

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального

Управления Роспотребнадзора
по г. Ессентуки и Ростовской области

по Ставропольскому краю

в городе Ессентуки
ул. Садовая, д. 15

Май 2023г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СК "СОШ №3"

Ядына А.А.
(Ядына А.А.)

Май 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "НВ - Групп"

Редькина В.В.
(Редькина В.В.)

Май 2023г



Перспективное 10-ти дневное меню

Для воспитанников дошкольных групп (от 2 до 7 лет)

День первый
январь 2023

Возрастная категория 2-7 года

Наименование блюда	диста	Выход блюда, г	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич еская ценность,	Витамин С	Технологическа я и нормативная	№ рецепт.
Завтрак										
Сыр твердых сортов	ДС	10	10	2	3	0	36	0	СБ ДОУ 2016г	7
Масло сливочное (МДЖ 72,5%)	ДС	5	5	0	8	0	71	0	СБ ДОУ 2016г	6
Каша вязкая молочная (из овсяной крупы "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром)	ДС	170/5/5	180	9,97	11,1	12,6	190	1,71	СБ ДОУ 2016г	182
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2,4	0,25	14,9	70,5	0		
Чай с сахаром	ДС	180	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	СБ ДОУ 2016г	411
Итого за завтрак			405	14,43	22,37	37,49	407,5	1,74		
Второй завтрак										
Плоды свежие (яблоко)	ДС	120	120	0,48	0,48	11	76	12	СБ ДОУ 2016г	
Итого за второй завтрак	ДС		120	0,48	0,48	11	76	12		
Обед										
Овощи натуральные свежие (отруби или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	12,5	СБ ШП 2017г.	71
Щи из свежей капусты со сметаной	ДС	200/4	204	1,39	3,9	6,78	67,8	14,8	СБ ДОУ 2016г	72
Котлеты, биточки, шницели из говядины	ДС	70	70	15	22	13,02	312,73	0,31	СБ ДОУ 2016г	299
Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом сливочным	ДС	130/5	135	5,7	5	32,8	200	0	СБ ДОУ 2016г	330
Компот из сухофруктов	ДС	180	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	СБ ДОУ 2016г	394
Хлеб пшеничный	ДС	30	20	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржаной бородинский	ДС	30	30	2	0,25	10,0	52,2	0	СБ ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			689	26,51	31,428	100,33	791,43	27,97		
Полдник										
Булочка слобная	ДС	50	50	3,4	7	24,6	180	0	н/п	
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	СБ ДОУ 2016г	414
Итого полдник	ДС		230	6,21	9,39	37,36	264	1,17		
Итого за день	ДС		1444	47,63	63,668	186,18	1538,93	42,88		

День второй
Январь 2023г.

Возрастная категория 2-7 года

Наименование блюда	диста	Выход блюда г	Выход блюда г	Белкиг	Жиры г	Углеводы г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическая нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Икра свекольная	ДС	50	50	1,2	0	2,6	50	4	СБ.ППП 2017г.	71
Котлеты рубленые из птицы	ДС	70	70	10,81	9,92	11,02	176,75	0,52	СБ.ДОУ 2016г	322
Макаронные изделия отварные (с мясом сливочным)	ДС	130/5	155	6,73	7,14	37,56	241,38	0	СБ.ДОУ 2016г	203
Чай с сахаром и лимоном	ДС	180/3/7	187	0	0	14,97	59,85	0,03	СБ.ДОУ 2016г	377
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ.ДОУ 2016г	
Итого за завтрак			442	19,06	17,22	73,39	524,98	0,55		
Второй завтрак										
Фрукты свежие (банан)	ДС	1	1	0,48	0,48	11	76	12	СБ.ДОУ 2016г	
Итого второй завтрак			200	0,48	0,48	11	76	12		
Обед										
Овощи натуральные свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	12,5	СБ.ППП 2017г.	71
Суп-лапша домашняя	ДС	200	200	1,85	3,98	8,7	83,34	0,36	СБ.ДОУ 2016г	94
Котлеты рыбные запеченные	ДС	70	70	9,31	3,29	6,71	93,63	0,3	СБ.ДОУ 2016г	271
Картофель отварной или пюре картофельное	ДС	130/5	135	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74	СБ.ДОУ 2016г	136/339
Компот из свежих фруктов	ДС	180	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,53	СБ. ДОУ 2016г	340
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ.ДОУ 2016г	прилож.
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	2	0,35	10,6	52,2	0	СБ.ДОУ 2016г	прилож.
Итого за обед			695	17,97	12,08	77,36	492,92	30,45		
Поддник										
Яйцо отварное	ДС	45	45	0,48	0,48	11	76	12	СБ.ДОУ 2016г	227
Икра кабачковая	ДС	30	30		7	7	32		Пром.производ	
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0		
Чай с сахаром	ДС	180	180	0	0,48	11	76	12	СБ.ДОУ 2016г	376
Итого поддник			285	2	8,12	38,84	231	24		
Итого за второй день			1622	39,51	37,9	200,59	1324,9	67		

День третий

Январь 2023г.

Возрастная категория 2-7 года

Наименование блюда	длестя	Выход блюда г	Выход блюда г	Белкиг	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче-ская ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Сыр твердых сортов	ДС	10	10	2	3	0	36	0	СБ.ДОУ 2016г	7
Запеканка из творога со ступленным молоком	ДС	130/20	150	15,43	13,6	21	320,19	0,94	СБ.ДОУ 2016г	251
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	СБ.ДОУ 2016г	414
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ.ДОУ 2016г	
Итого за завтрак			370	21,76	19,15	43,6	487,19	2,11		
Второй завтрак										
Плюды свежие (апельсин)	ДС	200	200	0,48	0,48	11	76	12	СБ.ДОУ 2012г	
Итого за второй завтрак			200	0,48	0,48	11	76	12		
Обед										
Овощи напуратьные свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	12,5	СБ.ППП 2017г.	71
Суп картофельный с бобовыми (горохом лучиённым)	ДС	200	200	4,4	4,2	13	108	5,8	СБ.ДОУ 2016г	87
Плов из птицы	ДС	70/130	200	18,5	19,5	31	162,1	13,6	СБ.ДОУ 2016г	321
Кисель из сока плодового	ДС	180	180	0,28	0	35,46	144	2	СБ.ДОУ 2016г	399
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ.ДОУ 2016г	прилож.
Хлеб ржанно-пшеничный	ДС	30	30	2	0,35	10,6	52,2	0	СБ.ДОУ 2016г	прилож.
Итого за обед			690	27,2	24,21	102,2	523,3	33,9		
Полдник										
Кондитерское изделие	ДС	50	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03	СБ.ДОУ 2016г	441
Кефир	ДС	180	180	4	2,5	5	51	12	СБ.ДОУ 2015г	416
Итого полдник			230	10,6	6,4	25,84	195	12,03		
Итого за третий день			1490	60,04	50,24	182,64	1281,49	60,04		

День четверг
январь 2023г.

Возрастная категория 2-7 года

Наименование блюда	Листа	Выход блюда г	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Сыр твердых сортов	ДС	10	10	2	3	0	36	0	СБ,ДОУ 2016г	7
Масло сливочное (МДЖ 72,5%)	ДС	5	5	0	8	0	71	0	СБ,ДОУ 2016г	6
Каша жидкая молочная (из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром)	ДС	150/5/5	160	4,65	9,75	39,45	264,54	1,06	СБ,ДОУ 2016г	182
Чай с сахаром	ДС	180	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	СБ,ДОУ 2016г	411
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ,ДОУ 2016г	
Итого за завтрак			375	6,23	17,93	59,28	422,54	1,09		
Второй завтрак										
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок, йогурт, бифидок)	ДС	100	100	2,9	2,5	4	50	0,7	СБ,ДОУ 2016г	420
Итого второй завтрак			200	0,48	0,48	11	76	12		
Обед										
Овощи натуральные свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	12,5	СБ,ШП 2017г.	71
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	ДС	200/4	204	1,43	3,9	10	107	7	СБ,ДОУ 2016г	63
Картофель отварной или пюре картофельное	ДС	130	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74	СБ,ДОУ 2016г	136/339
Компот из суфиджков	ДС	180	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,39	СБ,ДОУ 2016г	394
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ,ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	2	0,35	10,6	52,2	0	СБ,ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			724	17,7	23,688	89,14	647,55	36,4		
Полдник										
Печенье	ДС	25	25	1,35	3,1	11,8	101	0		к/к
Чай с молоком	ДС	180	180	2,67	2,34	13,57	92,4	1,43	СБ,ДОУ 2016г	413
Итого полдник			205	4,02	5,44	25,37	193,4	1,43		
Итого за четверг день			1504	28,43	47,538	184,79	1339,49	50,92		

День пятый
Январь 2023г.

Возрастная категория 2-7 года

Наименование блюда	Дата	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины С	Технологическа я и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Пшеница кабырчак для детского питания	ДС	50	50	0,45	2,3	2,8	35	7	ДС	
Макарона отварные с сыром	ДС	125/5/20	150	8,5	9,95	2,34	209	0,14	СБ, ДЮУ 2016г	221
Какао с молоком	ДС	180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	СБ, ДЮУ 2016г	416
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ, ДЮУ 2016г	
Итого за завтрак			410	14,14	15,6	30,8	398	8,57		
Второй завтрак										
Пшеница свежее (яблочко)	ДС	130	130	0,48	0,48	11	76	12	СБ, ДЮУ 2016г	
Итого второй завтрак			130	0,48	0,48	11	76	12		
Обед										
Овонии натуральные свежее (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	12,5	СБ, ШПТ 2017г.	71
Суп картофельный с крупной (рисовой)	ДС	200	200	2,1	2,2	2,24	84	8,25	СБ, ДЮУ 2016г	86
Котлеты, биточки, шинцели из говядины	ДС	70	70	15	22	13,02	312,73	0,31	СБ, ДЮУ 2016г	299
Каша рассыпчатая (гречневая) (с маслом сливочным)	ДС	130/5	135	7,45	5,28	33,49	211,25	0	СБ, ДЮУ 2016г	330
Компот из свежих плодов	ДС	180	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	СБ, ДЮУ 2016г	390
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ, ДЮУ 2016г	прилож
Хлеб ржанно-пшеничный	ДС	30	30	2	0,35	10,6	52,2	0	СБ, ДЮУ 2016г	прилож
Итого за обед			695	28,71	30,13	92,99	804,98	22,61		
Полдник										
Кондитерское изделие	ДС	50	50	0,48	0,48	11	76	12	СБ, ДЮУ 2016г	470
Молоко кипяченое	ДС	180	180	5	6	9	129		СБ, ДЮУ 2016г	385
Итого полдник			230	5,48	6,48	20	196	12		
Итого за пятый день			1465	48,81	52,69	154,79	1474,98	55,18		

День шестой
Январь 2023г.

Возрастная категория 2-7 года

Наименование блюда	Листа	Выход блюда г.	Выход блюда г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Сыр твердых сортов	ДС	10	10	2	3	0	36	0	СБ, ДОУ 2016г	7
Масло сливочное (М/ДЖ 72,5%)	ДС	5	5	0	8	0	71	0	СБ, ДОУ 2016г	6
Каши вязкая молочная (из овсяной крупы "Геркулес")	ДС	170/5/5	180	9,97	11,1	12,6	190	1,71	СБ, ДОУ 2016г	182
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2,4	0,25	14,9	70,5	0		
Чай с сахаром	ДС	180	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	СБ, ДОУ 2016г	411
Итого за завтрак			405	14,43	22,37	37,49	407,5	1,74		
Второй завтрак										
Фрукты свежие (банан)	ДС	200	200	0,48	0,48	11	76	12	СБ, ДОУ 2015г	
Итого второй завтрак			200	0,48	0,48	11	76	12		
Обед										
Овощи натуральные свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	12,5	СБ,ППП 2017г.	71
Борщ с фасолью и картофелем	ДС	180	180	2,55	3,68	10,2	91,98	482,4	СБ, ДОУ 2017г	84
Рагу из птицы	ДС	70/1/30	200	17,57	14,61	20,85	285,26	16,05	СБ, ДОУ 2017г	289
Компот из сухофруктов	ДС	180	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	СБ, ДОУ 2016г	394
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	2	0,35	10,6	52,2	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			670	24,54	18,81	78,78	588,14	511,31		
Полдник										
Булочка слоистая	ДС	50	50	5,43	3,3	36,6	197	0	н/п	
Чай с лимонком и сахаром	ДС	180/7/3	187	0	0	16	91	21,95	СБ, ДОУ 2016г	377
Итого полдник			237	5,43	3,3	52,6	288	21,95		
Итого за шестой день			1512	44,88	44,96	179,87	1359,64	547,00		

День седьмой
Январь 2023г.

Возрастная категория 2-7 года

Наименование блюда	длнота	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Рецепт	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Пирожки с яблоками для детского питания	ДС	50	50	0,45	2,3	2,8	35	7	п/п	
Омлет с сыром	ДС	150	150	17,92	29,42	2,55	347,5	0,35	СБ,ДОУ 2016г	230
Сюжи фруктовые и ягодные	ДС	180	180	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ,ДОУ 2016г	418
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ,ДОУ 2016г	
Итого за завтрак			410	20,39	29,44,46	25,29	472,2	9,35		
Второй завтрак										
Плоды свежие (яблоко)	ДС	120	120	0,48	0,48	11	76	12	СБ,ДОУ 2016г	
Итого второй завтрак	ДС		130	0,48	0,48	11	76	12		
Обед										
Овощи натуральные свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	12,5	СБ,ШП 2017г.	71
Суп картофельный с клецками	ДС	200	200	1,65	2,48	10	69,2	4,6	СБ,ДОУ 2016г	91
Тертая рыба (с соусом сметанным)	ДС	70/30	100	6,65	2,25	5,27	68,06	1,8	СБ,ШП 2017г.	271/366
Картофель отварной или пюре картофельное	ДС	130	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74	СБ,ДОУ 2016г	136/339
Компот из свежих плодов	ДС	180	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	СБ,ДОУ 2016г	390
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ,ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	2	0,35	10,6	52,2	0	СБ,ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			720	15,11	9,54	77,22	453,21	36,19		
Полдник										
Кондитерское изделие	ДС	50	50	3,5	4	27,9	160	0,01	п/п	
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	СБ,ДОУ 2016г	414
Итого полдник			230	6,31	6,39	40,66	244	1,18		
Итого за седьмой день			1490	42,29	2960,87	154,17	1245,41	58,72		

День восьмой

Январь 2023г

Возрастная категория 2-7 года

Наименование блюда	длния	Выход блюда, г	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ская ценность, ккал	Витамин С	Технологическа я и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Сыр твердых сортов	ДС	10	10	2	3	0	36	0	СБ,ДОУ 2016г	7
Масло сливочное (МДЖ 72,5%)	ДС	5	5	0	8	0	71	0	СБ,ДОУ 2016г	6
Сырники из творога (с помидором)	ДС	130/20	150	18,8	9,8	11,12	167,5	151	СБ,ДОУ 2016г.	245
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ,ДОУ 2016г.	
Чай с сахаром в термосе	ДС	180г/7	18г	0	0	1,9г	59,85	0,03	СБ, ДОУ 2016г	377
Итого за завтрак			382	22,32	20,96	35,93	381,35	151,03		
Второй завтрак										
Плоды свежие (анельсин)	ДС	200	200	0,48	0,48	11	76	12	СБ,ДОУ 2016г	
Итого второй завтрак			200	0,48	0,48	11	76	12		
Обед										
Овощи натуральные свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	12,5	СБ,ШП 2017г.	71
Суп из овощей	ДС	200	200	1,27	3,99	7,32	76,2	8,3	СБ,ШП 2017г.	86
Фрикадельки из птицы	ДС	70	70	9,11	12,63	5,15	170,5	1,35	СБ,ДОУ 2016г	325
Рис припущенный с маслом сливочным	ДС	130/5	130/5	3,17	3,75	31,98	174,15	0	СБ,ДОУ 2016г	333
Кисель из сока плодового	ДС	180	180	0,28	0	35,46	144	2	СБ,ДОУ 2016г	399
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ,ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	2	0,35	10,6	52,2	0	СБ,ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			560	17,85	20,88	102,65	674,05	24,15		
Полдник										
Кондитерское изделие	ДС	100	100	9	14	54	378	0	СБ,ДОУ 2016г	396
Чай с молоком	ДС	180	180	2,67	2,34	13,57	92,4	1,43	СБ,ДОУ 2016г	413
Итого полдник			280	11,67	16,34	67,57	470,4	1,43		
Итого за восьмой день			1422	52,32	58,66	217,15	1601,8	188,61		

День девятый
Январь 2023г

Возрастная категория 2-7 года

Наименование блюда	печка	Выход блюда, г	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Сыр твердых сортов	ДС	10	10	2	3	0	36	0	СБ, ДОУ 2016г	7
Масло сливочное (МДЖ 72,5%)	ДС	5	5	0	8	0	71	0	СБ, ДОУ 2016г	6
Каша жидкая молочная из манной крупы	ДС	150/5/5	160	4,1625	7,305	28,8825	198,4125	0,8	СБ, ШП 2017г.	181
Маслом сливочным и сахаром)	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ, ДОУ 2016г	
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2	0,35	10,6	52,2	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	180	0,88	0,02	9,99	49	0,03	СБ, ДОУ 2016г	411
Итого за завтрак			388	7,7425	18,485	48,7125	392,4125	0,83		
Второй завтрак										
Фрукты свежие (яблоко)	ДС	120	120	0,48	0,48	11	76	12	СБ, ДОУ 2016г	418
Итого второй завтрак	ДС		120	0,48	0,48	11	76	12	СБ, ДОУ 2016г	
Обед										
Овощи натуральные свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	12,5	СБ, ШП 2017г.	71
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	ДС	200/4	204	1,43	3,9	10	107	7	СБ, ДОУ 2016г	63
Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	ДС	70/15	85	6,68	4,29	9,47	103,26	9,46	СБ, ДОУ 2016г	315
Макаронные изделия отварные (с соусом сливочным)	ДС	130/5	155	6,73	7,14	37,56	241,38	0	СБ, ДОУ 2016г	203
Компот из смеси сухофруктов	ДС	180	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	СБ, ДОУ 2016г	394
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	2	0,35	10,6	52,2	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			734	19,26	15,858	104,76	662,54	29,32		
Поддник										
Ябло отварное	ДС	45	45	0,48	0,48	11	76	12		5003
Икра кабачковая	ДС	30	30	0	7	7	91	8,25	СБ, ДОУ 2015г	
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ, ДОУ 2016г	
Чай с сахаром и лимоном	ДС	180/3/7	187	0	0	14,97	59,85	0,03	СБ, ДОУ 2016г	377
Итого поддник			292	2	7,64	42,81	273,85	20,28		
Итого за девятый день			1531	29,4825	42,463	207,2825	1404,8025	62,43		

День десятый
Январь 2023г

Возрастная категория 2-7 года

Наименование блюда	диста	Выход блюда г	Вес блюда г	Белкиг	Жиры г	Углеводы г	Энергич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическа я и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Сыр твердых сортов	ДС	10	10	2	3	0	30	0	СБ,ДОУ 2016г	7
Масло сливочное (МДЖ 72,5%)	ДС	5	5	0	8	0	71	0	СБ,ДОУ 2016г	6
Каша вязкая молочноя из гриса и пшена (с маслом сливочным и сахаром)	ДС	150/5/5	160	4,15	7,62	29,63	204,55	0,65	СБ,ППП 2017г.	175
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2,4	0,25	14,9	70,5	0	СБ,ДОУ 2016г	прилож
Кефир для напитков (сметановый)	ДС	180	180	9,81	9,39	12,76	84	1,17	СБ,ДОУ 2016г	411
Итого за завтрак			385	11,36	21,36	57,29	466,05	1,82		
Второй завтрак										
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок, йогурт, бифидок)	ДС	100	100	2,9	2,5	4	50	0,7	СБ,ДОУ 2016г	420
Итого второй завтрак			100	0,48	0,48	11	76	12		
Обед										
Овощи натуральные свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	12,5	СБ,ППП 2017г.	71
Расолютыяк Ленинградский с перловой крупой	ДС	200	200	2,1	4,08	10,6	87,6	6,58	СБ,ДОУ 2016г	82
Зразы рубленые (с соусом сметанным с томатом)	ДС	70/20	90	7,12	9,13	9,28	148	1,26	СБ,ППП 2017г.	274
Каша гречневая расолютыяк	ДС	130	130	7,45	5,28	33,49	211,25	0	СБ,ДОУ 2016г	330
Компот из свежих плодов	ДС	180	180	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	СБ,ДОУ 2016г	390
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	1,52	0,16	9,84	47	0	СБ,ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	2	0,35	10,6	52,2	0	СБ,ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			710	20,85	19,16	103,99	670,65	21,24		
Подник										
Кеос творожный	ДС	50	50	9	19	54	427	0	СБ,ДОУ 2016г	475
Кефир	ДС	180	180	0,48	0,48	11	76	12	СБ,ДОУ 2015г	
Итого подник			230	9,48	19,48	65	503	12		
Итого за десятый день			1425	42,17	60,38	237,28	1715,7	47,06		
Итого за весь период			14905,00	435,56	3419,37	1904,74	14287,14	1179,84		