

06-42

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 28
О.П. Дегтярева



**Примерное перспективное 10-ти дневное
меню питания детей от 1 до 3-х лет
МБДОУ д/с № 28**

Летне-осенний период

Десятидневное меню на летне-осенний период (1-3 лет)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Омлет натуральный. Икра кабачковая	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с лапшой	Омлет натуральный. Икра кабачковая	Бутерброд с маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
	Чай с молоком	Суп молочный с крупой (гречка)	Суп молочный с манной	Суп молочный с кабачковая	Суп молочный с лапшой	Чай с молоком	Суп молочный «геркулес»	Яйцо вареное	Суп рисовый молочный	Каша «друзьба»
10 часов	Чай с молоком	Какао на молоке	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный Конд. изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Обед	Сок фруктово- ягодный	Ряженка	Сок фруктово- ягодный	Банан	Ряженка Конд. изд. печенье	Сок фруктово- ягодный	Апельсин	Молоко кипяченое Конд. изд. пряник	Яблоко	Сок яблочный
	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (помидор)	Икра морковная	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (помидор)	Овощи натуральные свежие (огурец)	Икра кабачковая	Овощи натуральные свежие (помидор)
полдник	Суп из овощей с фасолью	Рассольник ленинградский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с клетками на м/б	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Картофельная запеканка с мясом	Рыба, тушенная в сметанном соусе Пюре картофельное	Плов из отварной птицы	Тефтели из говядины паровые Сложный гарнир	Бифтекс рубленый паровой Картофель отварной	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
	Пюре картофельное	Капуста тушенная							Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фруктово- ягодный	Компот из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
	Икра свекольная	Сдоба обыкновенная (плюшка)	Пудинг из творога с рисом	Омлет натуральный.	Запеканка из творога	Икра свекольная	Булочка домашняя	Хлеб ржаной	Пюре картофельное	Запеканка из творога
	Макаронные изделия отварные		Соус молочный сладкий	Икра кабачковая	Соус молочный сладкий	Рыба отварная		Сырники из творога запеченные	Оладьи из печени по- купецки	Соус молочный сладкий
	Печень говяжья по-строгановски		Булочка домашняя	Булочка домашняя	Пюре картофельное			Соус молочный сладкий		
	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимон	Йогурт	Чай с лимоном	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт
	Хлеб пшеничный	Яблоко	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Фрукты св. апельсин	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Фрукты св. банан

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	1 день											
	ЗАВТРАК											
121	Икра кабачковая(пром. произ.)	0,040	0,040	1/40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,008	2,8	16,4	0,28
307	Омлет натуральный			1/100	8,532	13,25	2,28	161,49	0,061	0,305	80,75	1,523
	яйца	1,53 шт.	0,061									
	молоко	0,039	0,039									
	масло сливочное	0,003	0,003									
508	Чай с молоком			1/150	1,12	0,97	11,87	60,51	0,029	0,97	94,86	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,006	0,006									
	молоко	0,037	0,037									
608	Кондитерские изделия(пряник)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-30 Сок фруктово - ягодный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388
	огурец свежий	0,071	0,068									
148	Суп из овощей с фасолью			1/180	2,64	3,17	10,99	56,3	0,08	11,3	35,8	1,04
	картофель	0,036	0,027									
	капуста свежая	0,034	0,027									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	фасоль	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,0036	0,0036									
363	Мясо отварное			1/50	13,05	9,31	0,00	135,84	0,02	0,00	6,24	1,68
	мясо говядина	0,082	0,078									
	морковь	0,003	0,002									
	лук репчатый	0,002	0,001									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79
	яблоки свежие	0,033	0,029									
	сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
124	Икра свекольная			1/40	0,96	2,84	4,16	46	0,012	3,16	17,6	0,68
	свекла	0,038	0,029									
	лук репчатый	0,005	0,004									

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	2 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017	0,084	115,9	0,25
	сыр российский	0,012	0,012									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,014	0,014									
170	Суп молочный с крупой гречневой			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	молоко	0,126	0,126									
	крупа гречневая	0,014	0,014									
	сахар	0,0018	0,0018									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
508	Какао с молоком			1/150	2,69	2,46	18,67	107,6	0,29	0,97	92,6	0,6
	какао-порошок	0,002	0,002									
	молоко	0,075	0,075									
	сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный			1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
535	10-30 Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка	0,154	0,150									
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703
	помидор свежий	0,073	0,068									
139	Рассольник ленинградский			1/180/5	1,48	3,8	12	87,3	0,064	5,52	11,2	0,66
	картофель	0,072	0,054									
	крупа пшеничная	0,0036	0,0036									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,005	0,004									
	огурцы соленые	0,012	0,011									
	масло растительное	0,0036	0,0036									
	сметана	0,005	0,005									
351	Биточки рыбные			1/70	9,67	1,46	6,68	78,60	0,048	0,28	24,00	0,42
	* рыба минтай	0,091	0,056									
	хлеб пшеничный	0,013	0,013									
	яйца	0,1 шт.	0,004									
	масло сливочное	0,0013	0,0013									
	молоко	0,010	0,010									
428	Капуста тушеная			1/100	3,66	3,56	3,86	62,37	0,039	16,83	60,39	0,99
	капуста белокачанная	0,130	0,104									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	морковь	0,008	0,006									
	лук репчатый	0,007	0,006									

№ реп.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	3 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,006	0,006									
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-00 Сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
124	Икра морковная			1/80	1,9	5,7	8,3	92	0,02	6,3	35	1,4
	морковь	0,075	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,009	0,009									
133	Борщ с капустой и картофелем	0,006	0,006	1/180/5	1,31	3,6	7,66	68,4	0,034	7,42	24,84	0,86
	свекла	0,036	0,029									
	капуста свежая	0,018	0,014									
	картофель	0,019	0,014									
	морковь	0,012	0,009									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0036	0,0036									
	томатная паста	0,005	0,005									
	сметана	0,0045	0,0045									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/135	15,64	15,78	12,7	255	0,141	2,7	16,78	2,35
	говядина котлетное мясо	0,079	0,075									
	картофель	0,148	0,111									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
97	Бутерброд с сыром и маслом 4 день ЗАВТРАК сыр российский масло сливочное хлеб пшеничный	0,011 0,005 0,015	0,011 0,005 0,015	1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017	0,084	115,9	0,25
170	Суп молочный манный крупа манная молоко масло сливочное	0,011 0,106 0,0018	0,011 0,106 0,0018	1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
506	Чай с молоком (1-й вариант) чай -заварка сахар молоко	0,00036 0,006 0,037	0,00036 0,006 0,037	1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	0,029	0,97	48,50	0,336
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-00 Фрукты свежие бананы ОБЕД	0,156	0,120	1/120	1,8	0,6	25,2	115	0,05	12	10	0,72
112	Овощи натуральные свежие огурец свежий	0,071	0,068	1/68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы курица картофель морковь лук репчатый масло растительное	0,028 0,048 0,009 0,009 0,0018	0,0240 0,036 0,007 0,007 0,0018	1/180/18	0,86	1,87	6,32	45,50	0,04	4,10	7,70	0,43
348	Рыба, тушенная в сметанном соусе мука пшеничная яйца масло сливочное * рыба минтай морковь лук репчатый масло растительное	0,005 0,045 шт. 0,0006 0,066 0,019 0,010 0,004	0,005 0,0018 0,0006 0,049 0,014 0,009 0,004	1/18	1,04	0,991	4,309	30,38	0,014	0,056	12,38	0,12
451	Соус сметанный мука пшеничная масло сливочное сметана картофель молоко	0,001 0,001 0,014 0,090 0,013	0,001 0,001 0,014 0,067 0,012	1/28	0,43	4,252	0,946	32,28	0,01	0,02	3,39	0,03
434	Картофельное пюре	0,090	0,067	1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56

524	Кисель из сока плодового ягодного	масло сливочное	0,004	0,004	1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
		сок пл.яг.	0,045	0,045									
		крахмал картофельный	0,007	0,007									
		сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной		0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
		ПОЛДНИК											
307	Омлет натуральный				1/100	8,53	13,25	2,29	161,41	0,061	0,31	80,71	1,52
		яйца	1,53 шт.	0,061									
		молоко	0,038	0,038									
		масло сливочное	0,0036	0,0036									
121	Икра кабачковая(пром.произ.)		0,030	0,030	1/30	0,57	2,67	2,31	35,70	0,006	2,10	12,30	0,21
583	Булочка домашняя				1/70	5,220	9,05	42	270,21	0,07	0	10,44	0,58
		мука пшеничная	0,047	0,047									
		сахар	0,006	0,006									
		масло растительное	0,010	0,010									
		яйца	0,025 шт.	0,001									
		дрожжи прессованные	0,001	0,001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)				1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	0,00	1,04	3,70	0,29
		чай-заварка	0,00036	0,00036									
		сахар	0,006	0,006									
		лимон	0,006	0,005									
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
		ИТОГО				43,73	53,72	202,127	1459,90	0,585	31,058	541,93	7,885

*нормы даны на минтай потрошённый, обезглавленный, конечное сырьё -филе рыбы

№ ре- с.	Наименование блю- д	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	5 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
		молоко	0,126									
		масло сливочное	0,0018									
		сахар	0,0014									
		вермишель	0,014									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
		кофейный напиток	0,0015									
		молоко	0,072									
		сахар	0,006									
114	Хлеб пшеничный			1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
		ряженка	0,154									
609	Кондитерское изделие(печенье)			1/25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,014	0	2,5	0,14
			0,025									
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703
		помидор свежий	0,073									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/180	1,66	3,06	10,80	77,70	0,140	6,24	13,70	0,66
		картофель	0,060									
		крупа гороховая	0,014									
		морковь	0,009									
		лук репчатый	0,009									
		масло сливочное	0,004									
411	Плов из отварной птицы			1/131	25,85	30,538	18,25	450,89	0,012	3,68	27,68	2,46
		курица	0,149									
		масло растительное	0,006									
		лук репчатый	0,012									
		морковь	0,008									
		крупа рисовая	0,023									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
		смесь сухофруктов	0,018									
		сахар	0,006									
114	Хлеб пшеничный			1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной			1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
			0,030									
319	Запеканка из творога			70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47
		творог	0,066									
		крупа манная	0,004									
		яйца	0,038 шт.									
		сахар	0,004									

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	6 день											
	ЗАВТРАК											
121	Икра кабачковая(пром. произ.)	0,030	0,030	1/30	0,57	2,67	2,31	35,70	0,006	2,10	12,30	0,21
307	Омлет натуральный			1/100	8,53	13,25	2,29	161,41	0,061	0,31	80,71	1,52
	яйца	1,53 шт.	0,061									
	молоко	0,038	0,038									
	масло сливочное	0,0036	0,0036									
506	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	0,029	0,97	48,50	0,336
	чай -заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,006	0,006									
	молоко	0,037	0,037									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-00 Сок фруктово-ягодный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388
	огурец свежий	0,071	0,068									
136	Свекольник со сметаной			1/180	1,56	3,20	8,66	69,80	0,050	6,60	27,10	1,10
	свекла	0,058	0,046									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	картофель	0,041	0,031									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	томатная паста	0,0022	0,0022									
	сметана	0,002	0,002									
386	Тефтели из говядины паровые			1/60	8,24	7,58	5,19	121,91	0,04	1,49	11,35	1,314
	говядина котлетное мясо	0,044	0,042									
	хлеб пшеничный	0,008	0,008									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	лук репчатый	0,023	0,019									
439	Сложный гарнир											
	(Картофель отварной с капустой тушеной)			1/120	2,38	4,91	26,17	98,34	0,06	18,08	39,65	1,66
	картофель	0,078	0,059									
	масло растительное	0,002	0,002									
	капуста свежая	0,067	0,050									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	морковь	0,003	0,0020									
	лук репчатый	0,004	0,003									
	томатная паста	0,005	0,005									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79
	яблоки свежие	0,033	0,029									

№ рец.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
	7 день												
	ЗАВТРАК												
97	Бутерброд с маслом				1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0,000	3,7	0,18
		масло сливочное	0,005	0,005									
		хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный из хл.овсяных Геркулес				1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
		крупа Геркулес	0,011	0,011									
		молоко	0,126	0,126									
506	Чай с лимоном (1-ой вариант)				1/150	0,07	0	11,35	45,5	0	1,04	3,7	0,29
		чай-заварка	0,00036	0,00036									
		сахар	0,006	0,006									
		лимон	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный				1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-00 Фрукты свежие -апельсин				1/115	1,24	0,28	11,22	59,59	0,06	83,16	47,12	0,42
	ОБЕД												
112	Овощи натуральные свежие				1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703
		помидор свежий	0,073	0,068									
152	Суп картофельный с макаронными изд.				1/180	1,94	2,05	13,55	80,00	0,08	6,00	11,00	0,68
		картофель	0,072	0,0540									
		макаронные изд.	0,007	0,007									
		морковь	0,009	0,007									
		лук репчатый	0,009	0,007									
		масло растительное	0,0018	0,0018									
376	Бифштекс рубленый паровой				1/40	11,58	7,210	1,190	115,87	0,028	0,000	5,11	1,14
		говядина котлетное мясо	0,061	0,058									
		масло сливочное	0,0010	0,0010									
451	Соус сметанный				1/20	0,30	2,120	0,670	23,06	0,00	0,01	8,48	0,02
		мука пшеничная	0,0005	0,0005									
		масло сливочное	0,0005	0,0005									
		сметана	0,010	0,010									
179	Картофель отварной				1/80	1,50	3,30	10,20	76,00	0,08	11,10	8,80	0,60
		картофель	0,106	0,079									
		масло сливочное	0,004	0,004									
527	Компот из смеси сухофруктов				1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
		смесь сухофруктов	0,018	0,023									
		сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный				1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной				0	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК												
583	Булочка домашняя				1/70	5,220	9,05	42	270,21	0,07	0	10,44	0,58

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	8 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
306	Яйца вареные			1/40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	22	1,0
	яйца	1шт.	0,040									
507	Чай с молоком (2-й вариант)			1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	0,029	0,97	48,50	0,336
	чай-заварка	0,00070	0,00070									
	сахар	0,006	0,006									
	молоко	0,037	0,037									
114	Хлеб пшеничный			1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
534	10-00 Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15
	молоко	0,157	0,150*									
608	Кондитерское изделие (пряник)			1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
		0,025	0,025									
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388
	огурец свежий	0,071	0,068									
160	Суп крестьянский с крупой			1/180	1,50	3,67	10,47	81,00	0,039	7,13	18,90	0,52
	капуста белокачанная	0,027	0,022									
	картофель	0,024	0,018									
	перловая крупа	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,004	0,004									
375	Плов из отварной говядины			1/150	11,29	11,11	29,39	262,9	0,04	0,24	13,74	1,67
	говядина (бескостное мясо)	0,051	0,048									
	морковь	0,018	0,015									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	лук репчатый	0,007	0,006									
	крупа рисовая	0,037	0,037									
537	Сок фруктово-ягодный			1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	сок яблочный	0,150	0,150									
114	Хлеб пшеничный			1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной			1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
		0,030	0,030									
	ПОЛДНИК											
327	Сырники из творога запеченные			1/60	9,60	7,40	12,40	154,47	0,04	0,16	82,03	0,40
	творог	0,054	0,053									
	крупа манная	0,004	0,004									

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва		
									B1	C		Ca	Fe	
	9 день													
	ЗАВТРАК													
97	Бутерброд с маслом и сыром			1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017	0,084		115,9	0,25	
	сыр российский	0,012	0,012											
	масло сливочное	0,005	0,005											
	хлеб пшеничный	0,014	0,014											
170	Суп молочный с крупой рисовой			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23		
	молоко	0,126	0,126											
	крупа рисовая	0,011	0,011											
	масло сливочное	0,0018	0,0018											
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07		
	кофейный напиток	0,0015	0,0015											
	молоко	0,072	0,072											
	сахар	0,006	0,006											
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0,17	3	0,17		
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	0,149	133,0	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93		
	ОБЕД													
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,060	0,060	1/60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	4,20	24,60	0,42		
138	Рассольник со сметаной			1/180/5	1,33	3,65	10,15	78,80	0,064	7,27	14,60	0,68		
	картофель	0,072	0,054											
	огурец соленый	0,012	0,011											
	лук репчатый	0,009	0,007											
	масло растительное	0,004	0,004											
	сметана	0,005	0,005											
353	Фрикадельки рыбные			1/70	10,23	1,46	5,28	75,2	0,055	0,21	35	0,55		
	*рыба минтай	0,076	0,056											
	хлеб пшеничный	0,010	0,010											
	яйца	0,177 шт.	0,007											
	молоко	0,014	0,014											
179	Картофель отварной			1/80	1,5	3,3	10,2	76	0,08	11,1	8,8	0,6		
	картофель	0,106	0,079											
	масло сливочное	0,004	0,004											
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79		
	яблоки свежие	0,033	0,029											
	сахар	0,006	0,006											
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17		
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160		
	ПОЛДНИК													
404	Оладьи из печени по-кунцевски			1/80	17,01	9,38	2,87	163,8	0,22	1,26	9,1	4,48		
	печень говяжья	0,077	0,061											
	морковь	0,012	0,009											

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	10 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0,000	3,7	0,18
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
266	Каша " Дружба "			1/180	4,73	10,49	22,55	203,6	0,07	1,19	113,9	0,5
	крупа рисовая	0,013	0,013									
	крупа пшеничная	0,010	0,010									
	молоко	0,092	0,092									
	сахар	0,0045	0,0045									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
508	Какао с молоком			1/150	2,69	2,46	18,67	107,6	0,29	0,97	92,6	0,6
	какао-порошок	0,002	0,002									
	молоко	0,075	0,075									
	сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-00 Сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703
	помидор свежий	0,073	0,068									
147	Щи из свежей капусты с картофелем			1/180	1,26	3,58	5,59	57,90	0,041	13,30	24,50	0,57
	капуста белокочанная	0,045	0,036									
	картофель	0,029	0,022									
	морковь	0,012	0,010									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	томатная паста	0,002	0,002									
	масло растительное	0,0036	0,0036									
372	Бефстроганов из отварной говядины			1/40	16,32	10,16	1,68	163,00	0,037	0,533	32,00	1,759
	говядина	0,067	0,064									
	морковь	0,002	0,002									
	лук репчатый	0,002	0,002									
	морковь	0,005	0,004*									
451	Соус сметанный			1/40	0,616	4,252	1,352	46,120	0,007	0,028	16,960	0,044
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,020	0,020									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/80	4,60	4,18	19,77	135,00	0,11	0,00	7,60	2,42
	крупа гречневая	0,037	0,037									
	масло сливочное	0,003	0,003									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									

114	Хлеб пшеничный	сахар	0,006	0,006	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной		0,015	0,015	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
			0,030	0,030									
	ПОЛДНИК												
319	Запеканка из творога				70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47
		творог	0,066	0,065									
		крупа манная	0,004	0,004									
		яйца	0,038 шт.	0,0015									
		сахар	0,004	0,004									
		сметана	0,002	0,002									
		мука пшеничная	0,006	0,006									
		масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий				1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
		молоко	0,015	0,015									
		мука пшеничная	0,001	0,001									
		масло сливочное	0,0008	0,0008									
		сахар	0,002	0,002									
536	Кисломолочный напиток				1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
		йогурт	0,154	0,150									
118	Фрукты свежие -банан		0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
						57,211	57,668	180,182	1483,31	0,810	43,624	701	15,076
	ИТОГО												

А Н А Л И З

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (нетто)	10										факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко и кисломол.прод.	390	161	361	329	291	460	240	250	471	212	351	312,6	80,15
творог	30	0	0	67	0	66	0	0	54	0	66	24,9	83,00
сметана	9	4,5	7	0	20	0	4	14	2	5	20	7,65	85,00
сыр	4	0	12	0	11	0	0	0	0	12	0	3,5	87,50
мясо (бескостное)	50	78	0	75	0	42	58	48	0	64	64	36,5	73,00
птица 1 кат.пот.	20	0	0	24	132	0	0	0	0	0	0	15,6	78,00
субпродукты(печень,язык,сердц рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	20	83	0	0	0	0	0	0	0	64	0	14,7	73,50
яйцо куриное столовое	32	0	64	0	61	0	98	0	0	64	0	24,6	76,88
картофель (25%)	40	61	5,3	7	62,8	1,5	61	1	1,8	24	41,5	26,69	66,73
овощи , зелень	120	81	54	156	103	27	157	133	18	165	22	91,6	76,33
фрукты(плоды) свежие	180	213	214	97	135	108	244,2	82	120	153	132	149,82	83,23
фрукты (плоды) сушие	95	29	0	150	120	0	29	115	0	162	133	73,8	80,11
соки фруктовые (овощные)	9	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	7,2	80,00
хлеб ржаной	100	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	84	84,00
хлеб пшеничный	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	75,00
крупы , бобовые	60	45	57	30	60	30	53	60	30	69	45	47,9	79,83
макаронные изделия	30	0	17,6	50	11	34	0	11	48	11	41	22,36	74,53
мука пшеничная	8	25	0	0	14	0	0	7	14	0	14	7,4	92,50
масло сливочное	25	0	4	0	2	57	4	57	4,8	2	60	19,08	76,32
масло растительное	18	11	16,1	17,3	24,2	8,2	13,6	12,3	9,6	19,8	13,6	14,57	80,94
кондитерские изделия	9	13,6	3,6	6	15,8	8	2	11,8	9	8	3,6	81,4	90,44
чай , фиточай	12	25	0	25	0	25	0	0	25	0	0	100	83,33
какао-порошок	0,5	0,7	0,36	0	0,36	0,36	0,72	0,36	0,36	0,36	0	0,358	71,60
кофейный напиток	0,5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	80,00
сахар	1	1,5	0	1,5	0	1,5	0	1,5	0	1,5	0	7,5	75,00
дрожжи	25	23	31,8	26,5	30	31,4	24	30	17,4	23,5	23,4	261	104,4
крахмал	0,4	0	0,9	0	1	0	0	1	0	0	0	2,9	72,50
соль	2	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	70,00
	3	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	29	96,66
	1333,4											1056,108	79,20

В среднем % выполнения норм = 79,2 %

А Н А Л И З

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)
в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.на боры пищ.прод (брутто)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10										всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломол.прод.	390	161	365	336	229	332	88	178	489	212	370	2760	276	70,77
творог	30	0	0	67	0	66	0	0	54	0	66	253	25,3	84,33
сметана	9	24,5	5	2	14	2	2	10	2	5	22	88,5	8,85	81,00
сыр	4	0	12	0	11	0	0	0	0	12	0	35	3,5	87,50
мясо (бескостное)	55	82	0	79	0	0	44	61	51	0	67	384	38,4	69,82
птица 1 кат.пот.	23	0	0	0	28	149	0	0	0	0	0	177	17,7	76,96
субпродукты рыба (филе), в т.ч. слабо солленое	24	100	0	0	0	0	0	0	0	77	0	177	17,7	73,75
яйцо куриное столовое	34	0	89	0	66	0	117	0	0	74	0	346	34,6	101,76
картофель (25%)	1 шт.	1,53	0,133	0,177	1,6	0,038	1,53	0,025	0,045	0,531	1,038	6,647	0,647	64,70
овощи, зелень	160	109	72	208	138	36	209	178	24	221	29,0	1224	122,4	76,50
фрукты(плоды) свежие	216	244	252	110	150	139	359,2	89	148	176	149,8	1817	181,7	84,12
фрукты (плоды) сухие	108	33	155	195	162	0	33	149	0	188	149	1064	106,4	98,52
соки фруктовые (овощные)	9	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7,2	80,00
хлеб ржаной	100	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84,00
хлеб пшеничный	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
крупы, бобовые	60	45	57	30	60	30	53	60	30	69	45	479	47,9	79,83
макаронные изделия	30	0	17,6	50	11	34	0	11	48	11	41	223,6	22,36	74,53
мука пшеничная	8	25	0	0	0	14	0	7	14	0	14	74	7,4	92,50
масло сливочное	25	1	60	3	53	3	1	47,5	4,8	15	2	190,8	19,08	76,32
масло растительное	18	11	16,1	17,3	24,2	8,2	13,6	12,3	9,6	19,8	13,6	145,7	14,57	80,94
кондитерские изделия	9	13,6	3,6	6	15,8	8	2	11,8	9	8	3,6	81,4	8,14	90,44
чай, фиточай	12	25	0	25	0	25	0	0	25	0	0	100	10	83,33
какао-порошок	0,5	0,7	0,36	0	0,36	0,36	0,72	0,36	0,36	0,36	0	3,58	0,358	71,60
кофейный напиток	0,5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0,4	80,00
сахар	1	1,5	0	1,5	1,5	0	0	1,5	0	1,5	0	7,5	0,75	75,00
дрожжи	25	23	31,8	26,5	30	31,4	24	30	17,4	23,5	23,4	261	26,1	104,40
крахмал	0,4	0	0,9	0	1	0	0	1	0	0	0	2,9	0,29	72,50
соль	2	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1,4	70,00
3	3	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	29	2,9	96,67
Итого	1436,4												1116,045	77,70

В среднем % выполнения норм =77,7%