

РАЗРАБОТАНО. ОБЩЕСТВОМ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕСТВЕННОСТЬЮ «ДОНАППЕТИТ»	УТВЕРЖДАЮ. ЧУДО «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ «ЖАР-ПТИЦА»
Директор Е.Н. Лукашевич 10.08.23	Директор Л.И. Бесхлебнова 10.08.23

**Циклическое десятидневное меню для организации питания  
детей в возрасте от 3 до 7 лет.  
Режим работы образовательного учреждения: 24 часа.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углеводы		ТК №	Год издания
<b>1 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Омлет натуральный	150	5,40	21,00	22,90	149,00	214	2008
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	012	
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	028	
<i>Итого за прием пищи</i>	400	21,2	26,7	48,9	325,9		
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие (по сезону: банан, слива, яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	020	
Сок «Сады Придонья» 0,125л	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с горохом и гречками	210	3,60	4,50	20,0	167,00	81	2012
Котлета рубленая из птицы	70	4,1	2,75	20,9	120,20	305	2012
Каша гречневая рассыпчатая	130	1,84	0,10	28,50	75,20	338	2008
Соус томатный	70						
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,20	8,50	40,80	007	
Компот из изюма	180	0,40	0	38,67	169,25	045	
<i>Итого за прием пищи</i>	610	12,24	7,55	85,57	572,45		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка домашняя	80	5,80	9,40	48,90	176,00	467	2008
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	100	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
Напиток яблочный	180	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	260	5,92	9,52	87,5	345,84		
<b>УЖИН</b>							
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Гуляш из отварного мяса	70	6,10	11,30	19,00	196,80	277	2012
Рис отварной	130	7,20	5,90	43,00	248,00	181	2008
Чай с лимоном	193	0,12	0	8,52	36,00	038	
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	012	
<i>Итого за прием пищи</i>	463	14,30	17,80	81,7	539,70		
<b>2 УЖИН</b>							
Биокефир 2,5 % жирности	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
Кондитерское изделие (вафли, пряники)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
<b>Всего за день</b>	<b>1950,00</b>	<b>54,66</b>	<b>65,82</b>	<b>265,65</b>	<b>1813,14</b>		
<b>2 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная жидкая с сахаром	205	5,70	2,70	33,70	232,00	189	2008
Бутерброд с сыром	30	1,70	2,90	7,30	69,00	2	2012
Чай с сахаром	186	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	421	7,4	5,6	48,00	329,00		
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок «Сады Придонья» 0,125л	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
Фрукты свежие (яблоко, банан)	100	0,40	0,40	21,50	44,20	010	
<i>Итого за прием пищи</i>	200	1,8	0,4	16,2	72,00		
<b>ОБЕД</b>							

Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	215	5,60	8,30	10,30	143,00	057	2012
Биточки из цыплят запеченные под сметанным соусом	120	8,02	6,03	18,32	138,5		
Пюре картофельное	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	38,00	003	
Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,24	22,00	93,00	441	2008
<i>Итого за прием пищи</i>	650	18,22	20,29	75,72	408,2		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Запеканка из творога	130	16,01	11,83	20,93	287,30	224	2008
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	100	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
Кисель из яблок	180	0,12	0,12	22,70	105,40	032	
<i>Итого за прием пищи</i>	310	16,13	11,95	43,63	392,70		
<b>УЖИН</b>							
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,50	16,10	7,90	161,30	263	2012
Рис отварной	150	6,58	3,90	48	145,10	344	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	38,00	003	
Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	88,00	2	2012
Чай с сахаром	186	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	461	17,48	22,22	85,1	460,4		
<b>2 УЖИН</b>							
Кефир 2,5% жирности	150	5,22	4,50	7,2	90,00	420	2016
Кондитерские изделия (вафли, пряники)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	5,22	4,50	7,2	90,00	5,22	
<b>Всего за день</b>		61,03	60,46	268,65	1862,30		
<b>3 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,07	6,80	67,90	265,00	189	2008

Бутерброд с сыром	30	1,70	2,90	7,30	69,00	2	2012
Чай с сахаром	186	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	415	6,77	9,70	42,20	302,00		
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	21,50	44,20	010	
Сок «Сады Придонья» 0,125л	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	100	0,40	0,40	21,50	44,20	010	
<b>ОБЕД</b>							
Суп овощной	200	3,9	9,8	62,8	138,1		
Запеканка картофельная с мясом	200	8,40	12,00	28,60	321,00	291	2012
Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354	2012
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	38,00	003	
Компот из кураги	180	0,36	0	38,67	169,25	044	
<i>Итого за прием пищи</i>	615	10,06	22,92	137,67	681,15		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Оладьи со сгущенкой	100	7,91	8,09	31,23	221,57		
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	100	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
Чай с лимоном	193	0,12	0	8,52	36,00	038	
<i>Итого за прием пищи</i>	280	8,03	8,09	39,75	257,57		
<b>УЖИН</b>							
Макаронник с мясом (по флотски)	200/30	7,1	11,20	38,50	263,00	208	2012
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
Напиток лимонный	180	0,10	0	15,00	62,90	049	
<i>Итого за прием пищи</i>	460	10,82	15,30	61,38	394,40		
<b>2 УЖИН</b>							
Биокефир 2,5 % жирности	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
Кондитерские изделия (вафли, пряники)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		

<i>Итого за прием пищи</i>	<b>150</b>	<b>4,50</b>	<b>3,75</b>	<b>5,25</b>	<b>73,50</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>62,22</b>	<b>60,16</b>	<b>336,63</b>	<b>1812,82</b>		
<b>4 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Макаронны отварные со сливочным маслом, сладкие	<b>205</b>	<b>7,20</b>	<b>8,30</b>	<b>35,00</b>	<b>262,40</b>	<b>189</b>	<b>2008</b>
Батон обогащенный	<b>15</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>7,70</b>	<b>39,30</b>	<b>004</b>	
Какао с молоком	<b>180</b>	<b>3,80</b>	<b>3,20</b>	<b>15,60</b>	<b>107,00</b>	<b>043</b>	
<i>Итого за прием пищи</i>	<b>400</b>	<b>12,10</b>	<b>12,00</b>	<b>58,30</b>	<b>408,70</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок «Сады Придонья» 0,125л	<b>125</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>38,60</b>	<b>169,84</b>	<b>039</b>	
Фрукты свежие (яблоко)	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>21,50</b>	<b>44,20</b>	<b>010</b>	
<i>Итого за прием пищи</i>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>72,00</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Бульон куриный с лапшой прозрачный с гренками	<b>215</b>	<b>5,50</b>	<b>4,50</b>	<b>4,0</b>	<b>156,50</b>	<b>76</b>	<b>2012</b>
Котлеты рыбные	<b>80</b>	<b>6,10</b>	<b>6,40</b>	<b>23,30</b>	<b>125,00</b>	<b>268</b>	<b>2012</b>
Пюре картофельное	<b>130</b>	<b>2,70</b>	<b>4,60</b>	<b>17,50</b>	<b>119,40</b>	<b>335</b>	<b>2008</b>
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	<b>50</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0,88</b>	<b>6,50</b>	<b>017</b>	
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	<b>15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>	<b>003</b>	
Компот из кураги	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>38,67</b>	<b>169,25</b>	<b>048</b>	
<i>Итого за прием пищи</i>	<b>620</b>	<b>15,7</b>	<b>15,62</b>	<b>72,37</b>	<b>601,15</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с творогом	<b>70</b>	<b>2,40</b>	<b>11,30</b>	<b>48,00</b>	<b>227,50</b>	<b>249</b>	<b>2014</b>
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,50</b>	<b>56,50</b>	<b>005</b>	
Чай с сахаром	<b>180/6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,00</b>	<b>28,00</b>	<b>392</b>	<b>2012</b>
<i>Итого за прием пищи</i>	<b>250</b>	<b>2,40</b>	<b>11,30</b>	<b>55,00</b>	<b>255,50</b>		
<b>УЖИН</b>							
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, <b>соленый огурец</b> )	<b>50</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0,88</b>	<b>6,50</b>	<b>017</b>	
Плов из птицы	<b>200</b>	<b>15,00</b>	<b>18,50</b>	<b>33,50</b>	<b>204,00</b>	<b>304</b>	<b>2012</b>
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,20</b>	<b>8,50</b>	<b>40,80</b>	<b>007</b>	

Кисель из концентрата	180	0	0	0,18	68,40	046	
<i>Итого за прием пищи</i>	450	26,68	18,70	63,06	319,70		
<b>2 УЖИН</b>							
Ряженка 2,5 % жирности	150	5,22	4,50	7,56	92,00	420	2016
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	5,22	4,50	7,56	92,00	420	2016
<b>Всего за день</b>		54,9	62,52	232,49	1749,05		
<b>5 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Омлет натуральный	150	5,40	21,00	22,90	149,00	214	2008
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	
Бутерброд с сыром	30	1,70	2,90	7,30	69,00	2	2012
Чай с сахаром	186	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	421	8,40	12,60	38,70	308,00		
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие (по сезону: апельсин, груша, банан, слива, черешня).	100	1,50	0,50	21,00	96,00	020	
Сок «Сады Придонья» 0,125л	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	220	5,0	7,70	39,00	146,00	85	2012
Котлета рубленая куриная	100	12,10	8,90	43,80	355,00	294	2012
Гречка отварная	100						
Соус томатный	50						
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00	003	
Напиток витаминизированный	200	6,20	2,70	4,70	171,00		
<i>Итого за прием пищи</i>	635	19,30	19,42	93,90	703,00		

ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия (печенье/вафли)	35	2,66	5,44	41,68	144,78	018	
Молоко кипяченое	200	5,90	4,00	9,70	126,00	434	2008
Йогурт 2,5% в инд. Упаковке Nemoloko	100	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
<i>Итого за прием пищи</i>	335	11,36	11,94	55,88	270,78		
УЖИН							
Жаркое по-домашнему	170	9,80	18,70	38,90	220,30	276	2012
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,20	8,50	40,80	007	
Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
Чай с лимоном	193	0,12	0	8,52	36,00	038	
<i>Итого за прием пищи</i>	463	13,00	21,00	73,08	371,60		
2 УЖИН							
Биокефир 2,5 % жирности	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
<b>Всего за день</b>		46,86	68,71	287,81	1822,88		
6 день							
ЗАВТРАК							
Каша манная жидкая с сахаром	205	5,70	2,70	33,70	232,00	189	2008
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
Чай с сахаром	186	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	415	6,04	12,40	49,00	334,40		
2 ЗАВТРАК							
Сок «Сады Придонья» 0,125л	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
Фрукты свежие (по сезону: апельсин, груша, банан, слива, черешня).	100	1,50	0,50	21,00	96,00	020	
<i>Итого за прием пищи</i>	200	1,8	0,4	16,2	72,00		
ОБЕД							

Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	1,50	2,40	12,50	190,00	84	2012
Рыбные зразы	80	1,10	5,30	60,10	180,00	269	2012
Картофельное пюре	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
Соус сливочный	30	0,11	0	0,20	3,8	234	
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00	003	
Напиток из шиповника	200	0,60	0,24	22,99	93,00	441	2008
<i>Итого за прием пищи</i>	645	10,6	8,16	110,39	569,2		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка молочная	70	2,8	6,40	0,40	210,00	477	2008
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	100	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
Напиток яблочный	180	0,12	0,12	23,60	96,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	250	2,92	6,52	24,0	306,84		
<b>УЖИН</b>							
Запеканка из творога	180	6,80	16,30	29,02	193,00	224	2008
Соус молочный сладкий	50	0,90	2,30	6,50	35,00	367	2008
Батон обогащенный	15	1,10	0,50	7,70	39,30	004	
Яйцо вареное	40	4,90	4,50	0,30	60,90	213	2008
Чай с лимоном	193	0,12	0	8,52	36,00	038	
<i>Итого за прием пищи</i>	478	11,82	23,60	51,74	364,20		
<b>2 УЖИН</b>							
Биокефир 2,5 % жирности	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
<b>Всего за день</b>		57,17	61,63	261,88	1770,04		
<b>7 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,07	6,80	67,90	265,00	189	2008
Бутерброд с сыром	30	1,70	2,90	7,30	69,00	2	2012
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	028	



<i>Итого за прием пищи</i>	410	15,70	11,08	71,82	448,64		
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие (по сезону: банан, слива, черешня)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	020	
Сок «Сады Придонья» 0,125л	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник со сметаной	205	1,50	3,70	9,90	81,60	89	2008
Зразы куриные	70	10,40	4,0	29,30	195,30	310	2012
Макароны отварные	150	4,00	3,40	29,40	135,80	205	2012
Соус молочный	30	0,60	1,70	2,10	25,20	350	2012
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00	003	
Компот из изюма	180	0,40	0	38,67	169,00	045	
<i>Итого за прием пищи</i>	650	17,90	12,92	115,77	637,90		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сдоба обыкновенная	70	5,32	9,94	34,72	188,00	464	2008
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	100	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
Кисель из яблок	180	0,12	0,12	22,70	105,40	032	
<i>Итого за прием пищи</i>	250	5,44	10,06	57,42	293,40		
<b>УЖИН</b>							
Котлета мясная рубленая (говядина)	70	5,50	12,60	10,20	104,00	282	2012
Картофельное пюре	150	2,40	5,60	15,60	161,80	324	2012
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	20	1,30	0,20	8,50	40,80	007	
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
Чай с сахаром	186	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	456	12,44	22,50	48,30	396,60		
<b>2 УЖИН</b>							
Кефир 2,5% жирности	150	5,22	4,50	7,2	90,00	420	2016
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		

<i>Итого за прием пищи</i>	<b>150</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,2</b>	<b>90,00</b>	<b>5,22</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>58,20</b>	<b>61,56</b>	<b>259,84</b>	<b>1841,54</b>		
<b>8 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Макаронны отварные с сыром	<b>150</b>	<b>15,40</b>	<b>21,00</b>	<b>22,90</b>	<b>149,00</b>	<b>214</b>	<b>2008</b>
Салат из горошка зеленого консервированного	<b>50</b>	<b>1,50</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>40,50</b>	<b>10</b>	
Бутерброд с маслом	<b>30</b>	<b>3,24</b>	<b>4,10</b>	<b>7,00</b>	<b>62,00</b>	<b>1</b>	<b>2012</b>
Чай с лимоном	<b>193</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>8,52</b>	<b>36,00</b>	<b>038</b>	
<i>Итого за прием пищи</i>	<b>423</b>	<b>20,26</b>	<b>27,80</b>	<b>41,42</b>	<b>287,50</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие (по сезону: банан, слива, черешня)	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>020</b>	
Сок «Сады Придонья» 0,125л	<b>125</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>38,60</b>	<b>169,84</b>	<b>039</b>	
<i>Итого за прием пищи</i>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>72,00</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки	<b>211</b>	<b>5,5</b>	<b>18,20</b>	<b>17,40</b>	<b>156,00</b>	<b>67</b>	<b>2012</b>
Азу из говядины	<b>80</b>	<b>7,92</b>	<b>7,84</b>	<b>7,2</b>	<b>173,00</b>	<b>34</b>	<b>2012</b>
Гречка отварная	<b>130</b>	<b>1,84</b>	<b>0,10</b>	<b>8,50</b>	<b>75,20</b>	<b>338</b>	<b>2008</b>
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	<b>50</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0,88</b>	<b>6,50</b>	<b>017</b>	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	<b>20</b>	<b>1,30</b>	<b>0,20</b>	<b>8,50</b>	<b>40,80</b>	<b>007</b>	
Компот из кураги	<b>180</b>	<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>38,67</b>	<b>169,25</b>	<b>044</b>	
<i>Итого за прием пищи</i>	<b>621</b>	<b>26,92</b>	<b>16,34</b>	<b>80,27</b>	<b>614,25</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сырники со сгущенным молоком	<b>70</b>	<b>4,62</b>	<b>7,97</b>	<b>20,59</b>	<b>187,67</b>		
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,50</b>	<b>56,50</b>	<b>005</b>	
Чай с сахаром	<b>180/6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,00</b>	<b>28,00</b>	<b>392</b>	<b>2012</b>
<i>Итого за прием пищи</i>	<b>250</b>	<b>4,62</b>	<b>7,97</b>	<b>27,59</b>	<b>215,67</b>		
<b>УЖИН</b>							
Овощи по сезону (свежий огурец,	<b>50</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0,88</b>	<b>6,50</b>	<b>017</b>	

помидор, соленый огурец)							
Плов из птицы	200	15,00	18,50	33,50	204,00	304	2012
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	20	1,30	0,20	8,50	40,80	007	
Кисель из концентрата	180	0	0	68,40	68,40	046	
<i>Итого за прием птицы</i>	450	8,52	6,77	70,09	457,51		
<b>2 УЖИН</b>							
Биокефир 2,5 % жирности	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием птицы</i>	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
<b>Всего за день</b>		54,66	63,03	260,8	1820,43		
<b>9 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,20	10,0	26,80	224,00	190	2008
Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	043	
<i>Итого за прием птицы</i>	410	11,4	15,30	58,20	399,00		
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие (по сезону: банан, слива, черешня)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	020	
Сок «Сады Придонья» 0,125л	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием птицы</i>	100	0,40	0,40	9,90	44,20		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки	211	6,00	14,40	16,00	158,10	77	2012
Рулет мясной с яйцом и луком	60	6,58	3,16	22,52	169,12		
Пюре картофельное	130	2,70	14,60	17,50	119,40	335	2008
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00	003	

Напиток витаминизированный	200	6,20	2,70	4,70	171,00		
<i>Итого за прием пищи</i>	616	22,48	34,98	67,12	648,62		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка творожная	70	10,22	3,22	40,95	201,60	479	2008
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	100	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
Чай с сахаром	180/6	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	250	10,22	3,22	47,95	229,60		
<b>УЖИН</b>							
Гуляш из говядины	230	3,40	3,10	23,10	177,00	129	2008
Каша гречневая рассыпчатая	130	1,84	0,10	28,50	75,20	338	2008
Бутерброд с сыром	30	1,70	2,90	7,30	69,00	2	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00	003	
Напиток лимонный	180	0,10	0	15,00	62,90	049	
<i>Итого за прием пищи</i>	455	6,20	6,12	51,80	339,90		
<b>2 УЖИН</b>							
Ряженка 2,5 % жирности	150	5,22	4,50	7,56	92,00	420	2016
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	5,22	4,50	7,56	92,00	420	2016
<b>Всего за день</b>		55,92	64,52	242,53	1753,32		
<b>10 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная жидкая с сахаром	205	5,70	2,70	33,70	232,00	189	2008
Бутерброд с сыром	30	1,70	2,90	7,30	69,00	2	2012
Чай с сахаром	186	0	0	7,00	28,00	392	2012
<i>Итого за прием пищи</i>	410	8,04	8,62	42,86	312,66		
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие (по сезону: банан, слива, черешня)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	020	
Сок «Сады Придонья» 0,125л	125	0,12	0,12	38,60	169,84	039	
<i>Итого за прием пищи</i>	200	1,8	0,4	16,2	72,00		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с макаронными	211	3,0	4,40	26,0	178,10	77	2012

изделиями, птицей и зеленью петрушки							
Котлеты рыбные	70	3,99	5,8	19,97	120,62		
Пюре картофельное	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
Овощи по сезону (свежий огурец, помидор, соленый огурец)	50	0,38	0	0,88	6,50	017	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,20	8,50	40,80	007	
Компот из свежих яблок	180	0,4	0,12	38,62	169,25	048	
<i>Итого за прием пищи</i>	611	11,39	14,84	110,64	628,17		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия (пряники/печенье)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
Молоко кипяченое	200	5,90	4,00	9,70	126,00	434	2008
Йогурт в инд. Упаковке Nemoloko	100	2,80	2,50	4,50	56,50	005	
<i>Итого за прием пищи</i>	340	10,98	6,86	52,92	293,40		
<b>УЖИН</b>							
Бефстроганов из отварного мяса	80	9,80	16,10	32,90	183,00	298	2012
Рис отварной	100						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,20	8,50	40,80	007	
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
Чай с лимоном	193	0,12	0	8,52	36,00	038	
<i>Итого за прием пищи</i>	463	19,36	24,90	56,92	382,70		
<b>2 УЖИН</b>							
Биокефир 2,5 % жирности	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
Кондитерские изделия (пряники, вафли)	40	2,28	0,36	38,02	167,40		
<i>Итого за прием пищи</i>	150	4,50	3,75	5,25	73,50		
<b>Всего за день</b>		56,07	59,53	284,09	1762,43		

Приложение: Технологические карты.

Виза (ы) согласования:

Вице-Президент по административным вопросам



С.В. Лучина

РАЗРАБОТАНО. ОБЩЕСТВОМ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ДОНАШПЕТИТ»	УТВЕРЖДАЮ.  ЧУДО «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ «ЖАР-ПТИЦА»
Директор Е.Н. Лукашевич 10.08.23	Директор Л.И. Бесхлебнова 10.08.23

Сводная ведомость

Режим питания: шестигразовое (режим работы 24 часа)

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, гр (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	450	390	472	477	448	464	422	477	428	438	458	447,4	1%
2.	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	40		87			50	90		48	45	80	40	0%
3.	Сметана	11		25	20	10	10	10	10	25		10	11	0%
4.	Сыр	6		12	12		12	12	12		12		6	0%
5.	Мясо 1-й категории	55	71	44	72	35	62	58	32	68	57	78	57	1%
6.	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	24	70			50			70			50	24	0%
7.	Субпродукты (печень, язык, сердце)	25		50			50			50		50	25	0%
8.	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	37		70			80			70		70	37	0%
9.	Яйцо, шт.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0%
10.	Картофель	140	127	168	126	140	141	145	138	124	168	148	142	1%

11.	Овощи	220	197	235	215	205	248	238	216	221	198	238	221	0%
12.	Фрукты свежие	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	0%
13.	Сухофрукты	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	0%
14.	Соки фруктовые и овощные	100		200		200		200		200		200	100	0%
15.	Витаминизированные напитки	50	100		100		100		100		100		50	0%
16.	Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0%
17.	Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	0%
18.	Крупы, бобовые	43	49	39	42	44	46	38	42	44	43	41	43	0%
19.	Макаронные изделия	12			50				50			20	12	0%
20.	Мука пшеничная	29	34	32	34	38	31	18	22	28	38	25	30	1%
21.	Масло сливочное	21	23	18	24	20	21	28	20	18	20	18	21	0%
22.	Масло растительное	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	0%
23.	Кондитерские изделия	20	15	10	20	10	35	20	10	10	15	35	18,5	5%
24.	Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0%
25.	Какао-порошок	0,6		1,2		1,2		1,2		1,2		1,2	0,6	0%
26.	Кофейный напиток	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	0%
27.	Сахар	30	34	26	28	32	31	27	29	36	34	32	30,9	1%
28.	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0%
29.	Крахмал	3		6	5		6,2		3,1		4,6	5,1	3	0%
30.	Соль пищевая поваренная йодированная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0%

\*(свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г

\*\* 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.

Виза (ы) согласования:

Вице-Президент по административным вопросам

 С.В. Лучина