

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 14**

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с № 14

 Н.Д.Ландарь

приказ № 103 от 05.09.2021



**10-дневное меню на  
летне-осенний период  
для детей от 3-х до 8-х лет**



<b>434</b>	<b>Картофельное пюре</b>			<b>1/100</b>	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	Картофель(113,122,130,137)	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
<b>526</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>			<b>1/180</b>	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,041	0,036									
	сахар	0,013	0,013									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,025	0,025	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	0,035	0,035	<b>1/35</b>	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365
	<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>124</b>	<b>Икра свекольная</b>			<b>1/60</b>	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,057	0,045									
	лук репчатый	0,017	0,015									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,005	0,005									
<b>297</b>	<b>Макаронные изд. отварные</b>			<b>1/90</b>	31,36	5,84	22,76	28,96	0,04	0	40,2	
	Макаронные изд.	0,030	0,030									
	масло сливочное	0,004	0,004									
<b>403</b>	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>			<b>1/100</b>	0	3,38	0	30,57	0	0	0	
	Печень говяжья	0,124	0,103									
	масло растительное	0,0034	0,0034									
<b>452</b>	<b>Соус сметанный</b>			<b>1/15</b>	2,86	4,46	1,15	46,43	0,02	0	11,47	
	сметана	0,013	0,013									
	Мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>1/180</b>	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,02	0,02	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
	<b>итого</b>				<b>56,048</b>	<b>53,191</b>	<b>196,597</b>	<b>1462,68</b>	<b>0,748</b>	<b>39,41</b>	<b>407,64</b>	<b>16,631</b>



	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
	яйца	0,127 шт.	0,005									
	масло сливочное	0,0015	0,0015									
	молоко	0,0110	0,0110									
<b>428</b>	<b>Капуста тушеная</b>			<b>1/165</b>	6,11	5,94	6,44	103,95	0,066	28,05	100,65	1,65
	капуста белокочанная	0,217	0,173									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	томатная паста	0,013	0,013									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
<b>524</b>	<b>Кисель из сока плодового ягодного</b>			<b>1/180</b>	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,013	0,013									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,020	0,020	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	0,035	0,035	<b>1/35</b>	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>319</b>	<b>Запеканка из творога</b>			<b>1/97</b>	15,528	16,3	15,46	273,975	0,045	0,388	192,16	0,65
	творог	0,091	0,090									
	мука пшеничная	0,008	0,008									
	яйца	0,076 шт.	0,003									
	сахар	0,006	0,006									
	сметана	0,003	0,003									
	мука пшеничная	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>			<b>1/20</b>	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									
<b>506</b>	<b>Чай с сахаром (2-ой вариант)</b>			<b>1/180</b>	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
	<b>итого</b>				<b>57,389</b>	<b>48,839</b>	<b>179,85</b>	<b>1340,095</b>	<b>0,8978</b>	<b>57,018</b>	<b>987,34</b>	<b>7,691</b>



	лук репчатый	0,019	0,015									
	морковь	0,012	0,009									
	крупа рисовая	0,034	0,034									
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>1/180</b>	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,220									
	сахар	0,013	0,013									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,020	0,020	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	0,035	0,035	<b>1/35</b>	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365
	<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>113</b>	<b>Овощи натуральные свежие</b>			<b>1/81</b>	0,891	0,081	2,84	16,2	0,008	12,15	8,1	0,891
	помидор свежий	0,087	0,081									
<b>338</b>	<b>Рыба отварная</b>			<b>1/80</b>	14,24	0,56	0,32	63,20	0,048	0,48	18,40	0,32
	минтай	0,134	0,0980									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
<b>434</b>	<b>Картофельное пюре</b>			<b>1/100</b>	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	Картофель(113,122,130,137)	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</b>			<b>1/180</b>	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,020	0,020	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
					<b>56,789</b>	<b>38,943</b>	<b>228,385</b>	<b>1449,36</b>	<b>2,0062</b>	<b>58,71</b>	<b>620,39</b>	<b>12,007</b>





	масло сливочное	0,002	0,002									
<b>179</b>	<b>Картофель отварной</b>			<b>1/100</b>	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
	Картофель(132,142,154,169)	0,132	0,099									
	масло сливочное	0,004	0,004									
<b>524</b>	<b>Кисель из сока плодового ягодного</b>			<b>1/180</b>	0,18	0,108	35,10	142,20	0,007	2,34	19,80	0,18
	сок плодовый или ягодный	0,054	0,054									
	крахмал	0,009	0,009									
	кислота лимонная	0,0003	0,0003									
	сахар	0,013	0,013									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,040	0,040	<b>1/40</b>	3,04	0,32	18,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	0,035	0,035	<b>1/35</b>	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37
	<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>324</b>	<b>Пудинг из творога с рисом</b>			<b>1/108</b>	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	творог	0,082	0,810									
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	яйца	0,18 шт.	0,007									
	сахар	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	сметана	0,003	0,003									
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>			<b>1/20</b>	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	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									
<b>535</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>			<b>1/180</b>	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
	<b>Итого</b>				<b>62,38</b>	<b>63,58</b>	<b>219,717</b>	<b>1720,80</b>	<b>0,814</b>	<b>47,097</b>	<b>661,42</b>	<b>11,881</b>



	Картофель(187,200,215,233)	0,187	0,140									
	масло сливочное	0,008	0,008									
	яйца	0,076 шт.	0,003									
	мука пшеничная	0,0025	0,0025									
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>1/180</b>	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,013	0,013									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,020		<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	0,035		<b>1/35</b>	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>534</b>	<b>Молоко кипяченое</b>			<b>1/180</b>	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180*									
<b>583</b>	<b>Булочка домашняя</b>			<b>1/80</b>	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,666
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
<b>118</b>	<b>Фрукты свежие -апельсин</b>	0,195	0,150	<b>1/150</b>	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	<b>итого</b>				<b>56,46</b>	<b>64,61</b>	<b>227,10</b>	<b>1706,19</b>	<b>1,000</b>	<b>129,84</b>	<b>865,38</b>	<b>10,681</b>



<b>439</b>	<b>Сложный гарнир</b>											
	( Картофель отварной с капустой тушеной)			<b>1/170</b>	3,4	7,026	37,39	140,49	0,09	25,83	56,65	2,38
	Картофель(112,120,129,140)	0,112	0,084									
	масло растительное	0,003	0,003									
	капуста свежая	0,096	0,071									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	морковь	0,005	0,0034									
	лук репчатый	0,006	0,005									
	томатная паста	0,007	0,007									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
<b>526</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>			<b>1/180</b>	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,0410	0,0360									
	сахар	0,013	0,013									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,020	0,020	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	0,040	0,040	<b>1/40</b>	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	14,00	1,56
	<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>319</b>	<b>Запеканка из творога</b>			<b>1/78</b>	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>			<b>1/20</b>	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									
<b>535</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>			<b>1/180</b>	9,00	5,76	15,30	156,60	0,0054	1,08	214,20	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
	<b>итого</b>				<b>57,668</b>	<b>61,847</b>	<b>181,297</b>	<b>1443,78</b>	<b>0,597</b>	<b>56,011</b>	<b>724,79</b>	<b>14,107</b>



<b>451</b>	<b>Соус сметанный</b>			<b>1/28</b>	0,43	4,252	0,946	32,28	0,01	0,02	3,39	0,03
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,014	0,014									
<b>434</b>	<b>Картофельное пюре</b>			<b>1/100</b>	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	Картофель(113,120,129,140)	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>1/180</b>	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	25,2	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,013	0,013									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,020	0,020	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	0,040	0,040	<b>1/40</b>	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>203</b>	<b>Овощи в молочном соусе ( 1-й вариант)</b>			<b>1/125</b>	4,00	13,50	16,00	201,00	0,10	17,20	83,00	1,10
	морковь	0,065	0,052									
	Картофель(40,43,46,50)	0,040	0,030									
	капуста белокочанная	0,050	0,040									
	горошек зеленый ( консер.)	0,032	0,020									
	масло сливочное	0,012	0,012									
<b>444</b>	<b>Соус молочный к блюдам (1-й вариант)</b>			<b>1/75</b>	2,57	5,21	6,65	83,76	0,032	0,488	89,780	0,13
	молоко	0,075	0,075									
	мука пшеничная	0,004	0,004									
	масло сливочное	0,004	0,004									
<b>583</b>	<b>Булочка домашняя</b>			<b>1/80</b>	5,999	10,397	48,25	310,59	0,08	0	11,997	0,67
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,011	0,011									
	масло растительное	0,012	0,012									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</b>			<b>1/180</b>	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,020	0,020	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	<b>итого</b>				<b>54,043</b>	<b>69,87</b>	<b>276,289</b>	<b>1925,11</b>	<b>0,931</b>	<b>62,874</b>	<b>730,087</b>	<b>12,21</b>





<b>375</b>	<b>Плов из отварной говядины</b>			1/180	13,61	13,39	35,42	316,8	0,05	0,29	16,56	2,02
	говядина ( бескостное мясо)	0,061	0,058									
	морковь	0,022	0,018									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	лук репчатый	0,008	0,007									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
<b>537</b>	<b>Сок фруктово-ягодный</b>			1/180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	3,60	12,60	2,52
	сок яблочный	0,180	0,180									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>327</b>	<b>Сырники из творога запеченные</b>			1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,090	0,089									
	крупа манная	0,007	0,007									
	яйца	0,063 шт.	0,0025									
	сахар	0,010	0,010									
	мука пшеничная	0,007	0,007									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,001	0,001									
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
<b>535</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	<b>Итого</b>				<b>62,52</b>	<b>58,20</b>	<b>211,59</b>	<b>1608,36</b>	<b>0,70</b>	<b>28,10</b>	<b>979,17</b>	<b>11,07</b>

9 день

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-8 лет

№ рец.	Наименование блюد	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>9 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Кисель витаминизированный</b>			<b>1/50</b>	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
<b>97</b>	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>			<b>1/33</b>	4,7	7,61	6,69	115,62	0,019	0,094	128,78	0,28
	сыр российский	0,013	0,013									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
<b>259</b>	<b>Каша рисовая вязкая</b>			<b>1/200</b>	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	131	0,56
	молоко	0,110	0,110									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
	масло сливочное	0,010	0,010									
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</b>			<b>1/180</b>	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,020	0,020	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
<b>118</b>	<b>10-00 Фрукты свежие -яблоко</b>	0,149	0,133	<b>1/133</b>	0,53	0,53	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	<b>ОБЕД</b>											
	<b>Зеленый горошек пром. произ.</b>	0,090	0,060	<b>1/60</b>	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
<b>138</b>	<b>Рассольник со сметаной</b>			<b>1/200/5</b>	1,48	4,06	11,28	87,60	0,072	8,08	16,20	0,76
	Картофель(80,86,92,100)	0,080	0,060									
	огурец соленый	0,013	0,012									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
	сметана	0,005	0,005									
<b>353</b>	<b>Фрикадельки рыбные</b>			<b>1/80</b>	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	40	0,64
	минтай	0,087	0,064									
	хлеб пшеничный	0,011	0,011									
	яйца	0,2 шт.	0,008									
	молоко	0,016	0,016									
<b>179</b>	<b>Картофель отварной</b>			<b>1/100</b>	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8

	Картофель(132,141,152,165)	0,132	0,099									
	масло сливочное	0,004	0,004									
<b>520</b>	<b>Кисель из яблок</b>			<b>1/180</b>	0,09	0,11	21,06	86,40	0,054	1,62	10,80	0,54
	яблоки свежие	0,031	0,027									
	крахмал	0,007	0,007									
	сахар	0,013	0,013									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,020	0,020	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	0,035	0,035	<b>1/35</b>	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25	1,365
	<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>408</b>	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>			<b>1/100</b>	24,3	13,4	4,1	234	0,31	1,8	13	6,4
	Печень	0,96	0,80									
	морковь	0,015	0,011									
	мука пшеничная	0,017	0,017									
	яйцо	0,425	0,017									
	масло сливочное	0,010	0,010									
<b>362</b>	<b>Рагу из овощей</b>			<b>1/70</b>	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	Картофель(43,46,49,53)	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,004									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
	масло растительное	0,004	0,004									
<b>462</b>	<b>Соус томатный</b>			<b>1/30</b>	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,001	0,001									
<b>506</b>	<b>Чай с сахаром (2-ой вариант)</b>			<b>1/180</b>	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,020	0,020	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	<b>итого</b>				<b>77,08</b>	<b>53,714</b>	<b>226,9</b>	<b>1679,21</b>	<b>1,495</b>	<b>73,164</b>	<b>621,4</b>	<b>21,845</b>

**10 день Неделя: вторая****Возрастная категория: 3-8 лет**

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>10 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			<b>1/50</b>	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
<b>99</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>1/25</b>	1,72	4,28	9,88	84,4	0,02	0	4,6	0,23
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,02	0,02									
<b>306</b>	<b>Яйца вареные</b>			<b>1/40</b>	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	22	1,0
	яйца	1 шт.	0,04									
<b>301</b>	<b>Макаронные изд. отварные с сыром</b>			<b>1/100</b>	6,05	5,05	17,00	137,50	0,04	0,05	103,50	0,55
	макаронные изд.	0,029	0,029									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сыр	0,011	0,011									
<b>508</b>	<b>Какао с молоком</b>			<b>1/180</b>	2,88	2,64	20	115,2	0,064	1,04	99,2	0,64
	какао-порошок	0,0024	0,0024									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,015	0,015									
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,020	0,020	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
<b>537</b>	<b>10-00 Сок яблочный</b>	0,150	0,150	<b>1/150</b>	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>											
<b>113</b>	<b>Овощи натуральные свежие</b>			<b>1/81</b>	0,891	0,081	2,84	13,2	0,008	12,15	8,1	0,891
	помидор свежий	0,087	0,081									
<b>147</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>			<b>1/200</b>	1,40	3,98	6,22	66,40	0,046	14,78	27,20	0,64
	капуста белокачанная	0,050	0,040									
	Картофель(32,34,37,34)	0,032	0,024									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	томатная паста	0,002	0,002									
	масло растительное	0,004	0,004									
<b>372</b>	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>			<b>1/40</b>	16,32	10,16	1,68	163,00	0,037	0,533	21,32	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			<b>1/40</b>	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			<b>1/100</b>	5,70	5,23	24,72	168,70	0,14	0,00	9,50	3,03
	крупа гречневая	0,046	0,046									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			<b>1/180</b>	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,45	25,50	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	<b>1/20</b>	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	<b>1/40</b>	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	<b>ПОЛДНИК</b>											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			<b>1/80</b>	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033	0,0013									
	шт.											
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
535	Кисломолочный напиток			<b>1/180</b>	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
118	Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133	<b>1/133</b>	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	<b>итого</b>				<b>63,867</b>	<b>51,233</b>	<b>236,362</b>	<b>1674,84</b>	<b>0,782</b>	<b>50,411</b>	<b>618</b>	<b>18,129</b>

### Десятидневное меню на летне-осенний период (3-8 лет)

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	
Завтрак	Омлет натуральный. Овощи натуральные свежие (огурец )	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с маслом	Каша «дружба»	Омлет натуральный. Овощи натуральные свежие (огурец)	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	
		Суп молочный с крупой (гречка)	½ яйцо вареное	Суп молочный «геркулес»	Яйцо вареное		Суп молочный манный	½ яйцо вареное	Суп рисовый молочный	Суп молочный с лапшой	Суп молочный с лапшой
	Чай	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	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 Конд.изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
10 часов	Сок фруктово-ягодный	Ряженка	Сок яблочный	Яблоко	Ряженка	Сок фруктово-ягодный	Банан	Молоко кипяченое	Яблоко	Сок яблочный	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	Овощи натуральные свежие (помидор)	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (огурец )	Икра морковная	Овощи натуральные свежие (помидор)	Овощи натуральные свежие (огурец)	Икра свекольная	Зеленый горошек	Овощи натуральные свежие (помидор)	
	Борщ с капустой и картофелем	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп из овощей с фасолью	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с клёцками на м/б	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем	
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Биштекс рубленый паровой	Картофельная запеканка с мясом	Тефтели из говядины паровые	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины	
	Пюре картофельное	Капуста тушеная		Картофель отварной		Сложный гарнир					Пюре картофельное
	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 пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	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 ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник	Икра свекольная	Запеканка из творога	Овощи натуральные свежие (помидор)	Пудинг из творога с рисом	Булочка домашняя	Запеканка из творога	Овощи в молочном соусе	Сырники из творога запеченные	Рагу овощное	Сдоба обыкновенная (плюшка)	
	Макаронник с печенью	Соус молочный сладкий	Рыба отварная	Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий			Оладьи из печени по-купецки
	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Йогурт	Молоко кипяченое	Йогурт	Кофейный напиток на молоке	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт	
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Фрукты св. апельсин		Хлеб пшеничный Булочка домашняя		Хлеб пшеничный	Фрукты св. яблоко	

**АНАЛИЗ**  
**рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)**  
 в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесу т.наборы пищ.про д (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполне ния норм
молоко и кисломол.прод.	450	147	436	290	305	552	282	286	560	216	275	3349	334,9	74,42
творог	40	0	90	0	81	0	72	0	89	0	0	332	33,2	83,00
сметана	11	5	8	0	33	0	5	14	3	5	20	93	9,3	84,55
сыр	6	0	13	0	0	0	0	13	0	13	11	50	5	83,33
мясо (бескостное)	55	97	0	0	72	95	58	0	58	0	64	444	44,4	80,73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	158	0	0	0	27	0	0	0	185	18,5	77,08
субпродукты	25	103	0	0	0	0	0	0	0	0	80	204	20,4	81,60
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	64	98	0	0	0	61	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	40	71,4	8	20	7	4,6	70	3,6	22,5	8	49,3	264,4	26,44	66,10
картофель (25%)	140	100	60	114	159	190	118	154	20	191	24	1130	113	80,71
овощи , зелень	220	266	311	216	97	120	305,4	236	148	154	149	2002,4	200,24	91,02
фрукты(плоды ) свежие	100	36	0	0	133	150	36	157	0	160	133	805	80,5	80,50
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	35	40	40	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	65	65	60	80	40	51	75	40	86	60	622	62,2	77,75
крупы , бобовые	43	0	20	42	55	42	0	50	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	16	8	0	0	0	15	0	29	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	14	0	3	57,5	10,5	66	7,8	2	60	220,8	22,08	76,14
масло сливочное	21	13,5	19,3	10,5	20,3	17	16,8	37,2	10,8	21	16,5	182,9	18,29	87,10
масло растительное	11	9	4	12	2	19	3	19	11	18	4	101	10,1	91,82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,4	0,4	0,9	0,4	0	4,2	0,42	70,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	1,8	0	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	35	51	37	39	35	33	46	27	37	34	374	37,4	124,67
дрожжи	0,5	0	0	0	0	1,3	0	1,3	0	0	0,9	3,5	0,35	70,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	49	4,9	98,00
	<b>1615,9</b>												<b>1319,94</b>	<b>2482,97</b>

**В среднем % выполнения норм = 81,55%**

## А Н А Л И З

### рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)

в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут набо ры пищ. прод (брутто)											всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнен ия норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломол.прод.	450	148	440	291	310	565	287	287	573	216	275	3392	339,2	75,38
творог	40	0	91	0	82	0	73	0	90	0	0	336	33,6	84,00
сметана	11	5	8	0	33	0	5	14	3	5	20	93	9,3	84,55
сыр	6	0	13	0	0	0	0	13	0	13	11	50	5	83,33
мясо (бескостное)	60,5	102	0	0	76	100	61	0	61	0	67	467	46,7	77,19
птица 1 кат.пот.	27	0	0	178	0	0	0	39	0	0	0	217	21,7	80,37
субпродукты	30	124	0	0	0	0	0	0	0	96	0	243	24,3	81,00
рыба (филе), в т.ч. слабо соленое	39	0	102	134	0	0	0	83	0	87	0	406	40,6	104,10
яйцо куриное столовое	1	1,805	0,203	0,5	0,18	0,116	1,77	0,09	0,563	0,2	1,033	6,46	0,646	64,60
картофель (25%)	187	134	80	153	212	254	158	206	27	255	32	1511	151,1	80,80
овощи , зелень	275	305	370	269	105	146	359	290	183	212	171	2410	241	87,64
фрукты(плоды ) свежие	114	41	0	0	149	195	41	202	0	180	149	957	95,7	83,95
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
Напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	35	40	40	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	65	65	60	80	40	51	75	40	86	60	622	62,2	77,75
крупы , бобовые	43	0	20	42	55	42	0	50	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	16	8	0	0	0	15	0	29	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	14	0	3	57,5	10,5	66	7,8	2	60	220,8	22,08	76,14
масло сливочное	21	13,5	19,3	10,5	20,3	17	16,8	37,2	10,8	21	16,5	182,9	18,29	87,10
масло растительное	11	9	4	12	2	19	3	19	11	18	4	101	10,1	91,82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,4	0,4	0,9	0,4	0	4,2	0,42	70,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	1,8	0	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	35	51	37	35	40	33	46	27	37	34	375	37,5	125,00



дрожжи	<b>0,5</b>	0	0	0	0	1,3	0	1,3	0	0	0,9	3,5	0,35	<b>70,00</b>
крахмал	<b>3</b>	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	<b>83,33</b>
соль	<b>5</b>	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	49	4,9	<b>98,00</b>
	<b>1708,4</b>												<b>1414,3</b>	<b>2509,60</b>

**В среднем % выполнения норм = 82,74%**