

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МАДОУ ЦРР-

детским садом № 253 «Белоснежка»

 Л.Д.Данилова

Приложение № 2

к приказу от 14.12.2020 № 365



*Десятидневное меню для организации питания детей в  
возрасте с 1 года до 3-х лет и с 3-х до 7 лет в муниципальном  
автономном дошкольном образовательном учреждении Центре  
развития ребёнка-детском саду № 253 «Белоснежка» г.  
Ульяновска (с 12-ти часовым пребыванием).*

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МАДОУ ЦРР-  
детским садом № 253 «Белоснежка»  
\_\_\_\_\_ Л.Д.Данилова

*Приложение № 2  
к приказу от 14.12.2020 № 365*

*Десятидневное меню для организации питания детей в  
возрасте с 1 года до 3-х лет и с 3-х до 7 лет в муниципальном  
автономном дошкольном образовательном учреждении Центре  
развития ребёнка-детском саду № 253 «Белоснежка» г.  
Ульяновска (с 12-ти часовым пребыванием).*

## *Общие положения*

Десятидневное меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», постановлением Правительства Российской Федерации от 24.07.2000 №554 « Об утверждении Положения о государственной санитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации , Положением о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании», Федеральным законом "О качестве и безопасности пищевых продуктов" от 02.01.2000 N 29-ФЗ, Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ .

Десятидневное меню составлено для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3-х лет и с 3-х до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием.

При составлении десятидневного меню использовались следующие сборники технологических нормативов и рецептов:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при СОШ, г.Москва 2004г. «Хлебпродинформ»
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП, г.Москва 1994г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ, г.Пермь 2004г. ( Уральский центр питания).
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Москва «ЛАДА» 2010.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов 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, 2004г.
6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Первалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012г.
7. Пособие для детского сада « Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. г. Москва 1990г.
8. Пособие для детского сада «Питание детей раннего и дошкольного возраста» г. Москва 1983г.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011г
10. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ, г.Пермь 2006г. ( Уральский центр питания).
11. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт,2012.
12. Контрольная отработка 2010г.

Десятидневное меню разработаны  
Абсалямовой Г.И., ведущим бухгалтером, делопроизводителем,  
Шалабай Л.Г., медсестрой, медсестрой-диетологом.

# Первая неделя

## Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	45	50	0,41/0,45	2,27/2,52	3,28/3,64	31,5/35	3/04
	Каша пшённая, жидкая с сахаром	150/8/5	200/11/7	1,7/2,27	1,2/2,41	24,5/32,37	120,8/157,10	262/94
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200			13,5/18	46,5/60	233/04
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	
Итого за завтрак		<b>379</b>	<b>496</b>	<b>4,63/5,98</b>	<b>4,615/6,355</b>	<b>56,70/74,57</b>	<b>280,90/360,40</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>100</b>			<b>5/5</b>	<b>20/20</b>	
<b>Обед</b>		1						
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/10	200/14	1,23/2,14	1,73/2,3	3,14/4,56	43,39/57,85	56/04
	Кнели из кур с рисом	65	75	10,94/12,78	12,42/14,51	5,05/5,91	175,75/205,32	177/04
	Пюре из моркови	100	100	1,57	3,74	10,84	83,14	212/04
	Соус белый	30	30	0,18	1,11	1,17	15,44	778/10
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		<b>535</b>	<b>655</b>	<b>16,99/20,45</b>	<b>19,48/22,26</b>	<b>54,98/39,18</b>	<b>468,32/538,70</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Булочка веснушка	60	60	2,61	4,41	25,30	109,3	269/04
Итого за полдник		<b>210</b>	<b>260</b>	<b>6,81/8,21</b>	<b>9,21/10,81</b>	<b>31,45/33,5</b>	<b>193,3/221,3</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из свежих огурцов, помидоров, репчатого лука с маслом растительным	45	60	0,41/0,54	2,27/3,03	1,42/1,89	27,92/37,23	20/04
	Суфле из отварной говядины паровое	60	80	12,48/16,64	11,57/15,42	1/1,34	158,04/210,72	397/446
	Каша гречневая, вязкая	75	150	2,35/4,8	0,6/1,18	0,98/1,96	67,5/135	257/94
	Чай с сахаром	150	200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10	28,43/37,90	Пособие Алексеевой А.С. 1990г.
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	
	Яблоко	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	
Итого за ужин		<b>460</b>	<b>630</b>	<b>17,93/25,50</b>	<b>15,73/21,22</b>	<b>36,27/45,55</b>	<b>407,49/572,65</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>46,36/60,14</b>	<b>49,035/60,645</b>	<b>184,40/197,80</b>	<b>1370,01/1713,05</b>	

## Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Творожная запеканка	130	135	11,87/ 12,33	10,02/10,4	11,22/11,66	286,40/297,40	117/074
	Соус шоколадный	30	30	1/1	0,99/0,99	7,52/7,52	41,36/41,36	834/10
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6/4,8	4,1/5,47	16,75/22,40	115,75/154,60	Пособие Кисляковской В.Г. 1983г.
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		<b>344</b>	<b>411</b>	<b>18,99/ 21,39</b>	<b>16,255/18,285</b>	<b>50,91/62,14</b>	<b>525,61/ 601,66</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>100</b>			<b>5/5</b>	<b>20/20</b>	
<b>Обед</b>								
	Винегрет	45	60	0,56/0,84	2,7/4,05	2,88/4,32	49,6/74,25	1/04
	Суп гороховый на м/к бульоне	150	200	3,75/5,01	2,25/9,27	12,43/16,65	84,58/113,41	139/04
	Картофельная запеканка с мясом	160	200	7,52/9,4	7,28/9,1	21,4/26,75	226,8/283,5	430/94
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		<b>575</b>	<b>710</b>	<b>14,9/19,03</b>	<b>12,71/23,02</b>	<b>71,49/88,22</b>	<b>511,58/ /648,16</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Шанежка наливная с яйцом	60	60	2,72/2,72	2,81/2,81	3,64/3,64	79,07/79,07	295/04
Итого за полдник		<b>210</b>	<b>260</b>	<b>6,92/8,32</b>	<b>7,61/9,21</b>	<b>9,79/11,84</b>	<b>163,07/ /191,07</b>	
<b>Ужин</b>								
	Сельдь соленая с луком репчатым и маслом растительным	20/7/1	20/7/1	3,92/3,92	2,3/2,3	0,64/0,64	35,86/35,86	89/04
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	200	3,59/4,82	6,1/8,14	19,36/26,02	147/196	151
	Чай с сахаром	150	200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10	28,43/37,90	Пособие Алексеевой А.С. 1990г.
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
	Груша	100	100	0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	47/47	
Итого за ужин		<b>450</b>	<b>560</b>	<b>10,2/12,26</b>	<b>9,29/11,93</b>	<b>53,37/67,52</b>	<b>336,89/ /421,56</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>51,01/ 61</b>	<b>45,865/62,445</b>	<b>190,56/234,72</b>	<b>1557,15/ 1882,45</b>	

## Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная, жидкая	150/5	200/5	3,1/4,13	3,61/4,81	21,26/28,35	159,24/212,32	90/04
	Вафли	25	25	1,25/1,25	7,75/7,75	15/15	135/135	
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6/4,8	4,1/5,47	16,75/22,40	115,75/154,60	Пособие Кисляковской В.Г. 1983г.
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		<b>359</b>	<b>471</b>	<b>10,47/13,44</b>	<b>16,605/19,455</b>	<b>68,43/86,31</b>	<b>492,09/610,22</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>100</b>			<b>5/5</b>	<b>20/20</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих огурцов, помидоров, репчатого лука с маслом растительным	45	60	0,41/0,54	2,27/3,03	1,42/1,89	27,92/37,23	20/04
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	150/10	200/10	0,92/1,51	1,98/3	6,74/9	65,46/87,30	34/04
	Пудинг из говядины с овощами	150/2	180/3	6,05/7,26	10,9/13,03	13,16/15,79	133,10/159,72	165/04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		<b>565</b>	<b>690</b>	<b>10,45/13,09</b>	<b>15,63/19,66</b>	<b>56,1/67,18</b>	<b>377,08/461,25</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Ватрушка с повидлом	60	80	3,82/5,09	2,55/3,4	37,8/50,42	190/253	458
Итого за полдник		<b>210</b>	<b>280</b>	<b>8,02/10,69</b>	<b>7,35/9,8</b>	<b>43,95/58,62</b>	<b>274/365</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	45	60	0,38/0,51	2,27/3,05	2,4/3,22	31,5/42,28	43/04
	Тефтели рыбные	50	75	4,99/7,49	3,7/5,55	6,8/10,2	69,57/104,35	156/06
	Соус белый	30	30	0,18	1,11	1,17	15,44	778/10
	Рагу овощное	100	150	2,52/3,79	7,44/11,16	17,95/26,93	63,94/96	77/04
	Чай с сахаром	150	200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10	28,43/37,90	Пособие Алексеевой А.С. 1990г.
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
	Мандарин	100	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за ужин		<b>505</b>	<b>655</b>	<b>11,16/15,89</b>	<b>15,61/22,26</b>	<b>58,89/79,58</b>	<b>325,48/438,77</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>40,1/53,11</b>	<b>55,195/71,175</b>	<b>232,37/296,69</b>	<b>1488,65/1895,24</b>	

## Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет с зеленым горошком	100	140	6,5714/9,2	8,7/12,18	3,7071/5,19	117,86/165	111
	Рис отварной	80/5	130/6	2,07/3,36	3,92/6,37	8,98/14,59	83,75/136,09	682/10
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6/4,8	4,1/5,47	16,75/22,40	115,75/154,60	Пособие Кисляковского В.Г. 1983г.
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		<b>364</b>	<b>516</b>	<b>14,7614/20,62</b>	<b>17,865/25,445</b>	<b>44,8571/62,74</b>	<b>399,46/563,99</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>100</b>			<b>5/5</b>	<b>20/20</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	45	60	0,38/0,51	2,27/3,05	2,4/3,22	31,5/42,28	43/04
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/150	20/200	5,15/6,1	3,33/3,87	2,44/3,21	106,36/131,35	39/04
	Пудинг из говядины	70	70	8,13/8,13	6,37/6,37	0,77/0,77	134,4/134,40	472/04
	Каша гречневая, вязкая	75	150	2,35/4,8	0,6/1,18	0,98/1,96	67,5/135	257/94
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	0,05/0,07		15,90/21,20	81/108	233/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		<b>550</b>	<b>750</b>	<b>18,7/22,91</b>	<b>13,05/15,07</b>	<b>35,85/47,06</b>	<b>490,36/638,03</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Булочка «Творожная»	50	80	6,54/10,46	3,03/4,8	24,79/39,6	153/244,8	483
Итого за полдник		<b>200</b>	<b>280</b>	<b>10,74/16,06</b>	<b>7,83/11,2</b>	<b>30,94/47,8</b>	<b>237/356,8</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из свежих огурцов, помидоров, репчатого лука с маслом растительным	45	60	0,41/0,54	2,27/3,03	1,42/1,89	27,92/37,23	20/04
	Биточки рыбные	50	75	4,46/9,4	1,88/2,91	5,63/1,58	66,67/102	143/06
	Соус молочный к блюдам	30	50	1,03/1,72	2,01/3,41	2,8/4,67	33,04/55,07	219/04
	Картофельное пюре	100	150	2,07/3,1	7,42/11,13	13,65/20,47	90,28/135,42	206/04
	Чай с сахаром	150	200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10	28,43/37,90	Пособие Алексеевой А.С. 1990г.
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за ужин		<b>405</b>	<b>575</b>	<b>10,26/17,88</b>	<b>14,47/21,67</b>	<b>46,57/59,17</b>	<b>324,94/472,42</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>54,19/77,47</b>	<b>53,215/73,385</b>	<b>163,2171/221,77</b>	<b>1471,76/2051,24</b>	

## Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Салат Витаминный	50	60	0,57/0,68	4,07/4,9	5,77/6,9	70,97/85,2	2/04
	Каша ячневая молочная вязкая	150/5	200/5	2,1/2,8	0,6/0,8	13,15/17,53	112/149,3	99/04
	Какао на молоке	150	200	3,18/4,3	3,38/4,67	20,84/27,7	119,23/158,97	249/04
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		<b>389</b>	<b>511</b>	<b>8,37/11,04</b>	<b>9,195/11,795</b>	<b>55,18/72,69</b>	<b>384,30/501,77</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>100</b>			<b>5/5</b>	<b>20/20</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из репчатого лука	45	60	0,6/0,8	2,78/3,71	3,5/4,67	41,45/55,26	11
	Суп с клёцками на м/к б	150	200	2,13/3	1,68/2,52	10,10/13,47	77,56/89,55	37/04
	Ленивые голубцы	100	130	5,38/8,53	5,69/7,4	4,93/6,41	106,21/138,07	150/04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		<b>515</b>	<b>640</b>	<b>11,18/16,11</b>	<b>10,63/14,23</b>	<b>53,31/65,05</b>	<b>375,82/459,88</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Пирожок с картофелем	50	75	3,74/5,61	3,16/4,74	18,83/28,25	109,93/164,89	738/04
Итого за полдник		<b>200</b>	<b>275</b>	<b>7,94/11,21</b>	<b>7,96/11,14</b>	<b>24,98/36,45</b>	<b>193,93/276,89</b>	
<b>Ужин</b>								
	Яблоко	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	
	Творожные сырники с морковью	150	180	20,23/26,1	17,02/24,31	31,2/35,44	212/254	132/04
	Соус молочный сладкий	30	50	0,97/1,61	1,84/3,0	5,25/8,75	40,7/67,83	224/04
	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04		9,1/12,13	35/47	200,264
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за ужин		<b>473</b>	<b>567</b>	<b>23,9/31,15</b>	<b>20,14/28,87</b>	<b>70,77/86,68</b>	<b>413,3/520,63</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>51,39/69,51</b>	<b>47,925/66,035</b>	<b>209,24/265,87</b>	<b>1387,35/1779,17</b>	



## Вторая неделя

### Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белк и	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Салат из моркови с яблоком	45	60	0,41/0,54	4,57/6,03	3,71/4,98	57,65/77,39	10/04
	Каша рисовая с курагой	150/5	250/6	2,66/4,43	2,65/4,42	31,7/52,8	169,2/282	386/10
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	0,05/0,07		15,90/21,20	81/108	233/04
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		<b>384</b>	<b>562</b>	<b>5,64/8,3</b>	<b>8,365/11,875</b>	<b>66,73/99,54</b>	<b>389,95/575,69</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>100</b>			<b>5/5</b>	<b>20/20</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих огурцов с репчатым луком и маслом растительным	45	60	0,33/0,43	4,53/6,05	1,35/1,8	46,62/62,16	15/04
	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	36
	Суфле из кур	65	75	22,31/24,65	25,82/28,55	1,51/1,67	327,56/362,26	183/04
	Макаронные изделия, отварные	100	150	2,57/3,85	2,78/4,17	20,06/30,09	107,05/160,57	194/04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		<b>630</b>	<b>785</b>	<b>32,58/39,21</b>	<b>37,51/44,57</b>	<b>75,21/96,15</b>	<b>737,43/911,99</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Булочка домашняя	60	60	2,7/2,7	3,92/3,925	23,54/23,54	136,4/136,4	274/04
Итого за полдник		<b>210</b>	<b>260</b>	<b>6,9/8,3</b>	<b>8,72/10,325</b>	<b>29,69/31,74</b>	<b>220,4/248,4</b>	
<b>Ужин</b>								
	Яблоко	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	
	Печенье	20	20	1,4/1,4	3,2/3,2	13,4/13,4	88/88	
	Творожный пудинг с изюмом	150	180	4,42/6,63	4,55/6,82	13,86/20,79	117,44/176,15	126/04
	Соус шоколадный	30	30	1/1	0,99/0,99	7,52/7,52	41,36/41,36	834/10
	Чай с сахаром	150	200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10	28,43/37,90	Пособие Алексеевой А.С. 1990г.
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за ужин		<b>480</b>	<b>570</b>	<b>9,51/12,55</b>	<b>10,03/12,6</b>	<b>67,65/82,07</b>	<b>400,83/495,21</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>54,63/68,36</b>	<b>64,625/79,37</b>	<b>244,28/314,50</b>	<b>1435,43/2251,29</b>	

## Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Морковь тушенная с черносливом или яблоками	150	200	1,44/1,92	2,06/2,75	13,65/18,2	118,2/146,93	491/94
	Омлет натуральный	53/2	53/2	5,54/5,54	14,62/14,62	1,05/1,05	101,25/101,25	340/04
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6/4,8	4,1/5,47	16,75/22,40	115,75/154,60	Пособие Кисляковской В.Г. 1983г.
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		<b>389</b>	<b>501</b>	<b>13,1/15,52</b>	<b>21,925/24,265</b>	<b>46,87/62,21</b>	<b>417,3/511,08</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>100</b>			<b>5/5</b>	<b>20/20</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих помидоров с перцем	45	60	0,48/0,64	4,55/6,06	1,62/2,17	50,27/67,02	20
	Суп картофельный на м/к бульоне	150	200	1,54/2,2	0,36/2,2	12,83/17	66,84/98	39/04
	Котлеты из говядины с овощами	60	70	10,08/11,78	9,26/11,45	2,91/3,42	135,82/164,53	160/04
	Картофельное пюре	100	130	2,07/2,7	7,42/9,65	13,65/17,74	90,28/117,36	206/04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		<b>575</b>	<b>710</b>	<b>17,24/21,1</b>	<b>22,07/29,96</b>	<b>65,79/80,83</b>	<b>493,81/623,91</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Сдоба обыкновенная	45	60	5,7/7,61	4,97/6,63	7,53/10,05	75,43/100,58	280/04
	Апельсин	100	100	0,9/0,9	0,2/0,2	8,1/8,1	43/43	
Итого за полдник		<b>295</b>	<b>360</b>	<b>10,8/14,11</b>	<b>9,97/13,23</b>	<b>21,78/26,35</b>	<b>202,43/255,58</b>	
<b>Ужин</b>								
	Сельдь соленая с луком репчатым и маслом растительным	20/7/1	20/7/1	3,92/3,92	2,3/2,3	0,64/0,64	35,86/35,86	89/04
	Рулет или запеканка картофельная с овощами	150	200	3,5/4,67	3,5/4,67	19,9/26,53	124/165,33	264/04
	Соус сметанный	20	30	0,3/0,45	3,37/5,06	1,08/1,62	30/45	226
	Чай с сахаром	150	200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10	28,43/37,90	Пособие Алексеевой А.С. 1990г.
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
	Вафли	25	25	1,25/1,25	7,75/7,75	15/15	135/135	
Итого за ужин		<b>402</b>	<b>522</b>	<b>11,26/13,41</b>	<b>17,81/20,97</b>	<b>59,69/74,35</b>	<b>431,89/523,89</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>52,4/64,14</b>	<b>71,775/88,425</b>	<b>199,13/248,74</b>	<b>1565,43/1934,46</b>	

## Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,57/4,76	4,45/5,94	10,2/13,6	78/104	44/04
	Какао на молоке	150	200	3,18/4,3	3,38/4,67	20,84/27,7	119,23/158,97	249/04
	Печенье	20	20	1,4/1,4	3,2/3,2	13,4/13,4	88/88	
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
Итого за завтрак		<b>354</b>	<b>496</b>	<b>10,67/13,72</b>	<b>12,175/15,235</b>	<b>59,86/75,26</b>	<b>367,33/459,27</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>100</b>			<b>5/5</b>	<b>20/20</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из сладкого перца	40	40	0,415/0,415	2,587/2,587	1,855/1,855	31,892/31,892	12
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150/10	200/14	1,7/2,3	4,88/6,5	10,82/14,4	82,9/110,5	27/04
	Котлеты, биточки, шницель из говядины	50	70	3,3/4,6	4,9/6,9	16,8/23,52	96/134	161/04
	Картофельное пюре с морковью	100	200	2,03/4,06	1,1/2,2	14,7/29,4	76,8/153,6	207/04
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		<b>570</b>	<b>774</b>	<b>10,515/15,155</b>	<b>13,947/18,787</b>	<b>78,955/109,675</b>	<b>438,192/606,992</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Пирожок с капустой	75	75	0,32/0,32	0,28/0,28	6,4/6,4	35/35	294/04
Итого за полдник		<b>225</b>	<b>275</b>	<b>4,52/5,92</b>	<b>5,08/6,68</b>	<b>12,55/14,6</b>	<b>119/147</b>	
<b>Ужин</b>								
	Винегрет овощной	45	60	0,56/0,84	2,7/4,05	2,88/4,32	49,6/74,25	1/04
	Суфле из рыбы	60/5	70/5	9,54/11,03	5,31/6,4	2,44/2,87	96/112,8	268
	Рис отварной	80/5	130/5	2,07/3,36	3,92/6,37	8,98/14,59	83,75/136,09	682/10
	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04		9,1/12,13	35/47	200,264
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
	Яблоко	100	100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	
Итого за ужин		<b>484</b>	<b>602</b>	<b>14,87/18,67</b>	<b>13,21/18,38</b>	<b>48,62/64,27</b>	<b>389,95/521,94</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>40,575/53,465</b>	<b>44,412/59,082</b>	<b>204,985/268,805</b>	<b>1334,472/1755,202</b>	

## Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	45	60	0,62/0,8	1,54/0,81	4,57/5,91	33,79/33,08	9/04
	Каша молочная из «Геркулеса», жидкая	150/3	200/5	6,22/8,4	7,79/9,3	21,68/27,25	190,13/217,75	93/04
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6/4,8	4,1/5,47	16,75/22,40	115,75/154,60	Пособие Кисляковского В.Г. 1983г.
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	
Итого за завтрак		<b>382</b>	<b>511</b>	<b>12,96/17,26</b>	<b>14,575/17,005</b>	<b>58,42/76,12</b>	<b>421,77/513,73</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>100</b>			<b>5/5</b>	<b>20/20</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца	50	50	0,516/0,516	3,052/3,052	1,966/1,966	36,904/36,904	25
	Рассольник «Домашний» на м/к бульоне со сметаной	150/10	200/14	2/2,66	2,46/5,14	11,6/15,32	84,8/113,11	131/04
	Тфтели из говядины с рисом(ёжики)	85	100	7,83/9,16	11,56/13,53	8,07/9,44	167,94/196,14	174/04
	Соус белый основной	30	30	0,18/0,18	1,11/1,11	1,17/1,17	15,44/15,44	778/10
	Рагу овощное	100	150	2,52/3,79	7,44/11,16	17,95/26,93	63,94/96	77/04
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	0,05/0,07		15,90/21,20	81/108	233/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		<b>615</b>	<b>794</b>	<b>15,736/19,676</b>	<b>26,102/34,592</b>	<b>70,016/92,726</b>	<b>519,624/652,594</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	70	4,8/5,6	3,69/4,3	20,98/24,48	156,3/182,3	289
Итого за полдник		<b>225</b>	<b>275</b>	<b>4,52/5,92</b>	<b>5,08/6,68</b>	<b>12,55/14,6</b>	<b>119/147</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым и маслом растительным	45	60	2,72/3,65	2,25/2,99	1,62/2,17	28,8/38,65	18/04
	Рыбная запеканка	140	140	11,402	9,426	17,653	202	67
	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04		9,1/12,13	35/47	200,264
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
	Банан	100	100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	96/96	
Итого за ужин		<b>474</b>	<b>532</b>	<b>17,92/19,592</b>	<b>13,056/14,076</b>	<b>64,793/73,513</b>	<b>440,4/488,45</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>51,136/62,448</b>	<b>58,813/72,353</b>	<b>210,773/261,959</b>	<b>1520,794/1821,774</b>	

## Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Салат из моркови с изюмом	45	60	0,64/0,89	0,04/0,06	10/14	41,18/57,65	Контрольная отработка 2010г
	Пудинг из творога с крупой с повидлом	120/5/10	180/10	9,56/14,33	10,71/16,08	33,76/45,38	167,17/192,10	127/04
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6/4,8	4,1/5,47	16,75/22,40	115,75/154,60	Пособие Кисляковской В.Г. 1983г.
	Сыр порционный	4	6	0,26	0,265		3,5	
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	
Итого за завтрак		<b>364</b>	<b>496</b>	<b>16,32/23,28</b>	<b>15,995/23,035</b>	<b>75,93/102,34</b>	<b>406,2/512,65</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	100			5/5	20/20	
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>100</b>			<b>5/5</b>	<b>20/20</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из лука репчатого с маслом растительным	20	30	0,33/0,5	1/1,5	1,14/1,71	14,99/22,49	Контрольная отработка 2010г
	Суп лапша домашняя	150	200	2,4/3,19	1,1/2,4	13,1/17,4	69,5/92,7	47/04
	Рулет из говядины с яйцом	70/5	70/2	11,01/10,5	12,31/11,81	4,35/4,2	169,89/163,1	170/04
	Овощи в молочном соусе	150	180	2,53/3,03	12,16/14,6	40/47,9	246,61/295,94	79/06
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48		21,42/23,80	81/90	241/04
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,70	69,60/87,00	123
Итого за обед		<b>615</b>	<b>732</b>	<b>19,34/21</b>	<b>27,05/30,91</b>	<b>93,37/111,71</b>	<b>651,59/751,23</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир йодированный	150	200	4,20/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	84/112	251/04
	Пирожки печеные с капустой и яйцом	60	80	4,52/6,02	5,23/8,36	20,78/27,7	159,8/213	454
Итого за полдник		<b>210</b>	<b>280</b>	<b>8,72/11,62</b>	<b>10,03/14,76</b>	<b>26,93/35,9</b>	<b>243,8/325</b>	
<b>Ужин</b>								
	Каша Боярская (пшеничная с изюмом)	150/3	250/5	3,57/5,95	7,31/17,18	31,52/52,53	214,1/340,1	85/04
	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04/0,04		9,1/12,13	35/47	200,264
	Батон йодированный	30	40	2,26/3,00	0,88/1,16	15,42/20,56	78,6/104,80	125
	Мандарин	100	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за ужин		<b>442</b>	<b>587</b>	<b>6,67/9,79</b>	<b>8,39/63,54</b>	<b>63,54/92,72</b>	<b>365,7/529,9</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>51,05/65,69</b>	<b>61,465/132,245</b>	<b>264,77/347,67</b>	<b>1687,29/2138,78</b>	

## Итого за 10 дней

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Ясли</b>	49,28	55,2325	210,373	1481,834
<b>Сад</b>	63,53	76,516	265,852	1922,266

## **Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей**

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.

33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.



**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей  
до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21

22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5