

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 33

Юридический адрес: 624480 г.Североуральск, ул.Ленина,д.41А

Фактический адрес: 624480 г.Североуральск, ул.Ленина,д.41А
624480 г.Североуральск, ул.Ленина,д.45

Электронный адрес: mbdou33_sk@mail.ru

Адрес официального сайта: <https://33svur.tvoyasadik.ru/>

Контактный телефон: 8(34380) 2-45-22; 2-03-20



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

г.Североуральск

Приложение 1

Меню для организации питания детей 1-3 лет в дошкольной образовательной организации

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	120	4,9	6,1	22,2	164,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,5	2,0	8,3	60,8
54-1ф-2020	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	370	9,7	8,8	49,3	315,5
	Второй завтрак					
54-30хн-2020	Напиток лимонный	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-2з-2020	Салат из свеклы отварный	30	0,2	0	0,8	4,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-10г-2020	Пюре картофельное	120	3,6	4,4	21,2	138,9
54-6р-2020	Суфле рыбное (горбуша)	60	12,8	7,1	2,6	125,6
54-5 соус 2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-4хн-2020	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,7	56,9
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	570	23	16,3	58,4	473
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
54-13хн-2020	Чай с сахаром	150	0,5	0,2	11,4	49,1
	Итого за Полдник	210	5,7	2,0	45,4	221,7
	Ужин					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,4
54-10гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0	4,8	19,6
54-1ф-2020	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	400	25,6	11,3	37,4	353,2
	Итого за день	1680	68,4	42,2	197,7	1443,4

Меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	150	6,3	7,6	28,2	206,2
54-13гн-2020	Какво с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
54-1ф-2020	Банан	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	460	13,8	12	63,5	415,9
	Второй завтрак					
54-30хи-20200	Напиток лимонный	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Второй завтрак	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Обед					
54-2з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-10г-2020	Пюре картофельное	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-6р-2020	Суфле рыбное (горбуша)	80	17,1	9,5	3,4	167,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-4хи-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Обед	755	30,9	22,8	75,1	629,5
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	50	5,2	1,8	34	172,6
54-13хи-2020	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Итого за Полдник	250	3,6	1,9	63,9	286,5
	Ужин					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5	333,9
54-10гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-1ф-2020	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Ужин	510	33,9	15	48,4	464,8
	Итого за день	2155	87,4	56,2	259,5	1892,6

	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич.
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,8	5,5	23,2	162,1
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	150	0,2	0	1,3	6,2
54-1ф-2020	Банан	80	1,5	0	22,4	95,6
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	380	8,7	6,5	58,2	325,4
	Второй завтрак					
54-32хн-2020	Бифидок	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,8
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2
54-9т-2020	Рагу из овощей	120	2,3	6	10,9	106,7
54-6м-2020	Котлеты из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0,5	0	19,8	81
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,58	15,8	78,2
	Итого за Обед	550	23,7	13,8	67,2	460
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	9,8	2,9	10,3	106,7
54-7соус-20520	Соус шоколадный	20	1,1	0,9	8,4	46,5
54-31хн-2020	Напиток витаминный Виташка	200	0	0	23,0	92,0
	Итого за Полдник	270	10,9	3,8	45,5	245,2
	Ужин					
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	120	3,8	5	21,2	144,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
54-1ф-2020	Груша	70	0,3	0,2	7,2	31,9
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	370	8,4	6,2	61,9	272,9
	Итого за день	1720,0	53,4	41,1	241,1	1390,7

	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29,0	202,7
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,2	0,1	1,7	8,3
54-1ф-2020	Банан	80	1,5	0	22,4	95,6
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	470	10,5	7,5	68,9	384,8
	Второй завтрак					
54-32хн-2020	Бифидок	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-6с-2020	Суп картофельный с клетками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-26м-2020	Котлеты из мяса курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,7
54-12хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	725	25,8	17,2	75,3	558,5
	Полдник					
54-6г-2020	Сырники	50	9,8	2,9	10,3	106,7
54-7соус-2020	Соус шоколадный	20	1,1	0,9	8,4	46,5
54-14хн-2020	Напиток витаминный Витошка	200	0	0	23	92
	Итого за Полдник	270	17	8,3	28,6	245,2
	Ужин					
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-21гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-1ф-2020	Груша	70	0,3	0,2	7,2	31,9
	Итого за Ужин	460	9,2	8,0	58,2	341,7
	Итого за день	2075	64,2	59,7	221,2	1617,4

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	5	6,5	23	170,3
54-2гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1ф-2020	Яблоко	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	370	9,9	8,9	48,4	312,4
	Второй завтрак					
54-31хн-2020	Сок фруктовый	200	0	0	23,0	92
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	23,0	92
	Обед					
54-3з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,5	3,0	2,9	40,8
54-4с-2020	Рассольник домашний	150	3,4	4,3	8,7	87,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,1	28,7	187
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117
54-5хн-2020	Компот из чернослива	150	0,4	0,1	14,6	61
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	545	21,4	20,1	73,8	563,5
	Полдник					
54-23хн-2020	Кисель	200	0,75	0	24,0	108
54-10в-2020	Сдоба обыкновенная	50	2,3	1,1	15,9	81,6
	Итого за Полдник	250	3,05	1,1	39,9	189,6
	Ужин					
54-14г-2020	Пюре из моркови и яблок	100	0,6	0,2	5,6	26
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	120	13,2	13,2	8	203,7
54-32хн-2020	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76,4
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	400	20,2	17,6	31,8	364,8
	Итого за день	1765	54,75	47,7	217,1	1525,9

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6,3	8,1	28,8	212,9
54-2гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-1ф-2020	Яблоко	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	460	13,3	11,6	61,2	401,6
	Второй завтрак					
54-31хн-2020	Сок фруктовый	200	0,4	0	23	92
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	23	92
	Обед					
54-3з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156
54-5хн-2020	Компот из чернослива	200	0,4	0,1	14,6	61
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	730	27,7	28,2	90,4	726,5
	Полдник					
54-23хн-2020	Кисель	200	0,75	0	24	108
54-3в-2020	Сдоба обыкновенная	50	2,3	1,1	15,9	81,6
	Итого за Полдник	250	3,05	1,1	39,9	189,6
	Ужин					
54-14г-2020	Пюре из моркови и яблок	100	0,6	0,2	5,6	26
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-32хн-2020	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Ужин	490	25,5	22,2	39,8	460,6
	Итого за день	2130	69,65	60	251,6	1870,3

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6,3	8,1	28,8	212,9
54-2гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-1ф-2020	Яблоко	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	460	13,3	11,6	61,2	401,6
	Второй завтрак					
54-31хн-2020	Сок фруктовый	200	0,4	0	23	92
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	23	92
	Обед					
54-3з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156
54-5хн-2020	Компот из чернослива	200	0,4	0,1	14,6	61
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	730	27,7	28,2	90,4	726,5
	Полдник					
54-23хн-2020	Кисель	200	0,75	0	24	108
54-3в-2020	Сдоба обыкновенная	50	2,3	1,1	15,9	81,6
	Итого за Полдник	250	3,05	1,1	39,9	189,6
	Ужин					
54-14г-2020	Пюре из моркови и яблок	100	0,6	0,2	5,6	26
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-32хн-2020	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Ужин	490	25,5	22,2	39,8	460,6
	Итого за день	2130	69,65	60	251,6	1870,3

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4
54-1ф-2020	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	360	13,2	15,7	25,9	296,1
	Второй завтрак					
54-3хн-2020	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	30	0,5	0,1	6,5	28,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,3	7,6	82,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-9р-2020	Тефтели рыбные (горбуша)	60	9,5	6,8	7,6	129,1
54-2соус- 2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	150	0,7	0	11,7	50,2
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	570	19,8	16,7	66	492,7
	Полдник					
54-11в-2020	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
54-31хн-2020	Сок фруктовый	200	0	0	23	92
	Итого за Полдник	220	1,5	2,0	37,9	175,2
	Ужин					
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150	11,5	6,9	23,3	201,2
54-21гн-2020	Какво с молоком	150	2,5	2,0	8,3	60,8
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1ф-2020	Мандарин	70	0,66	0,1	5,3	24,5
	Итого за Ужин	400	16,6	9,4	48,8	345,2
	Итого за день	1700	55,5	47,6	185,8	1389,2

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	12,7	17,9	3,2	225,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1ф-2020	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Завтрак	410	17,5	21,6	28,6	378
	Второй завтрак					
54-3оxn-2020	Молоко 2,5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Второй завтрак	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Тфтели рыбные (минтай)	80	12,6	9	10,1	172,2
54-2соус- 2020	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	760	25,7	21,9	85,6	642,6
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	23	92
54-11в-2020	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Полдник	240	5,2	4,1	55	277,7
	Ужин					
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	200	15,3	9,2	31,1	268,3
54-7гн-2020	Какво с молоком	200	4,6	3,6	12,6	30,6
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	100,4
54-1ф-2020	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Ужин	510	18,7	9,9	59,5	401,6
	Итого за день	2150	72,3	62	237,3	1795,8

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
54-10гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	4,8	19,8
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1ф-2020	Банан	80	1,5	0,0	22,4	95,6
	Итого за Завтрак	410	7,7	3,8	52,5	274,8
	Второй завтрак					
54-32хн-2020	Йогурт	150	0	0	19	80
	Итого за Второй завтрак	150	0	0	19	80
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	30	0,2	3	2,2	37,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-6г-2020	Рис отварной	120	2,9	3,9	29,2	162,8
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60	8,2	7,3	4,1	114,7
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0,5	0	19,8	81
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	545	17,6	18,8	73,5	533,4
	Полдник					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1
54-10в-2020	Булочка молочная	60	4,7	4	30,5	176,9
	Итого за Полдник	210	5,2	4,2	41,9	226
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	110	6,3	4,6	18,8	141,9
54-22м-2020	Суфле из курицы	60	13,4	5,5	0,3	104,3
54-8гн-2020	Чай с грушей и апельсином	150	0,2	0	1,3	6,2
54-1ф-2020	Мандарин	70	0,66	0,1	5,3	24,5
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	420	22,56	10,6	37,6	335,6
	Итого за день	1745	53,06	37,4	224,5	1449,8

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-5гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-1ф-2020	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за Завтрак	540	9,6	5,0	63,1	334,8
	Второй завтрак					
54-32хн-2020	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-5з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-6хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	730	22,7	23,8	87,4	607,1
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка молочная	50	4,9	1,6	28,1	136,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Итого за Полдник	250	5,7	1,8	43,3	201,6
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	150	8,6	6,3	25,6	193,5
54-22м-2020	Суфле из курицы	80	17,9	7,3	0,4	139,1
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	8,9
54-1ф-2020	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	540	29,3	14,2	49	441,3
	Итого за день	2210	72,4	48,6	251,1	1672,0

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8
54-1ф-2020	Яблоко	70	0,3	0,2	7,2	31,9
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	410	11,3	8,9	40,8	287,9
	Второй завтрак					
54-32хн-2020	Бифидок	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,1	28,7	187
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117
54-10хн-2020	Компот из кураги	150	0,7	0	11,8	50,2
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	545	21,2	17,2	64,7	497,7
	Полдник					
54-31хн-2020	Сок фруктовый	200	0	0	23	92
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	72,6
	Итого за Полдник	260	5,2	1,8	57	164,6
	Ужин					
54-14г-2020	Пюре из моркови и яблок	100	0,5	0,2	5,1	24
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	120	3,8	5	21,2	144,6
54-22м-2020	Суфле из курицы	60	13,4	5,5	0,3	104,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	460	19,8	11,1	43,3	351,2
	Итого за день	1825	57,5	39	224,8	1381,4

	Понедельник, 2 недели					
	Завтрак					
54-19з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0	35,8
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-21тн-2020	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-1ф-2020	Банан	70	0,3	0,2	7,2	31,9
	Итого за Завтрак	515	11,8	11,4	52	361,1
	Второй завтрак					
54-32хн-2020	Бифидок	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156
54-10хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	730	27,4	22,3	82	638,9
	Полдник					
54-31хн-2020	Сок фруктовый	200	0	0	23	92
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34,0	172,6
	Итого за Полдник	250	3,6	1,9	63,9	286,5
	Ужин					
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-14г-2020	Пюре из моркови и яблок	100	0,5	0,2	5,1	24
54-22м-2020	Суфле из курицы	80	17,9	7,3	0,4	139,1
54-3тн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	570	25,8	14,2	54,2	448,1
	Итого за день	2265	69,6	50	272,3	1818,4

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2
54-8гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0,1	5,4	22,9
54-1ф-2020	Груша	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	370	7,4	6,3	47,4	274,9
	Второй завтрак					
54-32хн-2020	Снежок	120	3,2	3	13	91,8
	Итого за Второй завтрак	120	3,2	3	13	91,8
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,5	1,6	5	36,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-6р-2020	Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,4	2,5	91,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	19,8	81
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	545	22,1	17,5	61,5	492,5
	Полдник					
54-2в-2020	Булочка молочная	40	2,7	3,9	20,9	130
54-30хн-2020	Молоко 2,5%	160	4,6	4	7,7	85,3
	Итого за Полдник	200	7,3	7,9	28,6	215,3
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	150	0,2	0	1,3	6,2
54-1ф-2020	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	400	19,3	17	28,5	344
	Итого за день	1665	61,2	52,5	174,3	1393,6

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7
54-8гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	7,2	30,5
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-1ф-2020	Груша	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Завтрак	460	9,2	7,8	58,9	342,5
	Второй завтрак					
54-32хн-2020	Снежок	120	3,2	3	13	91,8
	Итого за Второй завтрак	120	3,2	3	13	91,8
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,2	5,1	5,1	83
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-6р-2020	Суфле рыбное (минтай)	80	13,7	5,9	3,3	121,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	730	29,3	25,1	75,8	646,2
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка молочная	60	5,2	1,8	34	172,6
54-30хн-2020	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	260	10,5	9	40,1	283,5
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	180	0,3	0	1,7	8,9
54-1ф-2020	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	475	23,4	22,1	38,1	445,3
	Итого за день	2045	75,6	67	225,9	1809,3

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1
54-7гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,09
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1ф-2020	Банан	80	1,5	0,0	22,4	95,6
	Итого за Завтрак	390	14,3	14,3	44,7	362,49
	Второй завтрак					
54-31хн-2020	Сок фруктовый	200	0,0	0	23,0	92,0
	Итого за Второй завтрак	200	0,0	0	23,0	92,0
	Обед					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты	30	0,5	3	2,9	40,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	5	3,4	12,2	99,9
54-9т-2020	Рагу из овощей	120	2,3	6	10,9	106,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	60	10,9	10,4	9,9	177,1
54-12хн-2020	Компот из чернослива	150	0,4	0,1	14,6	61,0
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	545	21,4	23,3	64,4	554
	Полдник					
Пром.	Печенье	40	1,5	2	14,9	83,2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1
	Итого за Полдник	220	1,5	2,2	37,9	175,2
	Ужин					
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150	11,5	6,9	23,3	201,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
54-1ф-2020	Груша	80	0,3	0,2	7,2	31,9
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	410	14,9	8,3	48,8	329,5
	Итого за день	1735	52,1	67,9	218,8	1513,19

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2
54-7гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-1ф-2020	Банан	80	1,5	0,0	22,4	95,6
	Итого за Завтрак	500	16,4	18,6	28,1	345,1
	Второй завтрак					
54-31хн-2020	Сок фруктовый	200	0,0	0	23,0	92
	Итого за Второй завтрак	200	0,0	0	23,0	92
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты					
54-6з-2020		60	1,3	6,6	2,2	73,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-12хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	725	27,4	32,2	67,1	668,3
	Полдник					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
54-11в-2020	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Полдник	240	5,2	4,1	55	277,7
	Ужин					
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150	11,5	6,9	23,3	201,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
54-1ф-2020	Груша	80	1,8	0	26,9	114,7
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	470	17,4	8,5	74,6	444,3
	Итого за день	2135	67,3	63,4	247,7	1830,4

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4к-2020	Капша дружба	120	4,3	5,3	28,6	178,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1ф-2020	Яблоко	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	370	7	5,8	50,6	281,7
	Второй завтрак					
54-30хн-2020	Напиток витаминный Витошка	200	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй завтрак	200	5,2	4,5	7,6	91,6
	Обед					
54-2з-2020	Кукуруза консервированная	30	0,2	0	0,8	4,2
	Суп крестьянский с крупой					
54-10с-2020	(крупя перловая)	150	3,8	4,3	8,1	86,7
54-26г-2020	Запеканка картофельная с говядиной и овощами	120	4,3	6,3	21	158
54-1хн-2020	Кисель	150	0,7	0	11,8	50,2
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	540	22,5	13,6	61,6	459
	Полдник					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9
54-23хн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	0,75	0	24,0	108
	Итого за Полдник	250	16,05	7,2	34,2	274,9
	Ужин					
54-14г-2020	Пюре из моркови и яблок	100	0,6	0,2	5,6	26
54-12г-2020	Голубцы ленивые	120	6,9	5	20,5	154,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	380	17,8	12,8	47,9	376,9
	Итого за день	1740	68,55	43,9	201,9	1484,1

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
	Каша дружба					
54-4к-2020		150	5,3	6,6	35,7	223,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-1ф-2020	Яблоко	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	460	8,6	7,2	63,2	352,4
	Второй завтрак					
54-32хн-2020	Напиток витаминизированный	200	5,2	4,5	7,6	91,6
	Витошка					
	Итого за Второй завтрак	200	5,2	4,5	7,6	91,6
	Обед					
54-2з-2020	Кукуруза консервированная	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-26г-2020	Запеканка картофельная с говядиной и овощами	150	5,4	7,8	26,3	197,4
54-1хн-2020	Кисель	200	13,6	0,1	29	116,1
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	725	28,4	17,4	84,2	607,2
	Полдник					
54-4г-2020	Пудинг из творога с яблоками	120	15,3	7,2	10,2	166,9
54-23хн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,36	0	29	116,1
	Итого за Полдник	300	16,7	7,2	33	267,3
	Ужин					
54-12г-2020	Пюре из моркови и яблок	100	8,6	6,3	25,6	193,5
54-8м-2020	Голубцы ленивые	150	10,9	9,5	6,7	156
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	510	33,9	15	48,4	464,8
	Итого за день	2195	92,8	51,7	236,4	1783,3

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
	Суп молочный с гречневой крупой					
54-17к-2020		150	4,3	3,6	11,9	97,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1ф-2020	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Завтрак	410	11,5	9,2	39	283,8
	Второй завтрак					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1
	Итого за Второй завтрак	150	0,5	0,2	11,4	49,1
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,5	1,6	5	36,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	120	3,8	5	21,2	144,6
54-9р-2020	Тефтели рыбные (горбуша)	60	9,5	6,8	7,6	129,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	150	0,4	0,1	14,6	61
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	540	19,8	18,2	70,5	524,3
	Полдник					
54-2в-2020	Венская слоба	60	7,45	7,86	27,95	212,3
54-30хн-2020	Молоко 2,5%	160	4,6	4	7,7	85,3
	Итого за Полдник	220	12,05	11,86	35,65	297,6
	Ужин					
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	120	12,5	7,3	21	199,7
54-8гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0,1	5,4	22,9
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1ф-2020	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Ужин	370	14,9	8	44,6	309,3
	Итого за день	1670	58,75	47,46	201,15	1464,1
	Средние показатели за Завтрак	381	9,05	8,27	42,68	280,56
	Средние показатели за Второй завтрак	150	2,53	3,26	12,08	87,6
	Средние показатели за Обед	547,5	20,51	18,15	60,55	487,4
	Средние показатели за Полдник	208	6,21	5,11	34,95	210,46
	Средние показатели за Ужин	413	17,8	11,03	44,6	348,09
	Средние показатели за период	1699,5	56,1	45,8	194,9	1414,1

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-1ф-2020	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Завтрак	525	15,5	12,5	49,9	374,7
	Второй завтрак					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1
	Итого за Второй завтрак	150	0,5	0,2	11,4	49,4
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	180	4,3	5,2	12,3	113
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-9р-2020	Тефтели рыбные (горбуша)	60	9,5	6,8	7,6	129,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	685	22,9	22,8	90,6	658,5
	Полдник					
54-10в-2020	Венская слобда	60	4,7	4	30,5	176,9
54-30хн-2020	Молоко 2,5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	240	9,9	8,5	39,1	272,8
	Ужин					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	7,2	30,5
54-8гн-2020						
54-1ф-2020	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-11х-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	510	23,9	13,1	59,3	450
	Итого за день	2141	72,6	56,9	259,5	1840
	Средние показатели за Завтрак	471	11,65	11	52,04	353,78
	Средние показатели за Второй завтрак	174	3,17	2,43	13,87	89,92
	Средние показатели за Обед	732	26,43	24,26	77,53	634,46
	Средние показатели за Полдник	254	8,01	5,96	46,48	271,63
	Средние показатели за Ужин	502,5	23,27	14,48	55,78	446,55
	Средние показатели за период	2133,5	72,5	58,1	245,7	1796,3

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 1-3 лет в дошкольной образовательной организации

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (в %)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность, ккал.	1414,1	101,0	1400
Витамин С, мг	55,9	124,2	45
Витамин В1, мг	0,8	100,0	0,8
Витамин В2, мг	1,1	122,2	0,9
Витамин А, мкг рэ	565,3	125,6	450
Кальций, мг	785,7	98,2	800
Фосфор, мг	906,5	129,5	700
Магний, мг	252	315,0	80
Железо, мг	13,8	138,0	10
Калий, мг	570	142,5	400
Йод, мкг	148,4	27,4	70
Селен, мкг	4,2	101,0	1,5

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (в %)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность, ккал.	1796,3	99,8	1800
Витамин С, мг	69,3	138,6	50
Витамин В1, мг	0,9	100,0	0,9
Витамин В2, мг	1,4	140,0	1,0
Витамин А, мкг рэ	642,6	128,5	500
Кальций, мг	982,1	109,1	900
Фосфор, мг	1186,7	148,3	800
Магний, мг	326,7	163,4	200
Железо, мг	17,4	174,0	10
Калий, мг	855	142,5	600
Йод, мкг	192,2	192,2	100
Селен, мкг	62,4	3120,0	2,0

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла
(в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ОБЕД										Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб	45	40	50	51	52	50	40	54	49	43	476	47,6
сухари	-	8	-	-	-	-	-	8	8	-	24	2,4
панировочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
мука пшеничная	14	7	-	8	2	-	7	1	9	6	55	5,5
крупа рисовая	-	-	-	-	54	4	-	-	-	4	62	6,2
крупа перловая	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	0,8
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ядрица	-	-	69	-	-	69	-	-	-	-	138	13,8
горох	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,6
макаронные изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	37	3,7
картофель	182	120	73	193	-	82	171	133	203	73	1238	123,8
огурец соленый	-	-	14	-	-	15	-	-	-	14	44	4,4
свекла	-	71	-	40	-	-	56	-	-	56	224	22,4
огурец	68	-	-	-	24	-	-	15	68	-	174	17,4
морковь	10	40	10	69	10	10	9	40	10	35	243	24,3
лук репчатый	10	52	43	25	10	43	9	25	31	20	268	26,8
капуста	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
белокочанная	70	38	114	20	70	-	63	74	30	-	384	38,4
томатная паста	1	-	-	6	1	-	1	-	-	9	18	1,9
горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9	0,9
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
чернослив	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	42	4,2
смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	27	-	27	-	54	5,4
курага	-	-	-	21	-	-	6	-	-	6	34	3,4
изюм	20	-	-	-	-	-	6	-	-	6	33	3,3
говядина 1 категории	-	-	63	-	65	63	-	73	-	-	265	26,5
кура	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
охлажденная	-	115	-	-	-	-	-	-	115	-	230,0	23,0
горбуша (филе)	82	-	-	-	-	-	82	-	-	46	210	21,0
молоко	93	-	-	24	-	-	72	17	13	-	219	21,9
минтай(филе)	-	-	-	61	-	-	81	-	-	-	142	14,2
сметана	9	23	9	9	9	9	9	23	9	9	123	12,3
масло сливочное	6	26	9	8	9	9	13	6	9	10	107	10,7
масло подсолнечное	9	9	4	10	7	4	7	14	6	12	82	8,2
яйцо куриное	18	11	-	5	-	-	18	5	17	4	77	7,7
сахар-песок	7	7	7	10	7	7	7	7	7	7	73	7,3
соль поваренная йодированная	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	14	1,4

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ПОЛДНИК										Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
сухари	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6	0,6
панировочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
мука пшеничная	49	4	35	-	39	49	49	-	-	39	264,0	26,4
крупа манная	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,4
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	-	39	-	39	3,9
сок яблочный	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	20,0
молоко	-	20	20	-	20	-	220	-	-	200	480	48,0
творог	-	45	-	-	-	-	-	-	102	-	147	14,7
сметана	-	2	-	-	-	-	-	-	4	-	6	0,6
масло сливочное	1	1	1	-	1	1	1	1	6	2	15	1,5
масло подсолнечное	1	1	1	1	1	1	2	-	-	2	10	1,0
яйцо куриное	4	2	4	-	4	4	4	-	10	4	36	3,6
сахар-песок	10	9	6	7	10	3	3	-	7	4	59	5,9
печенье	-	-	-	40	-	-	-	40	-	-	80	8,0
какао-порошок	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,2
дрожжи прессованные	0,8	-	-	-	0,8	0,8	0,8	-	-	0,8	3,2	0,3
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,15	-	0,8	0,8	0,8	-	0,2	0,8	2,9	0,3
кисель	-	-	20	-	-	-	-	-	24	-	44,0	4,4
шиповник	-	-	-	-	20	-	-	20	-	-	40,0	4,0