

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ «Ягодка»



Рожкова  
2011 г.

« 01 »

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**«ЯГОДКА»**

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, МОТЫГИНСКИЙ РАЙОН, П. БЕЛЬСК, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 11)



п. Бельск

2011 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Пищевые продукты, поступающие в дошкольные организации, должны иметь документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. Качество продуктов проверяет ответственное лицо (бракераж сырых продуктов), делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приему пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи.

Урожай овощей и фруктов, собранный на территории дошкольных организаций, допустимо использовать в питании детей, которые должны отвечать гигиеническим требованиям безопасности и пищевой ценности на пищевые продукты для детей дошкольного возраста.

Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранят в холодильных камерах или холодильниках при температуре  $+2 - +6^{\circ}\text{C}$ , которые обеспечиваются термометрами для контроля за температурным режимом хранения.

При наличии одной холодильной камеры места хранения мяса, рыбы и молочных продуктов должны быть строго разграничены, с обязательным устройством специальных полок, легко поддающихся мойке.

Хранение продуктов в холодильных и морозильных камерах осуществляют на стеллажах и подтоварниках в таре поставщика.

Молоко следует хранить в той же таре, в которой оно поступило или в потребительской упаковке.

Масло сливочное хранят на полках в заводской таре или брусками, завернутыми в пергамент, в лотках. Крупные сыры – на чистых стеллажах, мелкие сыры хранят на полках в потребительской таре. Сметану, творог хранят в таре с крышкой. Не допускается оставлять ложки, лопатки в таре со сметаной, творогом. Яйцо в коробах хранят на подтоварниках в сухих прохладных помещениях.

Крупу, муку, макаронные изделия хранят в сухом помещении в мешках, картонных коробках на подтоварниках либо стеллажах на расстоянии от пола не менее 15 см, расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.

Ржаной и пшеничный хлеб хранят отдельно на стеллажах и в шкафах, при расстоянии нижней полки от пола не менее 35 см. Дверки в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции. При уборке мест хранения хлеба крошки сметают специальными щетками, полки протирают тканью, смоченной 1% раствором столового уксуса.

Картофель и корнеплоды хранят в сухом, темном помещении; капусту – на отдельных стеллажах, в ларях; квашеные, соленые овощи – при температуре не выше  $+10$  град. С. Плоды и зелень хранят в ящиках в прохладном месте при температуре не выше  $+12$  град. С. Озелененный картофель не допускается использовать в пищу.

Продукты, имеющие специфический запах (специи, сельдь), следует хранить отдельно от других продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, яйцо, чай, сахар, соль).

Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты, перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи  $15^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ , но не более одного часа.

Молоко фляжное непастеризованное перед употреблением подлежит обязательному кипячению не более 2-3 минут.

При приготовлении пищи соблюдаются следующие правила:

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;
- в перечень технологического оборудования следует включать не менее 2 мясорубок для раздельного приготовления сырых и готовых продуктов.



При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не применяется жарка. Питание детей должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать жарку блюд, а также продукты с раздражающими свойствами.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками запекают без предварительного обжаривания при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин.;

- суфле, запеканки готовят из вареного мяса (птицы); формованные изделия из сырого мясного или рыбного фарша готовят на пару или запеченными в соусе; рыбу (филе) кусками отваривают, припускают, тушат или запекают;

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса (птицы, рыбы), или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо подвергают вторичной термической обработке – кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят в нем при температуре +75°C до раздачи не более 1 часа;

- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре 4±2 °С;

- яйцо варят 10 минут после закипания воды;

- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;

- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;

- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);

- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;

- колбасные изделия (сосиски, вареные колбасы, сардельки) обязательно отваривают (опускают в кипящую воду и заканчивают термическую обработку после 5-минутной варки с момента начала кипения).

Обработку яиц перед использованием в любые блюда проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости, возможно использование перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: I – обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды; II – обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах; III – ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока ДО.

Крупы не должны содержать посторонних примесей. Перед использованием крупы промывают проточной водой.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65°C; холодные закуски, салаты, напитки – не ниже +15°C.

С момента приготовления до отпуски первые и вторые блюда могут находиться на

горячей плите не более 2 часов.

При обработке овощей должны быть соблюдены следующие требования:

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листья.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается.

Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ .

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10-минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ . Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ . Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Кефир, ряженку, простоквашу и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.

В эндемичных по йоду районах рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается:

- использование пищевых продуктов, указанных в Приложении 5 настоящих санитарных правил;

- изготовление на пищеблоке дошкольных организаций творога и других кисломолочных продуктов, а также блинчиков с мясом или с творогом, макарон по-флотски, макарон с рубленным яйцом, зельцев, ячницы-глазуньи, холодных напитков и морсов из плодово-ягодного сырья (без термической обработки), форшмаков из сельди, студней, паштетов, заливных блюд (мясных и рыбных); окрошек и холодных супов;

- использование остатков пищи от предыдущего приема и пищи, приготовленной накануне; пищевых продуктов с истекшими сроками годности и явными признаками



недоброкачественности (порчи); овощей и фруктов с наличием плесени и признаками гнили; мяса, субпродуктов всех видов сельскохозяйственных животных, рыбы, сельскохозяйственной птицы, не прошедших ветеринарный контроль.

В дошкольных организациях должен быть организован питьевой режим. Питьевая вода, в том числе расфасованная в емкости и бутилированная, по качеству и безопасности должна отвечать требованиям на питьевую воду.

Допускается использование кипяченной питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, предусматривается замена емкости по мере необходимости, но не реже, чем это предусматривается установленным изготовителем сроком хранения вскрытой емкости с водой. Обработка дозирующих устройств проводится в соответствии с эксплуатационной документацией (инструкцией) изготовителя.

**Для разработки технологических карт использованы следующие документы:**

- СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

- Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

- Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.

- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. В. Т. Лапшиной.

- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1997 г., под ред. В. Т. Лапшиной.

При поступлении новых видов пищевых продуктов, нормы отходов и потерь при технологической обработке определяются при помощи сборников технических нормативов или дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.

В рецептурах блюд и изделий указаны: нормы вложения продуктов массой брутто, нормы вложения продуктов массой нетто, выход отдельных готовых компонентов и блюда в целом.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении, порционировании.

Сухое молоко: при получении одного литра восстановленного молока берут (в зависимости от сорта) 110-130 г. просеянного молочного порошка и 900 г. кипяченой воды (60-70° С). При температуре выше 70° С белки молочного порошка свертываются и растворимость его снижается. Чтобы предупредить образование комочков, просеянный порошок разводят в небольшом количестве теплой воды и тщательно перемешивают до получения однородной полужидкой массы, затем помешивая, доливают остальную воду. Для лучшего набухания белковых и жировых частиц разведенное молоко ставят на 30-40 минут в прохладное место.



Лист 1.3-3 из 8. 10 часов пребывания  
Лист 2

№ ТК	Наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
		Хлеб пшеничный или хлеб ржаной	Хлеб ржаной (разного питания)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука ржаная (разная)	Крупа (злак)	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень*	Соль фруктовое (овощное)	Фрукты (ягоды)	Фрукты (ягоды)	Фрукты (ягоды)	Ковбасные изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Мясо курное	Масло, маргарин, продукты	Творог, творожные изделия	Масло*	Панировка (манная, кукурузная)	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Салат	Другие напитки
1	Суп молочный с крупой																													
13	Каша с молоком					9/12																								
20	Бульон с овощами																													
20	Итого	20	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	5	10,5	0,73	0	0	215	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
Сек фруктовый (овощной)										60/100																				
ПП	Груша									65																				
Итого	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Салат из овощей с зелеными листьями																														
4	Рассольник									42/56																				
25	Рыба, тушеная с овощами																													
58	Рыба, тушеная с овощами									60/15																				
8	Картофельное пюре																													
54	Колотый картофель									102/120																				
ПП	Хлеб пшеничный или ржаной																													
Итого	Итого	25	30	0	0	4	0	162	91	0	31	0	0	10	7	8	0	18	0	13	0	37	6	0	0	0	0	0	0	
Вареники, лепешки с мясом																														
61	Чай с молоком																													
76	Итого	0	0	9	0	0	0	0	0	9/11																				
Нарезка салатов, закусок																														
Итого	Итого за день	45	30	9	0	13	0	162	91	75	96	0	5	34,5	11,75	8	5	275	63	13	0	37	6	0	0,5	0	1	3	0	



Лист 1.5-3. лет. № 10 часовой прибавке

Лист 3

№ ПК	Наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
№ ПК	Наименование блюда	Кеб пшеница или кеб ржаной	Кеб ржаной (ржан пшеница)	Хлеб пшеница	Хлеб карповская (ржанка)	Крупа (хлеб)	Бобовые	Макаронные изделия	Картофель *	Кап. фрукты (овощи)	Секция *	Фрукты (ягоды)	Сухие	Консервные изделия	Сахар	Листы коровье	Сахаросweetные	Листы	Листы овощные	Листы	Листы	Листы	Листы	Листы	Листы	Листы	Листы	Листы	Листы	Листы					
23	Каша из злаков с яблоками																																		
76	Уби с молоком																																		
3	Вутербро с маслом и сыром	20	0	0	0	19																													
	Итого	20	0	0	0	19																													
ГП	Сос. фруктовый (овощной)																																		
ГП	Витам.																																		
	Итого	0	0	0	0	0																													
24	Салат из зеленого горошка (бугурзы) с овощами																																		
46	Суп "Сырный" с помидорами и сметаной					5																													
6	Котлеты, картофель, капуста																																		
27	Каша из пшеницы	11																																	
9	Каша из сухофруктов																																		
ГП	Дес. пшеничный или Укс. вареной	25																																	
ГП	Укс. вареной (ржан-пшеничный)																																		
	Итого	36	30	1.7	0	5		0	60	257.8	0	13	0	12	10	8	4	12	0	41	25	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
43	Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблоками																																		
10	Блины с яблоками																																		
	Итого	0	0	22.8	0	0		0	37.8	0	0	0	0	1.6	2.4	2.1	1.9	17.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	56	30	24.5	0	24		0	60	295.6	75	65	13	0	26.6	17.9	10.1	5.9	34.1	0	41	25	0	6	7.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0

2

40

7





Дети 1,5-3 лет, в. по численности пребывания

№ ГК	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
																															Итого		
39		Сух. молочный с сахаром																															
2		Кофейный напиток с сахаром																															
3		Душеразбав с маслом и сахаром																															
		Итого	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Сух. фруктовый (овощный)																															
ГП		Группа																															
		Итого																															
75		Салат из овощей с зеленью																															
34		Шу из свежей капусты с маслом и со сметаной																															
42		Судак из рыбы																															
30		Мясные котлеты отварные																															
9		Котлет из свинины с картофелем																															
ГП		Группа																															
		Итого	25	30	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
28		Пюре из картофеля с морковью																															
21		Итого																															
		Норма соли пищевой поваренной на весь день																															
		Итого за день	45	30	32,6	0	0	53	24	106	75	65	13	0	22,7	21,85	4,2	16,8	385	11	13	107	0	6	7,5	0	2	0	3	0,75			





Лист 1.3.3. стр. 8. 10 часовые пребывания

№ ТК	Наименование блюда	День 7																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	Каша овсяная рисовая молочная						15													113												
50	Кофейный напиток с молоком															9				100								2				
2	Бутерброд с маслом и сыром	20																														
3	Итого	20	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	13	5,5	0	0	213	0	0	0	0	0	0	0	7,5	0	2	0	0	0
	Сок фруктовый (апельсин)									75																						
ПП	Яблоко																															
ПП	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Салат из свеклы с мясным																															
81	Суп картофельный с макаронами																															
	Индюшка, с маслом							8	60	22																						
52	Творог																															
53	Картофель, тушеная с маслом																															
9	Колбаски из сухобуржовой																															
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																														
ПП	Хлеб ржаной (ржаной)																															
ПП	Итого	25	30	1,8	0	0	8	60	261,2	0	0	13	0	13	0	13	10	4	0	0	0	63	25	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сырники из творога с яблоком																															
55	Чай с молоком																															
76	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	2	0	2	57	73	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день	45	30	11,8	0	15	8	60	261,2	75	65	13	0	13	0	41	17,5	4	2	270	73	63	25	0	0	7,5	0,5	2	0	3	0	
	Итого за день	45	30	11,8	0	15	8	60	261,2	75	65	13	0	13	0	41	17,5	4	2	270	73	63	25	0	0	7,5	0,5	2	0	3	0	



Детей 1, 5-7 лет, 8-10 месяцев пребывания  
Дейт 9

№ ЖК	Наименование блюда	2 недели													Итого															
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
45	Каша вязкая пшеница молочная					19																								
2	Коричный напиток с молоком											5		9												2				
86	Бульон с овощами	20																												
	Итого	20	0	0	0	19	0	0	0	0	0	5	13	2	0	0	0	193	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0
	Сок фруктовый (овощной)								75																					
ГП	Белан								75	65																				
ГП	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Салат из моркови с репешком порезанным								42																					
83	Суп-хлеб					4			60																					
67	Гарниш из говядины					5																								
64	Суп скарлетный овощной																													
7	Колбаса тушеная								9.2																					
27	Колбаса тушеная								1.7																					
54	Колбаса из свежих фруктов																													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
ГП	Хлеб ржаной (жесткозерный)																													
ГП	Итого	25	30	7.7	0	9	0	0	60	268.2	0	31	0	0	12	16.4	5	2.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Запеканка из творога с молоком сушеным																													
22	Чай с лимоном	3																												
31	Итого	3	0	6	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	14	3	0	2	25	76	0	0	3	0	0.5	0	0	0	0	0
	Морсы соки фруктовый																													
	Итого за день	48	30	13.7	0	28	0	60	268.2	75	100	0	5	39	21.4	5	4.4	21.8	76	38	0	32	3	0	0.5	2	0	0	3	0















Дети 3-7 лет, в 10 часов пребывания

№	Наименование блюда	Завтрак													Итого																			
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
ДК		Хлеб пшеничный или хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный (пшеничный)	Хлеб пшеничный	Хлеб карликовый (русский)	Крупы (злаки) вареные	Макаронные изделия	Картофель*	Овощи, зелень*	Соя фасованная (овощи)	Помидоры (овощи)	Лук репчатый (овощи)	Фрукты (ягоды) свежие	Кондитерские изделия	Сахар	Место корочек сладко-кислотных	Место растительное	Ябло сырое	Ябло тушеное	Макаронные изделия	Творог, творожные изделия	Мясо*	Пшеница (высшего сорта) (зерно)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофе/порошок	Слив					
1																																		
19	Суп молочный с макаронами						16													154														
2	Коржиковый салат с яблоками														12	4,5				100														
3	Пюре картофельное с маслом и сыром	30																																
	Итого	30	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	14	5,5	0	0	254	0	0	0	0	0	0	11,8	0	2,3	0	0				
ГП (Сок фруктовый (яблочный))									75																									
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	75	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
ГП (Груша)																																		
	Итого																																	
Салат из овощей с соевыми									56																									
75	пюрем																																	
34	Пирог из свежей капусты, с яблоками							30	81																									
42	Сырники с творогом																																	
	Итого																																	
30	Макаронные изделия отварные																																	
9	Колотый из сухобулбуровый																																	
	Хлеб пшеничный или хлеб ржано-пшеничный	35					62					19																						
ГП (Яблоки)																																		
	Итого	35	38	3,2	0	0	62	30	137	0	0	19	0	15	19,2	5	14	16	0	0	16	123	0	7	0	0	0	0	0	0	0			
ГП (Яблоки)																																		
	Итого																																	
28	Ватрушка с творогом и изюмом																																	
21	Орешки шоколадные																																	
	Итого	0	0	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2	0,2	6	199	25,5	0	0	123	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Норма соли пищевой поваренной																																	
	Итого на день	65	38	39,2	0	0	78	30	137	75	0	70	19	0	33	26,7	5,2	20	409	25,5	16	123	0	7	11,8	0	2,3	0	0	0	5			







Дети 3-7 лет, 8-10 часов пребывания

№ п/п	Наименование блюда	Часы в																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
74	Омлет с сыром жареным																					
12	Чай без сахара																					
16	Бульбурдо с маслом			30																		
	Кондитерские изделия (вечерние, или вафли, или пряники, или печенье, или коврики, или пирожки и торты песочные или слоеные без крема)																					
77	Итого	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	85	0	85	0	40	40	0
77	Сок фруктовый (овощной)																					
77	Грибы																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Общая порция в сутки</b>															85	0	85	0	40	40	0
	<b>Общая порция в 2 недели</b>															70	0	70	0	0	0	0
69	Овощи маринованные соевые (для салатов)																					
70	Соевый соус, с маслом и соевыми хлопьями																					
40	Рыба тушеная в сливочном соусе																					
8	Алкогольные напитки																					
20	Каша																					
177	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой			35																		
177	Хлеб ржаной (ржаной с отрубями)			38																		
	Итого	0	0	35	38	1	0	0	0	0	171	191	0	0	0	0	11,5	0	0	24	24	0
	<b>Итого за день</b>																					
72	"Тришкан" из бужениного теста																					
21	Кисломулочный продукт																					
	Итого			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на все блюдо			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за день</b>			65	38	48,4	0	0	0	0	171	211	75	0	0	101,2	16,65	20,5	6,3	43,4	267	0
	<b>Итого за неделю</b>			455	266	338,8	0	0	0	0	1197	1477	525	0	0	708,4	116,55	143,5	42,1	303,8	1869	0



