

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)

3 - 7 ЛЕТ

с 1 марта по 31 августа

(весенне - летний период)

1 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	66	Каша "Дружба" молочная	рис-10,0 пшено-10,0 молоко-150,0 масло слив.- 3,0 сах. песок -6,0	200	4,32	5,18	26,34	223,16	0,9
А.В.Мосов	126	Кофейный напиток на молоке	кофе-3,2 молоко- 150 сахар-13	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36
	к/к	Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
Сборник 2008	13	Масло сливочное (порциями)	масло сл.-10	10	0,1	8,3	0,1	75	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				440	11,3	19,42	63,34	522,1	8,26
2 ЗАВТРАК									
Сборник 2008	103	Фрукт	100	100	0,5	0,5	11	52,87	0,75
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,5	0,5	11	52,87	0,75
ОБЕД									
СБОРНИК И.Я.Коня	11	Салат из зеленого горошка	зеленый горошек - 72,0 лук репч. 6,0 масло раст. -3,6	60	2,7	3,69	7,3	73,75	17
А.В.Мосов	30	Щи из свежей капусты со сметаной	капуста -62,5 картофель -37,5 морковь - 20,0 лук реп. - 12,5 сметана - 10,0 зелень - 1,3	200	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74
А.В.Мосов	99	Котлета мясная рубленая	мясо говядина - 71,2 хлеб пшен.- 11,2	80	9,76	4,72	4,35	100,04	0
А.В.Мосов	75	Макаронные изделия группа "А"	мак.изделия -46,8 масло сл.- 5,85	130	2,9	4,09	31,26	180,54	0
А.В.Мосов	124	Компот из свежих фруктов	яблоки - 22,0 сахар - 16,0 кислота лимонная - 0,04	200	0,99	0,99	13,39	34,68	2,4
		Аскарбиновая кислота							50
справочник 2003	111	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,5	16,9	61,2	0
		Соль иодированная	3,9						
				700	19,98	15,33	80,58	499,53	89,14
ПОЛДНИК									

А.В.Мосов	78	Омлет натуральный с сыром	яйцо - 67,5 молоко стер. -84,0 сыр - 12,7 масло слив. для смаз.прот - 3,0	150	8,86	12,73	4,45	205,38	0,43
А.В.Мосов	132	Чай с сахаром	чай-0,45 сах.песок-9,75	150	0,6	0,6	9,75	36,96	3
Детский сад Питание	147	Хлеб пшеничный	30	30	1,8	0,63	12,55	64,32	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				330	11,26	13,96	26,75	306,66	3,43
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					43,04	49,21	181,67	1381,16	101,58

2 день									
Сборник рецептов	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	67	Каша из овсяных хлопьев молочная	геркулес-20,0 молоко- 150,0 сахар-6,0 масло слив.- 5,0	200	4,66	7,11	22,64	216,44	0,9
А.В.Мосов	117	Какао на молоке	какао -3,2 молоко - 180,0 сахар-13,0	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08
	к/к	Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
А.В.Мосов	27	Сыр порционный	10	10	2,6	2,68	0	35,2	0,28
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				440	15,76	17,09	60,4	500,06	2,26
2 ЗАВТРАК									
СБОРНИК 2008		Фрукт	100	100	0,5	0,5	11	52,87	0,75
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,5	0,5	11	52,87	0,75
ОБЕД									
А.В.Мосов	22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	томаты гр. - 24,0 оурцы грун. - 18,0 салат кочанный - 18,0 лук (перо). - 10,8 масло раст. - 4,2	60	0,46	2,8	2,06	33,43	7,4
А.В.Мосов	32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	картофель -93,4 лук -8,0 морковь - 12,8 перловка (рис)-6,0 сметана-8,0 огурец сол.-24,0	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3

А.В.Мосов	95	Запеканка картофельная с отварным мясом	картофель - 127,5 говядина - 62,2 яйцо -1/7 лук-10,0 молоко -33,0 масло раст -1,5 масло сл-3,0	150	9,73	10,52	10,92	227,91	
Сборник 2008	13	Масло сливочное	масло слив. - 5,0	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0
А.В.Мосов	122	Компот из сухофруктов	изюм-20,0 сах. песок- 16,0	200	0,4	0,1	28,2	116,53	0,05
справочник 2003	111	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,5	16,9	61,2	0
		Аскарбиновая кислота							50
		Соль иодированная	3,9						
				645	15,97	19,97	70,37	571,31	64,75
ПОЛДНИК									
А.В.Мосов	137	Оладьи с яблоками	мука-69,0 яйцо-0,337 молоко2,3%ж-75,0 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 стерилиз. - 155,0	150	3,2	4,8	6,15	84	0,9
Детский сад Питание	к/к	Повидло		30	0,12	0	19,2	60	1,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				330	12,19	12,22	76	446,25	5,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					44,42	49,78	217,77	1570,49	72,87

3 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	68	Каша пшенная молочная жидкая	пшено -20,0 молоко - 150,0 масло слив. - 3,0 сахар -6,0	200	4,76	7,42	25,23	224,94	0,9
А.В.Мосов	132	Чай сладкий	чай- 0,6 песок -13,0	200	0,6	0,6	9,75	36,96	3
	к/к	Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
Детский сад Питание	к/к	Повидло	20	20	0,08	0	12,8	40	1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				450	7,74	8,92	63,18	380,5	4,9

2 ЗАВТРАК										
Сборник рецептов 2008	103	Сок	100	100	0,4	0	11,5	47	1	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,4	0	11,5	47	1	
ОБЕД										
СБОРНИК, 2003	24	Салат "Мазайка"	картофель - 20,55 кукуруза сах. конц. - 21,69 морковь - 20,25 огурцы св. - 15,0 масло раст. - 4,95	60	0,6	3,42	3,62	48,66	3,8	
А.В.Мосов	28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	свекла- 30,0 картофель-30,0 капуста-40,0 морковь-13,0 лук-8,0 лимонная кислота-0,10 сахар- 0,8 сметана15%ж-8,0	200	3,308	1,47	5,42	84,98	9,98	
А.В.Мосов	93	Гуляш из отварного мяса с молочно-сметанным соусом	говядина-68,5 лук -6,4 морковь-16,8 соус: мука пшен.- 1,6 молоко стелириз.3,2%ж - 12	80	10,6	7,4	2	118,04	0,28	
А.В.Мосов	65	Каша гречневая рассыпчатая	крупа гречневая-46,0 масло слив.-5,0	100	3,7	4,8	35,68	180,33	0	
А.В.Мосов	118	Кисель	концентрат киселя-26,0	200	0	0	19,6	80	30	
		Аскарбиновая кислота							50	
справочник 2003	111	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,5	16,9	61,2	0	
		Соль иодированная	3,9							
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					670	20,158	17,59	83,22	573,21	94,06
ПОЛДНИК										
А.В.Мосов	82	Суфле творожное	творог 9%-112,5 мука-10,5 молоко-31,5 яйцо-0,37 сахар-9,0 масло слив.-1,5	150	13,45	12,45	18,42	289,2	0,49	
А.В.Мосов	127	Молоко сгущеное	молоко сгущеное с сахаром	40	2,88	3,4	22,4	128		
Детский сад Питание		Напиток "Снежок"	снежок 2,5%	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9	
	к/к	Печенье	печенье 20	20	0,3	2	14,9	83,4	0,35	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					310	19,33	20,35	66,52	579,6	1,74
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					47,628	46,86	224,42	1580,31	101,7	

4 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.		
ЗАВТРАК									
Справочник 2003г	330	Каша рисовая молочная жидкая	рис-20,0 молоко-150 масло слив. -4,0 сахар. песок-5,3	200	5	10,8	32,13	256	1,32
А.В.Мосов	126	Кофейный напиток на молоке	кофе-3,2 молоко- 150,0 сахар. песок-13,0	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36
	к/к	Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
Сборник 2008	13	Масло сливочное	масло сл.-10,0	10	0,1	8,3	0,1	75	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				440	11,98	25,04	69,13	554,94	8,68
2 ЗАВТРАК									
Сборник 2008		Фрукт	100	100	0,5	0,5	11	52,87	0,75
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,5	0,5	11	52,87	0,75
ОБЕД									
А.В.Мосов	19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	томаты - 36,0 лук реп. - 7,8 огурцы (грунт.) - 21,0 масло раст. - 4,2	60	0,41	2,85	2,28	37,72	5,68
Справочник, 2003	123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	картофель-106,5 масло слив.-4,0 морковь-10,0 лук- 9,6 том паста-2,0 фрикадельки: говядина-24,8 лук-1,9 яйцо-1/25	200	5,3	5,5	19,23	133,6	17,88
Справочник 1992	234	Суфле из отварной рыбы	рыба филе трески-95,2 яйцо - 1/3 молоко -22,0 мука пшенич. -3,8 масло сливоч.-1,4	80	12,33	6,74	3,48	120,6	0,86
А.В.Мосов	59	Картофельное пюре	картофель -105,0 молоко -28,0 масло сливоч. -2,5	130	2,81	4,06	6,9	107,38	2,71
А.В.Мосов	124	Компот из свежих фруктов	яблоки - 22,0 сахар - 16,0 кислота лимонная - 0,04	200	0,99	0,99	13,39	34,68	2,4

справочник 2003	111	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,5	16,9	61,2	0
		Аскарбиновая кислота							50
		Соль иодированная	3,9						
				700	23,79	20,64	62,18	495,18	79,53
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	
Детский сад Питание	к/к	Конфета глазированная шоколадом	конфета - 20,0	20	1,28	6,92	11	108,66	0
А.В.Мосов	132	Чай без сахара	чай-0,45	150	0,6	0,6	9,75	36,96	3
Детский сад Питание	147	Хлеб пшеничный	30	30	1,8	0,63	12,55	64,32	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				350	6,64	14,75	51,3	344,64	3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					42,91	60,93	193,61	1447,63	91,96

5 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав, гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	80	Запеканка творожная с изюмом	творог 9% - 105,0 молоко-52,5 изюм-4,5 крупа манная-10,5 яйцо-7,5 сах.песок-3,0 мсло сл. для смаз. прот.-3,0	150	12,8	12,58	17,71	290,26	0,84
Детский сад Питание	к/к	Повидло	30	30	0,12	0	19,2	60	1,5
А.В.Мосов	117	Какао на молоке	какао -3,2 молоко - 180,0 сахар-13,0	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08
	к/к	Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
А.В.Мосов	27	Сыр порционный	10	10	2,6	2,68	0	35,2	0,28
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				420	24,02	22,56	74,67	633,88	3,7
2 ЗАВТРАК									
	к/к	Фрукт	100	100	0,5	0,5	11	52,87	0,75
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,5	0,5	11	52,87	0,75
ОБЕД									

А.В.Мосов	46	Суп-пюре из разных овощей	картофель-86,0 лук репч.- 9,6 зел.горош.- 4,0 капуста - 16,0 морковь-16,0 молоко-30,0 масло слив - 4,0	200	2,8	4,34	12,54	106,54	10,08
А.В.Мосов	99	Колбаса отварная	колбаса	80	9,76	12,48	0,16	167,2	23,2
А.В.Мосов	48	Капуста тушеная	капуста- 156,0 морковь-20,8 лук- 20,8 масло слив.- 4,55 мука-2,6 томат .паста-2,6 масло раст.-2,6 зелень - 4,5	130	2,4	5,81	6	10,37	14,69
ГУ Науч. - исслед институт санитарии	12	Салат "Розовый"	свекла вареная - 27 морковь вареная - 15 лук репчат. 8,4 яйцо кур. - 12,0 масло раст. - 4,2	60	2,16	5,61	3,9	74,2	3,84
справочник 2003	111	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,5	16,9	61,2	0
		Аскарбиновая кислота							50
А.В.Мосов	122	Компот из сухофруктов	сухофрукты - 20,0 сахар - 16,0	200	0,1	0	16	67,3	2,5
		Соль иодированная	3,9						
				700	19,17	28,74	55,5	486,81	104,31
ПОЛДНИК									
А.В.Мосов	55	Картофель отварной, запеченный с маслом	картофель - 226,2 масло сливочн. - 3,9	130	3,06	3,7	19,92	150,31	14,09
	к/к	Помидор свежий	томаты грунтовые 31,7	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,6
Детский сад Питание	147	Хлеб пшеничный	30	30	1,8	0,63	12,55	64,32	0
А.В.Мосов	129	Отвар из шиповника	шиповник (сухой) - 18,0 сахар - 9,0	150	0,54	0,22	15,72	75,76	160
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				340	5,7	4,65	49,29	297,59	181,69
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					49,39	56,45	190,46	1471,15	290,45

6 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
ЗАВТРАК									

справочник, 2003	328	Каша манная молочная	манка-15,0 молоко3,2%ж.- 150,0 сахар- 6,0 масло слив.-3,0	200	4,96	10,8	31,02	254	1,32
А.В.Мосов	133	Чай сладкий с лимоном	чай чер. байховый - 0,6 сах. песон - 13 лимон - 10	200	0,22	4,06	13,3	52,58	6,08
	к/к	Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
Детский сад Питание	к/к	Повидло		20	0,08	0	12,8	40	1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				450	7,56	15,76	72,52	425,18	8,4
2 ЗАВТРАК									
Сборник рецептов 2008	103	Сок	100	100	0,4	0	11,5	47	1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,4	0	11,5	47	1
ОБЕД									
справочник 2003	37	Салат "Студенческий"	картофель - 30,0 морковь - 14,4 зеленый горошек- 16,9 масло раст.-6,0 зелень - 2,0 яйцо - 1/4	60	2,13	7,15	5,39	95	8,42
А.В.Мосов	42	Суп рыбный	картофель-80,0 морковь-16,0 лук 10,0 пшено-5,0 консерва "сайра"-24,0	200	8,14	2,08	13,32	160,16	6,42
А.В.Мосов	106	Мясокрупа тефтеля	говядина- 59,7 рис- 9,6 лук- 8,0 яйцо-0,1	80	10,11	7,59	5,17	134,98	0,64
А.В.Мосов	75	Макаронные изделия группа "А"	мак.изделия -46,8 масло сл.- 5,85	130	2,9	4,09	31,26	180,54	0
		Аскарбиновая кислота							50
А.В.Мосов	124	Компот из свежих фруктов	яблоки - 22,0 сахар - 16,0 кислота лимонная - 0,04	200	0,99	0,99	13,39	34,68	2,4
справочник 2003	111	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,5	16,9	61,2	0
		Соль иодированная	3,9						
				700	26,22	22,4	85,43	666,56	67,88
ПОЛДНИК									

А.В.Мосов	139	Пирожок с яблоком	мука-50 яйцо-0,125 молоко3,25%ж- 25 сах.песок- 5,0 масло слив- 4,0 масло раст.- 4,0 дрожжи- 1,5 яблоки-35,0 сахар. песок- 2,0 масло раст.-2,0	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,8
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 стерилиз. - 155,0	150	3,2	4,8	6,15	84	0,9
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				270	10,98	22,4	54,57	482,14	1,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					45,16	60,56	224,02	1620,88	78,98

7 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
ЗАВТРАК									
Сборник рецептур 2008	184	Каша ячневая молочная	крупка ячневая-20,0 молоко3,2%ж-95,5 масло слив.-5,0 сах.песок-4,9	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,5
А.В.Мосов	117	Какао на молоке	какао -3,2 молоко - 180,0 сахар-13,0	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08
	к/к	Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
Сборник 2008	13	Масло сливочное (порциями)	масло сл.-10,0	10	0,1	8,3	0,1	75	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				440	15,5	22,5	71,26	546,92	1,58
2 ЗАВТРАК									
	к/к	Фрукт	100	100	0,5	0,5	11	52,87	0,75
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,5	0,5	11	52,87	0,75
ОБЕД									
А.В.Мосов	44	Суп свекольный на мясном бульоне	свекла -34,0 картофель -34,4 морковь -17,0 лук-10,0 фасоль-4,0 томат паста-2,0 сметана 15%ж-8,0	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88

		Кукуруза сахар.	кукуруза сахар.	50	1,95	0,65	11,33	59,5	2,4
А.В.Мосов	92	Голубцы ленивые с отварным мясом	говядина- 51,9 рис-12,0 капуста - 135,0 масло раст. - 1,5 томат.паста - 1,5 масло слив. - 3,75 сметана 15% - 3,0	150	8,5	6,51	14,01	173,17	30,08
А.В.Мосов	122	Компот из сухофруктов	сухофрукты - 20,0 сахар - 16,0	200	0,1	0	16	67,3	2,5
справочник 2003	111	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,5	16,9	61,2	0
		Аскарбиновая кислота							50
		Соль иодированная	3,9						
				630	16,24	9,36	68,42	433,99	94,86
ПОЛДНИК									
Сборник "Питание детей в д/с"	7	Пюре из гороха	горох суш. - 66,6 масло слив. - 13,3	150	13	13,3	65	315	7,4
Детский сад Питание	147	Хлеб пшеничный	30	30	1,8	0,63	12,55	64,32	0
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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				330	15,68	14,81	90,94	414	9,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					47,92	47,17	241,62	1447,78	106,99

8 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	64	Каша гречневая молочная жидкая	гречка-20,0 молоко- 150,0 масло слив.- 3,0 сахар-6,0	200	4,98	9,42	25	222,38	0,9
А.В.Мосов	126	Кофейный напиток на молоке	кофе-3,2 молоко- 150,0 сахар-13,0	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36
	к/к	Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
А.В.Мосов	27	Сыр порционный	сыр - 10,0	10	2,6	2,68	0	35,2	0,28
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				440	14,46	18,04	61,9	481,52	8,54
2 ЗАВТРАК									
Сборник рецептур 2008	103	Сок	100	100	0,4	0	11,5	47	1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,4	0	11,5	47	1
ОБЕД									

А.В.Мосов	37	Суп крестьянский со сметаной	крупa пшено-8,0 картофель -69,2 лук -8,0 морковь -13,0 сметана 15%ж-8,0	200	3	2	16,5	125,1	8,85
А.В.Мосов	86	Котлеты рыбные любительские	рыба-56,8 морковь- 20,0 хлеб пшен.-6,4 лук-8,0 яйцо- 1/4 молоко-8,0 масло слив- 0,8 масло раст.-1,6	80	12,78	2,4	4,68	109,3	0,49
А.В.Мосов	17	Салат из огурцов с растительным маслом	огурцы грунт.- 57,0 петрушка (зелень) - 1,8 укроп - 1,8 масло раст. - 4,2	60	0,51	3,26	1,5	46,36	5,67
А.В.Мосов	56	Пюре картофельное	картофель -147 молоко -36,4 масло сливоч. -3,25	130	2,81	4,06	6,9	107,38	2,71
А.В.Мосов	124	Компот из свежих фруктов	яблоки - 22,0 сахар - 16,0 кислота лимонная - 0,04	200	0,99	0,99	13,39	34,68	2,4
справочник 2003	111	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,5	16,9	61,2	0
		Аскарбиновая кислота							50
		Соль иодированная	3,9						
				700	22,04	13,21	59,87	484,02	70,12
ПОЛДНИК									
А.В.Мосов	83	Сырники творожные, запеченые	творог 9%- 138,75 мука-12,0 яйцо-15,0 сахар-6,0 мука-6,0 масло слив.-4,5 масло раст. - 3,0	150	10,75	18,21	19,59	374,86	0,35
А.В.Мосов	127	Молоко сгущеное	молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,8	96	
А.В.Мосов	122	Компот из сухофруктов	курага-15,0 сах.песок-12,0	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				330	13,21	20,86	57,59	558,26	0,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					50,11	52,11	190,86	1570,8	80,01

9 день

Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.		
ЗАВТРАК									
Сборник рецептур блюд	6	Вермишель отварная в молоке	молоко - 150,0 масло слив. 5,0 сах.песок - 10,0 вермишель - 25,0	200	4,32	7,53	32,04	264,28	1,5
А.В.Мосов	132	Чай сладкий	чай- 0,6 песок -13,0	200	0,6	0,6	9,75	36,96	3
	к/к	Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0
	к/к	Повидло		20	0,08	0	12,8	40	1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				450	7,3	9,03	69,99	419,84	5,5
2 ЗАВТРАК									
	к/к	Фрукт	100	100	0,5	0,5	11	52,87	0,75
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,5	0,5	11	52,87	0,75
ОБЕД									
Детский сад Питание	42	Суп овсяный на мясном бульоне	геркулес - 12,0 картофель - 49,0 лук-10,0 морковь - 16,0 сметана - 8,0	200	4	2,56	10,7	101,56	3,98
А.В.Мосов	114	Суфле из отварного мяса запечёное	говядина-71,8 молоко ст.-3,2%ж- 36,4 мука пшенич.-4,2 яйцо-1/8 масло слив.-3,5 масло раст.-1,4	70	10,71	12,44	3,9	188,42	0,06
А.В.Мосов	57	Рагу овощное	картофель - 87,0 морковь -48,0 капуста -48,0 лук - 22,5 масло сливочн. - 3,75 молоко - 45,0	150	3,75	5,08	14,44	126,31	8,43
А.В.Мосов	18	Салат из отварной свеклы с чесноком и раст. маслом	свекла - 73,8 чеснок - 3,0 масло раст. - 4,2	60	0,99	4,25	5,1	62,12	2,89
А.В.Мосов	118	Кисель	концентрат киселя-26,0	200	0	0	19,6	80	30
справочник 2003	111	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,5	16,9	61,2	0
		Аскарбиновая кислота							50
		Соль иодированная	3,9						
				710	21,4	24,83	70,64	619,61	95,36

Сборник, 2003	19	Салат "Веснушка"	кукуруза сах. конц. - 29,59 огурцы свеж. - 12,24 рис - 3,69 масло раст-4,95 сыр сыч. твердый - 9,3	60	1,73	1,8	1,7	40,66	10,9
А.В.Мосов	34	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	макар.издел.-16,0 картофель-46,6 морковь-17,0 лук-10,0	200	3,48	0,54	14,52	192,6	2,96
А.В.Мосов	100	Мясо отварное тушеное с картофелем по - домашнему	говядина - 70,05 картофель - 124,5 морковь - 24,0 лук- 7,5 масло слив.- 4,5 томаты-15,0	150	9,39	11,23	13,03	210,1	5,91
		Аскарбиновая кислота							50
А.В.Мосов	122	Компот из сухофруктов	сухофрукты - 20,0 сахар - 16,0	200	0,1	0	16	67,3	2,5
		Соль иодированная	3,9						
справочник 2003	111	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,5	16,9	61,2	0
				640	16,65	14,07	62,15	571,86	72,27
ПОЛДНИК									
СПРАВОЧНИК, 2003	2	Венигрет овощной	картофель - 43,35 свекла - 28,65 морковь - 18,9 огурцы консер. (без уксуса) - 56,5 лук репчат. - 26,85 масло раст. - 15,0	150	1,85	15,17	11,2	190	14,02
А.В.Мосов	132	Чай с сахаром	чай-0,45 сах.песок-9,75	150	0,6	0,6	9,75	36,96	3
Детский сад Питание	147	Хлеб пшеничный	30	30	1,8	0,63	12,55	64,32	0
	к/к	Вафля	20	20	0,5	1,3	30,9	161,3	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				350	4,75	17,7	64,4	452,58	17,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					40,76	47,87	215,34	1748,35	93,2

АНАЛИЗ за 10 дней									
День	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
1 день					69,49	62,09	217,02	1571,11	97,68
2 день					44,42	49,78	217,77	1570,49	72,87
3 день					47,628	46,86	224,42	1580,31	101,7
4 день					42,91	60,93	193,61	1447,63	91,96

5 день				49,39	56,45	190,46	1471,15	290,45
6 день				45,16	60,56	224,02	1620,88	78,98
7 день				47,92	47,17	241,62	1447,78	106,99
8 день				50,11	52,11	190,86	1570,8	80,01
9 день				43,32	48,96	220,95	1417,6	176,31
10 день				40,76	47,87	215,34	1748,35	93,2
за 10 дней				481,108	532,78	2136,07	15446,1	1190,15
в среднем в 1 день				48,11	53,28	213,61	1544,61	119,02

НОРМА

45,9	51	221,85	1530
------	----	--------	------

отклонение от нормы

5%	4%	-4%	1%
----	----	-----	----

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)

3 - 7 ЛЕТ

с 1 марта по 31 августа

(весенне - летний период)