,3%ж-75 дрожжи-2,7, сах.песок-4,5 яблоки-21,45 масло слив.-4,5,	150	8,87	7,42	50,65	302,25	2,71
А.В.Мосов	127	Молоко стерилиз.	молоко-105,0	100	2,8	3,2	4,1	56	0,6
Детский сад Питание	к/к	Повидло		30	0,12	0	19,2	60	1,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				280	11,79	10,62	73,95	418,25	4,81
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					33,12	37,98	171	1216,1	58,41
3 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции,	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	68	Каша пшенная молочная жидкая	пшено - 15, молоко - 112,5 масло слив. -4,5 сахар -4,5	150	4,07	7,8	19,39	170	0,67
А.В.Мосов	132	Чай сладкий	чай-0,3, сах.песок-9,75	150	0,9	2,29	9,75	36,96	3
		Батон нарезной	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0

Детский сад Питание	к/к	Повидло		10	0,04	0	12,8	20	1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				340	7,31	10,99	57,34	305,56	4,67
2 ЗАВТРАК									
Сборник рецептов 2008	103	Сок		80	0,3	0	11,5	37,6	0,8
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				0,3	0	11,5	37,6	0,8	
ОБЕД									
А.В.Мосов	37	Салат "Мазайка"	картофель - 13,7 кукуруза сах. конс. - 14,46 морковь - 13,5 огурцы св. - 10,0 масло раст. - 3.3	40	0,6	3,42	3,62	48,66	3,8
А.В.Мосов	28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	свекла-22,5 картофель-22,5 капуста-30 морковь-9,75 лук-6 лимонная кислота-0,075 сахар-0,6 сметана15%ж-6	150	2,31	1,3	4,06	108,74	7,48
А.В.Мосов	93	Гуляш из отварного мяса с молочно-сметанным соусом	говядина-51,4 лук -4,8 морковь-12 соус: мука пшен.-1,2 молоко стелириз.3,2%ж-9 сметана15%ж-1,8	60	7,8	9,46	2,55	88,54	1,22
А.В.Мосов	65	Каша гречневая рассыпчатая	крупа гречневая-36,8 масло слив.-4,0	80	4,56	3,85	21,96	144,27	0
А.В.Мосов	118	Кисель	концентрат киселя-20	150	0	0	14,7	60	22,5
справочник 2003	111	Хлеб ржаной		20	0,1	0,17	8,05	40,8	0
		Соль иодированная		3,9					
		Аскарбиновая кислота							35
				503,9	15,37	18,2	54,94	491,01	70
полдник									
А.В.Мосов	82	Суфле творожное	творог9%-75 мука-7 молоко-21 яйцо-0,25 сахар-6 масло слив.-1	100	12,3	8,97	12,28	192,8	0,25
Детский сад Питание		Напиток "Снежок"	снежок 2,5%	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9
А.В.Мосов	127	Молоко сгущеное	молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,8	96	

	к/к	Печенье	печенье 20	20	0,3	2	14,9	83,4	0,35
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				250	17,46	16,02	54,78	451,2	1,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					40,44	45,21	178,56	1285,37	76,97
4 день									
Сборник рецептов	№ТК	Наименование блюда	Состав, гр.	Масса порции,	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		
ЗАВТРАК									
Справочник 2003г	тк330	Каша рисовая молочная жидкая	рис-15 молоко-112,5 масло слив. -3 сахар. песок-4	150	3,75	8,85	24,1	192	0,99
А.В.Мосов	126	Кофейный напиток на молоке	кофе -2,56 молоко -120 сах. песок -10,4	160	3,8	3,84	17,5	118,27	0,72
	к/к	Батон нарезной	батон нарезной	35	2,3	0,9	15,4	78,6	0
Сборник рецептов 2008	13	Масло сливочное	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				350	9,9	17,74	57,05	426,37	1,71
2 ЗАВТРАК									
	к/к	Фрукт	80	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					1,2	0,4	16,8	76,8	8
ОБЕД									
справочник, 2003	123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	картофель-79,92 масло слив.-3 морковь-7,5 лук-7,2 том паста-1,5 фрикадельки: говядина-18,6 лук-1,4 яйцо-1/15	150	4	4,19	11,07	130,2	13,41
Справочник 1992	234	Суфле из отварной рыбы	рыба филе трески-71,4 яйцо-2,4 молоко -16,5 мука пшенич-я -2,85 масло сливоч.-1,05	60	10,56	5,4	2,83	104,92	0,73
А.В.Мосов	59	Картофельное пюре	картофель -84,0 молоко -22,4 масло сливоч. - 2,0	80	1,73	2,49	4,28	66,08	1,6
А.В.Мосов	19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	томаты - 24,0 лук реп. - 5,2 огурцы (грунт.) - 14,0 масло раст. - 2,8	40	0,39	2,85	1,52	37,72	5,68

А.В.Мосов	124	Компот из свежих фруктов	яблоко- 16,5 сах. песок-12	150	0,88	0,88	13,39	34,68	2,4
справочник 2003	111	Хлеб ржаной		20	0,1	0,17	8,05	40,8	0
		Аскарбиновая кислота							35
		Соль иодированная		3,9	3,9				
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				500	17,66	15,98	41,14	414,4	58,82
полдник									
Организация детского питания И.Я.Коня	16	Суп молочный вермишелевый	молоко 112,5 масло слив. 1,5 сахар. песок 3,75 вермишель 11,25	150	2,96	6,6	18	134,7	
А.В.Мосов	132	Чай без сахара	чай-0,3	100	0,6	1,53	6,5	24,64	3
Детский сад Питание	к/к	Конфета глазированная шоколадом	конфета - 20	20	1,28	6,92	11	108,66	0
Детский сад Питание	147	Хлеб пшеничный		20	1,22	0,42	8,37	42,88	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				290	6,06	15,47	43,87	310,88	3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					34,82	49,59	158,86	1228,45	71,53
5 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции,	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	80	Запеканка творожная с изюмом	творог 9% - 105 молоко-52,5 изюм-4.5 крупа манная-10,5 яйцо-7,5 сах.песок-3 масло сл. для смаз. прот.-3	150	14,8	14,58	17,71	290,26	0,84
Детский сад Питание	к/к	Повидло		30	0,12	0	19,2	60	1,5
А.В.Мосов	117	Какао - напиток на молоке	какао 2,4 молоко 135 сахар 9,75	150	3,1	3,2	11,18	84,91	0,81
		Батон нарезной	батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0
А.В.Мосов	27	Сыр		5	1,3	1,34	0	17,6	0,14
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				355	21,62	20,02	63,49	531,37	3,29
2 ЗАВТРАК									
	к/к	Фрукт	80	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					1,2	0,4	16,8	76,8	8
ОБЕД									

А.В.Мосов	46	Суп-пюре из разных овощей	картофель- 64,5 лук репч.- 7,2 зел.горош.-3 капуста -12 морковь-12 молоко- 22,5 масло слив - 3	150	2,1	3,25	14,28	79,98	7,56
А.В.Мосов	99	Мясная котлета	говядина-53,4 хлеб пшен-8,4	60	6,82	3,54	3,26	75,02	0
А.В.Мосов	48	Капуста тушеная	капуста-96,0 морковь-12,8 лук-12,8 масло слив.-2,8 мука-1,6 томат .паста-1,6 масло раст.-1,6 петрушка зел.-2,8	80	1,69	3,58	3,72	63,84	9,04
ГУ Науч. - исслед институт санитарии	12	Салат "Розовый"	свекла вареная 16,0 морковь вареная 8,0 лук репчат. 5,6 яйцо кур. 8,0 масло раст. 2,8	40	1,44	3,74	2,6	49,47	2,56
справочник 2003	111	Хлеб ржаной		20	0,1	0,17	8,05	40,8	0
А.В.Мосов	122	Компот из сухофруктов	курага-15 сах.песок-12	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0
		Аскарбиновая кислота							35
		Соль иодированная		3,9					
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				500	12,45	14,38	53,11	396,51	54,16
полдник									
А.В.Мосов	55	Картофель отварной, запеченный с маслом	картофель - 174 масло сливочн. - 3,0	100	2,36	2,85	15,33	115,63	10,84
	к/к	Помидор свежий	томаты грунтовые 31,7	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,6
А.В.Мосов	129	Отвар из шиповника	шиповник (сухой) -12 сахар - 6	100	0,41	0,17	11,79	56,82	120
Детский сад Питание	147	Хлеб пшеничный		20	1,22	0,42	8,37	42,88	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				250	4,29	3,54	36,59	222,53	138,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					39,56	38,34	169,99	1227,21	203,89
6 день									
Сборник рецептов	№ТК	Наименование блюда	Состав, гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.		
ЗАВТРАК									

справочник, 2003	328	Каша манная молочная	манка-10 молоко3,2%ж.-112,5 сахар-4 масло слив.-3	150	4,47	8,85	23,26	190,5	0,99
А.В.Мосов	133	Чай сладкий с лимоном	чай черный байховый 0,45 сахар. песок 9,75 лимон 7,5 вода 132	150	0,1	0	9,97	39,33	0,67
		Батон нарезной	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
Детский сад Питание	к/к	Повидло		10	0,04	0	12,8	20	1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				340	6,91	9,75	61,43	328,43	2,66
2 ЗАВТРАК									
Сборник рецептов 2008	103	Сок		80	0,3	0	11,5	37,6	0,8
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				0,3	0	11,5	37,6	0,8	
ОБЕД									
справочник	37	Салат "Студенческий"	картофель 20,0 морковь 9,6 зеленый горошек 11,26 масло раст. 4 зелень 1,3 яйцо 1/4	40	1,42	4,76	3,59	63,3	5,6
А.В.Мосов	42	Суп рыбный	картофель-60,0 морковь-12,0 лук -7,5 пшено-4,4 консерва "сайра"-24,0	150	6,1	1,56	9,99	90,51	4,81
А.В.Мосов	106	Мясокрупа тефтеля	говядина-44,76 рис-7,2 лук-6,0 яйцо-1/10	60	7,18	5,68	3,84	101,23	0,48
А.В.Мосов	75	Макаронные изделия группа "А"	мак.изделия 28,8 масло сл.- 3,6	80	2,1	3,28	16,67	102,6	0

А.В.Мосов	124	Компот из свежих фруктов	яблоко- 16,5 сах. песок-12,0	150	0,88	0,88	13,39	34,68	2,4
справочник 2003	111	Хлеб ржаной		20	0,1	0,17	8,05	40,8	0
		Соль иодированная		3,9					
		Аскарбиновая кислота							35
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				503,9	17,78	16,33	55,53	433,12	48,29
полдник									
А.В.Мосов	139	Пирожок с яблоком	мука-40,0 яйцо-4,0 (1/10) молоко 3,25%ж-120,0 сах.песок-4 масло слив-3.2 масло раст.-3.2 дрожжи-1,2 яблоки-28,0 сахар. песок-1,6 масло раст. для смаз.-1,6	80	4,2	8,54	29,93	231,5	0,66
Детский сад Питание	к/к	Конфета глазированная шоколадом	конфета - 20,0	20	1,28	6,92	11	108,66	0
А.В.Мосов	127	Молоко стерилиз.	молоко-105,0	100	2,8	3,2	4,1	56	0,6
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				200	8,28	18,66	45,03	396,16	1,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					33,27	44,74	173,49	1195,31	53,01
7 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав, гр.	Масса порции,	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		
ЗАВТРАК									
Сборник рецептур 2008	184	Каша ячневая молочная	крупка ячневая-15,0 молоко 3,2%ж-71,62 масло слив.-3,75 сах.песок-1,4	150	4,17	5,17	25,05	167,62	0,37
А.В.Мосов	117	Какао - напиток на молоке	какао - 2,6 молоко - 144 сахар- 10,4	160	4,9	5,12	17,88	135,83	0,81
	к/к	Батон нарезной	батон нарезной	35	2,3	0,9	15,4	78,6	0
Сборник рецептур 2008	13	Масло сливочное		5	0,05	4,15	0,05	37,5	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				350	11,42	15,34	58,38	419,55	1,18
2 ЗАВТРАК									
	к/к	Фрукт	80	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,3	0,2	8,2	37,6	4

ОБЕД									
А.В.Мосов	44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	свекла -25,5 картофель -25,8 морковь -12,75 лук-7,5 фасоль-3,0 томат паста-1,5 сметана 15% ж-6,0	150	2,81	1,28	7,6	54,62	7,41
А.В.Мосов	92	Голубцы ленивые с отварным мясом	говядина- 44,2 рис-10,4 капуста - 117,0 масло раст. - 1,3 томат.паста - 1,3 масло слив. - 3,25 сметана 15% - 2,6	130	8,5	6,51	12,14	173,17	30,08
		Кукуруза сахар.	кукуруза сахар.	30	1,17	0,39	6,8	35,7	1,44
А.В.Мосов	122	Компот из сухофруктов	сухофрукты 15,0 сахар 12,0	150	0,3	0	20,22	80,58	0,6
справочник 2003	111	Хлеб ржаной		20	0,1	0,17	8,05	40,8	0
		Соль иодированная		3,9					
		Аскарбиновая кислота							35
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				483,9	12,88	8,35	54,81	384,87	74,53
полдник									
Сборник "Питание детей в д/с"	№7	Пюре из гороха	горох суш.- 44,4 масло слив. - 8,8	100	7,67	8,8	22,43	210	7
Детский сад Питание	147	Хлеб пшеничный		20	1,22	0,42	8,37	42,88	0
А.В.Мосов	124	Компот из свежих фруктов	яблоко- 11,0 сах. песок-8,0	100	0,88	0,88	8,93	34,69	1,6
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				220	9,77	10,1	39,73	287,57	8,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					34,37	33,99	161,12	1129,59	88,31
8 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции,	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	64	Каша гречневая молочная жидкая	гречка- 15,0 молоко - 112,5 сахар - 4,0 масло сл.-3,0	150	4,23	7,82	18,75	166,78	0,68

А.В.Мосов	126	Кофейный напиток на молоке	кофе -2,56 молоко -120 сах. песок -10,4	160	3,8	3,84	17,5	118,27	0,72
	к/к	Батон нарезной	батон нарезной	35	2,3	0,9	15,4	78,6	0
		Сыр	сыр	5	1,3	1,34	0	17,6	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				350	11,63	13,9	51,65	381,25	1,4
2 ЗАВТРАК									
Сборник рецептур 2008	103	Сок		80	0,3	0	11,5	37,6	0,8
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				0,3	0	11,5	37,6	0,8	
ОБЕД									
А.В.Мосов	37	Суп крестьянский со сметаной	крупя пшено-6,0 картофель -70,5 лук -7,5 морковь -12,0 петрушка-1,5 сметана 15%ж-6,0	150	1,82	1,22	9,9	69,06	5,31
А.В.Мосов	86	Котлеты рыбные любительские	рыба-42,6 морковь-15,0 хлеб пшен.-4,8 лук-6,0 яйцо-1/6 молоко-6,0 масло слив-0,6 масло раст.-1,2	60	10,16	1,5	2,976	68,31	0,024
А.В.Мосов	17	Салат из огурцов с растительным маслом	огурцы грунт.- 38,0 петрушка (зелень) - 1,2 укроп - 1,2 масло раст. - 2,8	40	0,34	2,84	1	30,91	3,78
А.В.Мосов	59	Картофельное пюре	картофель -84,0 молоко -22,4 масло сливоч. - 2,0	80	1,73	2,49	4,28	66,08	1,6
А.В.Мосов	124	Компот из свежих фруктов	яблоко- 16,5 сах. песок-12,0	150	0,88	0,88	13,39	34,68	2,4
справочник 2003	111	Хлеб ржаной		20	0,1	0,17	8,05	40,8	0
		Соль иодированная		3,9					
		Аскарбиновая кислота							35
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				503,9	15,03	9,1	39,596	309,84	48,114
полдник									

А.В.Мосов	83	Сырники творожные, запеченные	творог 9%- 92,5 мука-8,0 яйцо-0,25 (1/4) сахар-4,0 мука-4,0 масло слив.-3,0 масло раст. - 2,0	100	11,6	13,47	13,06	249,91	0,25
А.В.Мосов	127	Молоко сгущеное	молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,8	96	
А.В.Мосов	122	Компот из сухофруктов	смесь сухофруктов 10,0 сах.песок 8,0	100	0,52	0	13,48	52,72	0,8
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				230	14,28	16,02	43,34	398,63	1,05
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					41,24	39,02	146,086	1127,32	51,364
9 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции,	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.		
ЗАВТРАК									
Сборник рецептур блюд	6	Вермишель отварная в молоке	молоко 100,0 масло слив. 5,0 сах.песок - 10,0 вермишель - 20,0	150	4,4	6,23	25,93	205,2	1
Детский сад Питание	к/к	Повидло		10	0,04	0	12,8	20	1
		Батон нарезной	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
А.В.Мосов	132	Чай сладкий	чай-0,3 сах.песок-9,75	150	0,6	0,6	9,75	36,96	3
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				340	7,34	7,73	63,88	340,76	5
2 ЗАВТРАК									
	к/к	Фрукт		80	1,2	0,4	16,8	76,8	8
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					1,2	0,4	16,8	76,8	8
ОБЕД									
Детский сад Питание	42	Суп овсяный на мясном бульоне	геркулес - 9,0 картофель - 36,75 лук-7,5 морковь - 12,0 сметана - 6,0	150	3	1,92	8,025	76,17	2,9
А.В.Мосов	114	Суфле из отварного мяса запечёное	говядина-51,35 молоко стерилиз.-3,2%ж-26,0 мука пшенич.-3,0 яйцо-5,0 масло слив. не сол.-2,5 масло подс-1,0	50	8,09	9,6	2,8	134,59	0,04

А.В.Мосов	18	Салат из отварной свеклы с чесноком и раст. маслом	свекла - 46,0 чеснок - 2,0 масло раст. - 2,8	40	0,66	2,83	3,4	41,41	1,92
А.В.Мосов	57	Рагу овощное	картофель - 54,1 морковь -30,0 капуста -32,0 лук - 15,0 масло сливочн. - 3,0 молоко - 30,0	100	2,5	3,39	9,63	84,21	5,62
А.В.Мосов	118	Кисель	концентрат киселя-20	150	0	0	14,7	60	22,5
справочник 2003	111	Хлеб ржаной		20	0,1	0,17	8,05	40,8	0
		Соль иодированная		3,9					
		Аскарбиновая кислота							35
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				513,9	14,35	17,91	46,605	437,18	67,98
ПОЛДНИК									
Сборник метод. рекомендаций по орган. питания детей 2008г.	84	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	яйцо куриное - 20,0 (1/2)	20	2,54	2,2	0,14	31,4	0
Организация детского питания И.Я.Коня	9	Шарлотка с яблоками	батон нарезной - 25,0 яблоки свеж. - 45,8 изюм - 6,6 молоко - 41,66 яйцо - 10 (1/4) масло слив. - 4,16 сахар. песок - 8,33	100	4,16	6,25	32,1	205	9
Детский сад Питание		Напиток "Снежок"	снежок 2,5%	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				220	9,4	10,95	43,04	315,4	9,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					32,29	36,99	170,325	1170,14	90,88
10 день									
Сборник рецептов	№ТК	Наименование блюда	Состав, гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин, С.
					белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	молоко- творог 9%- 97,5 крупа манная- 10,5 яйцо-7,5 сахар-6,0 48,0 изюм-7,5 масло слив.- 3,0	150	16,14	13,33	20,73	287,62	0,58

Детский сад Питание	к/к	Повидло	30	30	0,12	0	19,2	60	1,5
А.В.Мосов	117	Какао - напиток на молоке	какао 2,4 молоко 135 сахар 9,75	150	3,1	3,2	11,18	84,91	0,81
		Батон нарезной	батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0
Сборник рецептур 2008	13	Масло сливочное		5	0,05	4,15	0,05	37,5	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				355	21,71	8,25	66,56	548,63	2,89
2 ЗАВТРАК									
	к/к	Фрукт	80	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				1,2	0,4	16,8	76,8	8	
ОБЕД									
Сборник, 2003	19	Салат "Веснушка"	кукуруза сах. конс. - 19,73 огурцы свеж. - 8,16 рис - 2,46 масло раст.-3,3 сыр сыч. твердый - 6,2	40	1,73	1,8	1,7	40,66	10,9
А.В.Мосов	34	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	макар.издел.-12 картофель-34,95 морковь-12,75 лук-5,0	150	2,61	0,4	10,89	94,23	2,22
А.В.Мосов	100	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	говядина- 46,6 картофель- 83,0 морковь-16,0 лук- 5,0 масло слив.- 3,0 томаты-1,00	100	5,5	4,99	5,79	140	2,62
А.В.Мосов	122	Компот из сухофруктов	смесь сухофруктов - 15,0 сах.песок - 12,0	150	0,3	0	20,22	80,58	0,6
справочник 2003	111	Хлеб ржаной		20	0,1	0,17	8,05	40,8	0
		Соль иодированная		3,9					
		Аскарбиновая кислота							35
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				463,9	10,24	7,36	46,65	396,27	51,34
полдник									
Детский сад Питание	189	Каша пшеничная молочная жидкая	крупа пшенич. - 20,0 молоко - 114,0 сах.песок - 4,5 масло сл. - 4,5	150	6,81	7,77	30,135	217,4	1,2
Детский сад Питание	147	Хлеб пшеничный		20	1,22	0,42	8,37	42,88	0
А.В.Мосов	132	Чай с сахаром	чай-0,3 сах.песок-6,5	100	0,6	1,53	6,5	24,64	3

	к/к	Вафля	20	0,5	1,3	30,9	161,3	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			290	9,13	11,02	75,905	446,22	4,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				42,28	27,03	205,915	1467,92	66,43

АНАЛИЗ за 10 дней

День	№ТК	Наименование блюда	Состав, гр.	Масса порции,	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		
1 день					38,7	43,01	136,55	1050,06	67,56
2 день					33,12	37,98	171	1216,1	58,41
3 день					40,44	45,21	178,56	1285,37	76,97
4 день					34,82	49,59	158,86	1228,45	71,53
5 день					39,56	38,34	169,99	1227,21	203,89
6 день					33,27	44,74	173,49	1195,31	53,01
7 день					34,37	33,99	161,12	1129,59	88,31
8 день					41,24	39,02	146,086	1127,32	51,364
9 день					32,29	36,99	170,325	1170,14	90,88
10 день					42,28	27,03	205,915	1467,92	66,43
за 10 дней					370,09	395,9	1671,896	12097,47	828,354
в среднем в 1 день					37,01	39,59	167,19	1209,75	82,84

НОРМА на 85%
отклонение от нормы

35,7	39,95	172,55	1190
4%	-1%	-3%	2%