

Приказ № 113 от « 03 » 09/2018

«Утверждено»

2018 г.

Директор МБОУ Ореховская СОШ
И.Н.Ефременко

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей от 1,6 до 7 лет**

День недели	Завтрак	Обед	Полдник
1	2	3	4
1-й день	Каша молочная кукурузная жидкая. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Какао на молоке. 2 Завтрак Сок фруктовый	Борщ на м/к.б. с капустой и сметаной. Плов из курицы. Кисель витаминизированный. Хлеб пшеничный /ржаной	Сосиска в тесте. Чай с сахаром.
2-й день	Каша манная на молоке с маслом. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Кофейный напиток на молоке. 2 Завтрак Сок фруктовый	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне. Жаркое по-домашнему с курицей и соленым огурцом. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный /ржаной	Блинчики со сгущенным молоком. Чай с сахаром и лимоном .
3-й день	Каша молочная «Дружба» Хлеб пшеничный. Масло сливочное. «Несвик» на молоке. 2 Завтрак Апельсин	Суп на курином бульоне с бобовыми и гречками. Котлета мясная в соусе. Каша гречневая. Компот из сушеных яблок. Хлеб пшеничный /ржаной	Омлет натуральный с сосиской, маслом. Хлеб пшеничный. Напиток из шиповника с сахаром.
4-й день	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Чай с молоком, сахаром. 2 Завтрак Сок фруктовый	Щи м/к.б. с капустой со сметаной Рыба тушенная в сметанном соусе. Картофельное пюре. Напиток витаминный. Хлеб пшеничный /ржаной	Каша рисовая молочная с маслом. Хлеб пшеничный. Чай с сахаром
5-й день	Каша пшенная молочная. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Кофе на сгущенном молоке. 2 Завтрак Сок фруктовый	Рассольник ленинградский на к/м. б. со сметаной Тефтели мясные в подливе. Рис отварной. Кисель плодово/ягодный. Хлеб пшеничный /ржаной	Булочка с джемом. Молоко кипяченое. Яблоко.

День 1	Завтрак 2	Обед 3	Полдник 4
6-й день	Каша рисовая молочная. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Кофейный напиток на молоке. 2 Завтрак Сок фруктовый.	Свекольник на м/к.б. со сметаной. Сосиска в подливе. Макаронны отварные. Кисель витаминизированный. Хлеб пшеничный /ржаной	Пирожок с повидлом. Чай с сахаром и лимоном
7-й день	Яйцо отварное. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр . Какао на молоке. 2 Завтрак Сок фруктовый	Суп «Харчо» на м/к.б. Котлета куриная в подливе. Перловка отварная с маслом. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный /ржаной	Котлеты манные со сгущенным молоком. Чай с сахаром
8-й день	Каша гречневая с маслом Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Чай со сгущенным молоком. 2 Завтрак Сок фруктовый	Суп пшенный с консервами «Сайра» и сметаной Котлета мясная в соусе. Сложный гарнир (капуста/картофельное пюре) Напиток витаминизированный. Хлеб пшеничный /ржаной	Вензель с изюмом. Чай с сахаром и лимоном.
9-й день	Каша ячневая молочная. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Напиток «Несквик » на молоке. 2 Завтрак Яблоко	Суп рисовый с фрикадельками и со сметаной. Котлета рыбная в сметанном соусе. Картофельное пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный /ржаной	Творожная запеканка/сырники со сметанным подливом. Напиток из шиповника с сахаром.
10-й день	Каша пшеничная молочная. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Кофейный напиток на молоке. 2 Завтрак Сок фруктовый.	Суп с клецками на курином бульоне. Курица в подливе. Горох отварной с маслом. Кисель плодово-ягодный. Хлеб пшеничный /ржаной	Бутерброд с сосиской. Ряженка/Снежок. Банан.

1 ДЕНЬ							
Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Цен (ккал)
Завтрак							
Каша молочная кукурузная жидкая	200			7.44	8.07	35.28	243.92
крупя		40	40				
вода		70	70				
молоко		100	100				
сахар		5	5				
соль		0.25	0.25				
Хлеб пшеничный	30	30	30	3.0	1.2	20.2	63,6
Масло сливочное	8	8	8	0.0	6.6	0.1	59.8
Какао на молоке	200			4.4	5.0	21.4	145.34
какао порошок		2	2				
молоко		150	150				
сахар		6	6				
вода		35	35				
2 Завтрак							
Сок фруктовый	150	150	150	1,26	0	16,38	63
Итого за завтрак				16.1	20.87	93.36	677.26
Обед							
Борщ на м. б. со сметаной.	200			3.08	1.74	64.98	167,01
свекла		30	30				
картофель		20	20				
морковь		12	10				
капуста		40	40				
лук репчатый		8	6				
кислота лимонная		1	1				
сахар		1	1				
зелень		4	4				
сметана		8	8				
соль		0.4	0.4				
Плов из курицы	200			14.8	16.6	36.8	348
курица		90	90				
рис		50	50				
вода		100	100				
морковь		30	30				
лук		20	20				
масло растительное.		8	8				
соль		1.2	1.2				
Кисель витаминизирован.	200			0.9	0.06	28.4	118.4
концентрат		20	20				
вода		200	200				
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30			3,39	0,51	20.2	100.2
Итого за обед				21.17	18.91	150,38	733.21
Полдник							
Сосиска в тесте	100			7.28	12.52	53.92	358

мука		70	70				
дрожжи		1.7	1.7				
вода		30	30				
сахар		15	15				
масло слив		15	15				
соль		0.6	0.6				
сосиска молочная	50	50	50	16	22	0.12	
Чай с сахаром	200			12	3.06	13	49.28
чай		0.6	0.6				
вода		190	190				
сахар		12	12				
Итого за полдник				19.28	15.58	66.92	407.28
Итого за день				62.73	56.87	295.81	1478.58
2 ДЕНЬ							
Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Цен (ккал)
Завтрак							
Каша манная на молоке	200			6.2	8.05	31.09	222.02
крупа		30	30				
молоко		100	100				
вода		70	70				
масло слив.		5	5				
сахар		5	5				
соль		0.25	0.25				
Хлеб пшеничный	30	30	30	3.0	1.2	20.2	63,6
Масло слив.	8	8	8	0.0	6.6	0.1	59.8
Кофейный напиток на молоке	200			4.4	5.0	21.4	145.34
Кофейный напиток		2	2				
Молоко		150	150				
Сахар		6	6				
Вода		35	35				
2 Завтрак							
Сок фруктовый	150	150	150	1,26	0	16.38	63
Итого за завтрак				16,71	20,87	89,17	532.36
Обед							
Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	200			2.42	1.62	13.2	92.08
бульон		180	180				
картофель		80	70				
лук репчатый		10	8				
морковь		16	12				
пшено		8	8				
масло растительное		4	4				
зелень		2	2				
сметана 20%		8	8				
соль		1	1				
Жаркое по-домашнему с	200			10.62	10.86	19.40	243.74

курицей и соленым огурцом							
курица		25	25				
картофель		200	190				
морковь		20	16				
лук		20	16				
огурец соленый		30	30				
масло слив		4	4				
масло растительное		2	2				
бульон		40	40				
соль		0.4	0.4				
Компот из сухофруктов	200			1.04	0	26.96	104.44
сухофрукты		20	20				
сахар		10	10				
вода		200	200				
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30			3,39	0,51	20.2	100.2
Итого за обед				17.78	19.25	83.92	601.46
Полдник							
Блинчики со сгущенным молоком	100/15			4.5	7.1	49,7	281
Молоко сгущенное		35	35				
Чай с сахаром	200			12	3.06	13	49.28
чай		0.6	0.6				
сахар		12	12				
вода		190	190				
Итого за полдник				16,5	10,16	62,7	330.28
Итого за день				47.74	50.73	261.91	1464,1
3 ДЕНЬ							
Название блюд и продуктов	Выход(г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая цен(ккал)
Завтрак							
Каша молочная «Дружба»	200			5,12	5,93	31,99	201.0
Крупа рисовая		13	13				
Крупа пшено		12	12				
вода		30	30				
молоко		100	100				
сахар		6	6				
масло слив		4	4				
соль		0.5	0.5				
Хлеб	30	30	30	3.0	1.2	20.2	63,6
Масло слив	8	8	8	0	6.6	0.1	59.8
«Несквик» на молоке с сахаром	200			4.4	5.0	21.4	140.04
«Несквик» вит/конц.		0.2	0.2				
сахар		12	12				
молоко		150	150				
вода		50	50				
2 Завтрак							
Апельсин	100	100	70	0.9	0.2	8.1	40.0

Итого за завтрак				21.58	21.28	58.3	504.44
Обед							
Суп на курином бульоне с бобовыми и гречками	200			5.76	0.68	19.16	118.06
бульон		240	240				
Фасоль/горох		18	18				
картофель		70	49				
морковь		18	16				
лук		10	10				
зелень		2	2				
соль		0.7	0.7				
Котлеты мясная	50			7.76	5.89	8.04	115.84
говядина		50	50				
хлеб		7	7				
молоко/вода		13	13				
сухари		5	5				
масло слив		2	2				
соль		0.25	0.25				
Каша гречневая с соусом	100/30			8.5	7.23	40.28	270.5
гречка		68	68				
вода		105	105				
масло слив		6	6				
соль		0.35	0.35				
Соус							
лук репчатый		5	4				
морковь		5	4				
мука пшеничная		2	2				
соус томатный		3	3				
соль		0.5	0.5				
масло растительное		3	3				
Компот из сушеных яблок	200			0.24	0.02	25.2	142.2
суш. яблоки		20	20				
вода		200	200				
сахар		20	20				
лимон кислота		0.2	0.2				
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30			3,39	0,51	20.2	100.2
Итого за обед				22.25	20.68	51.23	746.8
Полдник							
Омлет с сосиской	150			7.85	9.06	3.21	124.93
яйцо		45	45				
молоко		100	100				
масло слив		3	3				
соль		0.25	0.25				
сосиски		20	20				
Напиток из шиповника	200			0	0	18	75
шиповник сухой		0.2	0.2				
вода		190	190				
сахар		12	12				
Хлеб	30	30	30	3.0	1.2	20.2	63,6
Итого за полдник				18.83	12.96	42.48	199.93

Итого за день				62.66	54.92	152.01	1451.17
4 ДЕНЬ							
Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен(ккал)
Завтрак							
Макароны с сыром	200			12.38	13.34	30.28	290.66
макароны		70	70				
вода		120	120				
масло слив		6	6				
соль		0.5	0.5				
Сыр «Российский 50%»		10	10				
Хлеб	30	30	30	3.0	1.2	20.2	63,6
Масло слив	8	8	8	0	6.6	0.1	59.8
Чай с сахаром и молоком	200			4.4	5.0	21.4	105.3
чай		0.6	0.6				
вода		100	100				
молоко		100	100				
сахар		12	12				
2 Завтрак							
Сок фруктовый	150	150	150	1,26	0	16,38	63
Итого за завтрак				21.04	26.12	88.36	582.36
Обед							
Щи на м/к.б со сметаной	200			2.58	7.82	9.12	114.35
бульон		200	200				
картофель		30	30				
морковь		16	15				
капуста		50	50				
лук		10	8				
зелень		2	2				
сметана		10	10				
соль		0.6	0.6				
Картофельное пюре	100			2.17	3.12	5.36	82.2
картофель		110	110				
молоко		30	30				
масло слив		2.5	2.5				
соль		0.25	0.25				
Рыба тушеная в смет/ соусе	100			12.2	6.5	55.2	138.2
минтай		130	90				
масло растительное		7	7				
морковь		37	35				
лук		22	20				
Соус сметанный							
сметана		10	10				
мука		1	1				
масло слив		1	1				
вода		10	10				
соль		1	1				
Напиток витаминный	200			0.42	0	20.97	85.56
Концентрат		20	20				

вода		200	200				
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30			3,39	0,51	20.2	100.2
Итого за обед				20.69	14.9	114.85	520.51
Полдник							
Каша молочная рисовая	200			4.33	5.44	22.1	157.22
крупa		20	20				
вода		50	50				
молоко		100	100				
сахар		6	6				
масло слив		0.6	0.6				
соль		12	12				
Чай с сахаром	200			12	3.06	13	49.28
чай		0.6	0.6				
вода		190	190				
сахар		12	12				
Итого за полдник				16.33	8.5	35.1	206.5
Итого за день				62.14	50.34	247.04	1309.37
5 ДЕНЬ							
Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен(ккал)
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200			6.76	10.42	25.86	224.94
крупa		25	25				
вода		50	50				
молоко		100	100				
сахар		6	6				
соль		0.5	0.5				
масло слив		6	6				
Хлеб	30	30	30	3.0	1.2	20.2	63,6
Масло слив	8	8	8	0	6.6	0.1	59.8
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200			4.4	5.0	21.4	145.34
Кофейный напиток		2	2				
Молоко сгущенное		50	50				
Сахар		6	6				
Вода		150	150				
2 Завтрак							
Сок фруктовый	150	150	150	1,26	0	16,38	63
Итого за завтрак				15.42	23.22	83.94	556.68
Обед							
Рассольник ленинградский со сметаной	200			3.2	4.8	16.7	116.1
говядина бескостная		15	15				
крупa		5	5				
вода		400	400				
картофель		80	74				
морковь		15	13				
огурцы соленые		22	22				
лук		7	5				
масло слив		3	3				

сметана		6	6				
соль		1	1				
Тефтели мясные	70			7.76	5.89	8.04	115.84
говядина		50	50				
рис		5	5				
молоко/вода		13	13				
сухари		5	5				
масло слив		2	2				
соль		0.25	0.25				
Рис отварной с соусом	100/30			3.46	7.06	31.46	205.42
крупа		40	40				
соль		1	1				
Соус							
лук репчатый		5	4				
морковь		5	4				
мука пшеничная		2	2				
соус томатный		3	3				
соль		0.5	0.5				
масло растительное		3	3				
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30			3,39	0,51	20.2	100.2
Компот из яблок	200			1.04	0	26.56	107.44
сушеные яблоки		20	20				
сахар		10	10				
вода		200	200				
Итого за обед				18.85	18.26	102.96	529.9
Полдник							
Булочка с джемом	100			5.2	2	60.3	279.7
мука		45	45				
дрожжи		1.2	1.2				
вода		20	20				
сахар		3	3				
яйцо		2	2				
масло сливочное		1	1				
масло растительное		0.5	0.5				
соль		0.6	0.6				
Начинка							
повидло		45	45				
Молоко кипяченое	180	180		5.04	4.5	8.46	93.6
Итого за полдник				10.24	6.5	68.76	373.3
Итого за день				44.51	47.98	255.66	1464.38
6 ДЕНЬ							
Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен(ккал)
Завтрак							
Каша молочная рисовая	200			6.04	9.96	31.32	239.34
крупа		20	20				
вода		20	20				
молоко		150	150				
сахар		6	6				

масло слив		6	6				
соль		0.5	0.5				
Хлеб	30	30	30	3.0	1.2	20.2	63,6
Масло слив.	8	8	8	0.0	6.6	0.1	59.8
Кофейный напиток на молоке	200			4.4	5.0	21.4	145.34
Кофейный напиток		2	2				
молоко		150	150				
сахар		6	6				
вода		35	35				
2 Завтрак							
Сок фруктовый	150	150	150	1,26	0	16,38	63
Итого за завтрак				21.08	21.26	74.42	571.08
Обед							
Свекольник на м/к.б. со сметаной	200			1.8	4.4	13.8	92
свекла		70	65				
вода или бульон		160	160				
картофель		100	70				
морковь		30	25				
лук		10	8				
сахар		1	1				
масло растительное		4	4				
сметана		6	6				
соль		1	1				
Макаронны отварные	150			5.52	4.5	26.45	168.45
макаронны		55	55				
вода		90	90				
масло слив		4	4				
соль		1	1				
Сосиска в подливе	50/30			7.45	7.7	2.7	110
Сосиска		50	50				
лук		10	8				
мука пшеничная		2	2				
масло сливочное		3	3				
вода		30	30				
соль		0.5	0.5				
Компот из сухофруктов	200			1.04	0	26.56	107.44
смесь сухофруктов		20	20				
сахар		10	10				
вода		200	200				
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30			3,39	0,51	20.2	100.2
Итого за обед				19.81	22.84	93.66	578.09
Полдник							
Пирожок с повидлом	100			5.2	2	60.3	279.7
мука		45	45				
дрожжи		1.2	1.2				
вода		20	20				
сахар		3	3				
яйцо		2	2				

масло слив		1	1				
масло растительное		0.5	0.5				
соль		0.6	0.6				
Начинка							
повидло		45	45				
Чай с сахаром	200			12	3.06	13	29.28
чай		0.6	0.6				
сахар		12	12				
вода		190	190				
Итого за полдник				17.2	5.06	73.3	308.98
Итого за день				50.49	45.1	249.78	1458.15
7 ДЕНЬ							
Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен(ккал)
Завтрак							
Яйцо отварное	1 шт/40	45	40	6.2	4.66	0.32	82
Сыр «Российский 50%»	10	10	10	2.3	2.9	0	36
Хлеб	30	30	30	3.0	1.2	20.2	63,6
Масло слив	8	8	8	0	6.6	0.1	59.8
Какао на молоке	200			4.4	5.0	21.4	145.34
какао порошок		2	2				
молоко		150	150				
сахар		6	6				
вода		35	35				
2 Завтрак							
Сок фруктовый	150	150	150	1,26	0	16,38	63
Итого за завтрак				17.16	20.36	58.4	449.74
Обед							
Суп «Харчо» на м/к.б	200			3.9	4.9	16.8	120.8
Бульон-мясо		120/30	120/30				
картофель		86	80				
морковь		17	15				
рис		5	5				
лук		13	12				
масло сл		3	3				
соль		1	1				
чеснок		3	3				
томат пюре		2	2				
Каша перловая	150			8.5	7.23	40.28	270.5
перловка		40	40				
вода		105	105				
масло слив		6	6				
соль		0.35	0.35				
Котлеты куриная в соусе	50			7.76	5.89	8.04	115.84
Куриное мясо		60	60				
хлеб		7	7				
яйцо		6	6				
сухари		5	5				
масло слив		2	2				

масло растительное		3	3				
Соус : лук репчатый		5	4				
морковь		5	4				
мука пшеничная		2	2				
соус томатный		3	3				
соль		0.5	0.5				
масло растительное		3	3				
сахар		20	20				
Компот из сухофруктов	200			1.04	0	26.96	104.44
сухофрукты		20	20				
сахар		10	10				
вода		200	200				
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30			3,39	0,51	20.2	100.2
Итого за обед				24.59	18.53	112.01	711.78
Полдник							
Котлеты манные со сгущенным молоком	100/30			7.0	12.1	45.9	261
крупа манная		50	50				
яйцо		6	6				
сахар		2	2				
молоко		100	100				
мука		10	10				
соль		0.25	0.25				
молоко сгущенное		30	30				
масло растительное		7	7				
Чай с сахаром	200			12	3.06	13	49.28
чай		0.6	0.6				
сахар		12	12				
Итого за полдник				19.0	15.16	58.9	310.28
Итого за день				60.75	54.05	229.31	1471.8
8 ДЕНЬ							
Название блюд и продуктов	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая цен(ккал)
Завтрак							
Каша гречневая с маслом	200			11.4	5.64	54.9	198.74
гречка		70	70				
вода		140	140				
масло слив		8	8				
соль		0.5	0.5				
Хлеб	30	30	30	3.0	1.2	20.2	63,6
Масло слив	8	8	8	0	6.6	0.1	59.8
Чай со сгущенным молоком	200			4.4	5.0	21.4	145.34
чай		0.6	0.6				
сахар		12	12				
сгущенное молоко		30	30				
2 Завтрак							
Сок фруктовый	150	150	150	1,26	0	16,38	63
Итого за завтрак				14.36	19.77	85.82	530.48
Обед							

Суп пшеничный с консервами «Сайра» и сметаной	250			14.96	12.72	27.93	215.15
консервы		50	50				
Крупа пшено		10	10				
картофель		80	56				
морковь		14	10				
лук		12	10				
масло растительное		4	4				
масло сливочное для жарки		4	4				
соль		2	2				
сметана 20%		10	10				
Котлеты мясная	50			7.76	5.89	8.04	105.84
говядина		50	50				
хлеб		7	7				
молоко/вода		13	13				
сухари		5	5				
масло слив		2	2				
соль		0.25	0.25				
Сложный гарнир	150			2.5	3.39	9.63	90.21
Картофельное пюре	100						
картофель		110	110				
молоко		30	30				
масло слив		2.5	2.5				
соль		0.25	0.25				
Капуста тушеная	50	70	70				
капуста		50	50				
масло слив		3	3				
лук		15	15				
соль		0.3	0.3				
морковь		25	25				
Напиток витам-ванный	200			0	0	18	75
Концентр. напиток		20	20				
вода		200	200				
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30			3,39	0,51	20.2	100.2
Итого за обед				28.61	22.51	83.8	586.4
Полдник							
Вензель с изюмом	100			4.5	7.1	52.2	229.7
Тесто: мука		33	33				
дрожжи		1.1	1.1				
молоко		15	15				
сахар		5	5				
масло слив		3	3				
меланж		4	4		4.50	21.24	154.80
сахарная пудра		3	3				
соль		0.5	0.5				
изюм		7	7				
Чай с сахаром	200			12	3.06	13	49.28
чай		0.6	0.6				
сахар		12	12				
Итого за полдник				4.5	11.6	73.44	384.5

Итого за день				64	66.03	237.47	1501.38
9 ДЕНЬ							
Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен(ккал)
Завтрак							
Каша ячневая молочная	200			6.76	10.42	25.86	224.94
крупя		25	25				
вода		50	50				
молоко		100	100				
сахар		6	6				
соль		0.5	0.5				
масло слив		6	6				
Хлеб	30	30	30	3.0	1.2	20.2	63,6
Масло слив	8	8	8	0	6.6	0.1	59.8
«Несквик» на молоке с сахаром	200			4.4	5.0	21.4	140.04
«Несквик» вит/концентрат		0.2	0.2				
сахар		12	12				
молоко		150	150				
вода		50	50				
2 Завтрак							
Яблоко	50	50	50	0.2	0.2	4.9	23.5
Итого за завтрак				14.36	23.42	72.46	517.18
Обед							
Суп рисовый с фрикадельками со сметаной	250			8.14	2.08	13.32	120.68
фарш говяжий		40	40				
яйцо		6	6				
картофель		80	64				
морковь		16	12				
крупя рис		10	10				
лук		10	8				
соль		0.4	0.4				
масло растительное для жарки		4	4				
сметана 20%		10	10				
Котлета рыбная в см/соусе	70/20			10.31	3.36	8.35	109
Филе рыбное		50	50				
Батон/хлеб		11.2	11.2				
вода		16	16				
яйцо		6	6				
лук репчатый		14.4	11.2				
мука пшеничная		6.4	6.4				
масло растительное		3	3				
соль		0.4	0.4				
Соус сметанный							
сметана		10	10				
мука		1	1				
масло слив		1	1				

вода		10	10				
соль		1	1				
Картофельное пюре	150			3.24	4.18	7.56	123.9
картофель		165	165				
молоко		45	45				
масло слив		3.5	3.5				
соль		0.3	0.3				
Компот из сухофруктов	200			6.2	6.4	22.36	165.82
сухофрукты		10	10				
сахар		20	20				
вода		200	200				
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30			3,39	0,51	20.2	100.2
Итого за обед				31.28	17.53	71.79	619.6
Полдник							
Творожная запеканка/ сырники со сметан/ подл.	90/30			15.45	12.83	15.67	232.41
творог		80	80				
крупа манная		5	5				
масло растительное		3	3				
сахар		5	5				
соль		0.5	0.5				
яйцо		6	6				
Соус сметана 20%		18	18				
мука пшеничная		3	3				
сахар		9	9				
Чай с сахаром	200			12	3.06	13	49.28
чай		0.6	0.6				
сахар		12	12				
Итого за полдник				27.45	15.89	28.67	281.69
Итого за день				73.09	56.84	172.92	1418.47
10 ДЕНЬ							
Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче ская цен(ккал)
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200/6			6.76	10.42	25.86	224.94
крупа пшеничная		20	20				
вода		100	100				
молоко		100	100				
сахар		6	6				
соль		0.5	0.5				
масло слив		6	6				
Хлеб	30	30	30	3.0	1.2	20.2	63,6
Масло слив	8	8	8	0.0	6.6	0.1	59.8
Кофе напиток на молоке	200			4.4	5.0	21.4	145.34
кофейный напиток		2	2				
молоко		150	150				
сахар		6	6				
вода		35	35				
2 Завтрак							

Сок фруктовый	150	150	150	1,26	0	16,38	63
Итого за завтрак				15.42	23.22	83.94	488.38
Обед							
Суп с клецками на курином бульоне	250			10.32	9.18	33.6	240.66
мука		35	35				
яйцо		6	6				
масло сливочное для жарки		4	4				
масло растительное для жарки		5	5				
бульон		180	180				
картофель		70	49				
морковь		5	4.25				
соль		3	3				
Курица в соусе	70/30			7.8	6.7	3.04	105.62
курица		90	90				
хлеб		7	7				
лук		8	7				
яйцо		5	5				
масло слив		1.5	1.5				
соль		0.1	0.1				
Соус : лук репчатый		5	4				
морковь		5	4				
мука пшеничная		2	2				
соус томатный		3	3				
соль		0.5	0.5				
масло растительное		3	3				
Горох вареный с маслом	150			2.63	4.79	23.41	147.23
горох		70	70				
вода		200	200				
соль		0.2	0.2				
масло сливочное		5	5				
Напиток витаминный	200			0.42	0	20.97	85.56
Концентрат		20	20				
вода		200	200				
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30			3,39	0,51	20.2	100.2
Итого за обед				16.82	19.82	76.74	552.96
Полдник							
Бутерброд с сосиской	100			10.25	12.6	25.65	259.5
хлеб пшеничный		50	50				
сосиска		50	50				
сахар		15	15				
«Ряженка»/ «Снежок» 4%	150			4.2	4.8	6.15	84
Банан	100	100	70	1.5	0.1	19.2	89
Итого за полдник				15.95	17.5	51	432
Итого за день				48.19	60.54	211.68	1473.34
<i>Среднее за 10 дней</i>				57.63	54.34	231.59	1452.08

Используемая литература:

1. СанПиН 2.4.1.3049-13;
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.
Сборник технических нормативов.
МОСКВА 2012 год ДЕЛИ ПРИНТ.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575785

Владелец Скоморохова Светлана Валерьевна

Действителен с 03.05.2021 по 03.05.2022