

Приложение 1 к приказу от 10.01.2022 г. № 14

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ д/с «Родничок»

г. Советский

О.В. Молоткова



\_\_\_\_\_ 2022 г.

## Основное 15 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2236 от 11 ноября 2021 года

для питания детей в детских дошкольных учреждениях, оказывающих услуги по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

**Возрастная категория детей: 3 - 7 лет.**

**Часы пребывания: 11-12 часов.**

**Приемы пищи: завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник.**

г. Тюмень 2021г.

**Меню приготавливаемых блюд  
завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник**

**Возрастная категория: с 3 до 7 лет (11-12 часов пребывания детей)**

**15 - ти дневное меню № 2236 от 11 ноября 2021 г**

**ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ МЕНЮ**

**1 неделя**

**1 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			<b>420</b>	<b>11,0</b>	<b>14,7</b>	<b>44,5</b>	<b>354</b>
Каша манная жидкая			200	6,1	6,7	21,2	170
Бутерброд с маслом			15/5	1,6	3,8	7,4	70
Какао с молоком			200	3,3	4,2	15,9	115
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>			<b>660</b>	<b>20,4</b>	<b>24,2</b>	<b>83,3</b>	<b>632</b>

Свекла из свеклы с чесноком	60	0,8	4,0	4,3	56
<i>ИЛИ</i>					
Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной	180/15/5	4,7	3,8	8,7	88
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении					
Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной	180/10/5	4,1	3,5	8,7	83
Тефтели из мяса (свинина мясная и говядина)	70	8,9	9,5	8,4	155
Каша гречневая вязкая отварная, с соусом молочным	150	4,2	6,1	18,9	147
Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58
<i>ИЛИ</i>					
Компот из свежих плодов	180	0,2	0,0	15,5	62,7
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>560</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>69</b>	<b>568</b>
Салат картофельный с кукурузой и морковью	130	2,2	5,2	7,4	85
Пудинг из говядины	70	10,2	11,7	1,2	151

Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71
Булочка с джемом	50	3,2	4,5	23,0	145
Фрукт в ассортименте	130	0,3	0,3	21,5	90
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)					
Хлеб ржаной	15	0,5	0,2	5,7	26
<b>ИТОГО:</b>		<b>51</b>	<b>63</b>	<b>219</b>	<b>1646</b>

## 2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			<b>435</b>	<b>13,3</b>	<b>11,8</b>	<b>48,9</b>	<b>355,0</b>
Каша молочная ассорти (пшенично - ячневая)			200	5,5	5,5	22,5	162
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91

<b>Обед</b>	<b>640</b>	<b>18,3</b>	<b>20,9</b>	<b>95,0</b>	<b>641</b>
Салат из моркови и яблок	60	0,8	4,1	5,9	64
<i>ИЛИ</i>					
Салат "Зимний"	60	2,4	4,3	3,3	62
Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	180/20	4,4	3,1	22,9	137
Жаркое по - домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>550</b>	<b>16,5</b>	<b>17,6</b>	<b>78,4</b>	<b>537,9</b>
Винегрет овощной	130	2,1	5,2	13,5	109
Котлета рыбная "Лада"	80	10,8	8,2	7,2	146
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	2,7	3,7	17,5	114
Чай со смородиной и сахаром	180	0,2	0,0	10,5	42,8
<i>ИЛИ</i>					
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42

Фрукт в ассортименте	130	0,3	0,3	21,5	90
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)					
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	10	0,2	0,1	3,8	17
<b>ИТОГО:</b>		<b>49</b>	<b>51</b>	<b>244</b>	<b>1625</b>

### 3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			<b>420</b>	<b>10,9</b>	<b>9,7</b>	<b>62,2</b>	<b>379,7</b>
Каша рисовая жидкая			200	6,4	7,2	25,5	192
Бутерброд с джемом или вареньем			20/20	1,8	0,2	22,1	97
Чай с молоком			180	2,5	2,2	10,2	71
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>			<b>665</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>91</b>	<b>655</b>

Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	60	1,1	4,1	5,3	63		
Щи из свежей капусты с картофелем-с мясом со сметаной	180/10/5	4,1	4,9	5,6	83		
Печень говяжья по - строгановски	80	11,2	10,4	2,9	150		
<i>ИЛИ</i>							
Бефстроганов из отварной говядины	70	11,9	9,7	4,1	151,3		
Макаронные изделия отварные	150	3,5	2,8	36,8	186		
Напиток из шиповника	180	0,2	0,0	21,2	86		
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19		
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69		
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>505</b>	<b>29,8</b>	<b>20,4</b>	<b>61,9</b>	<b>550</b>		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	25,8	16,9	25,7	358		
<i>ИЛИ</i>							
Сырники из творога запечённые, с молоком сгущенным	180	25,2	16,7	25,4	353		
Йогурт молочный для детского питания в ассортименте	125	125	125	3,5	3,3	14,8	103
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51		
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38		

<b>ИТОГО:</b>	<b>62</b>	<b>53</b>	<b>237</b>	<b>1676</b>
---------------	-----------	-----------	------------	-------------

**4 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>460</b>	<b>14,0</b>	<b>15,7</b>	<b>39,4</b>	<b>354,9</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,5	6,1	19,5	155	
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63	
Бутерброд с маслом			15/5	1,6	3,8	7,4	70	
Чай с молоком сгущенным			200	1,8	1,2	12,2	67	
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>	
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте		120	120	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>			<b>700</b>	<b>25,3</b>	<b>24,4</b>	<b>83,2</b>	<b>652,8</b>	
Салат из свеклы с сыром и чесноком			60	3,1	4,4	5,8	75	
<b>ИЛИ</b>								
Салат зеленый с огурцами и помидорами			60	0,6	4,0	2,0	46	
Суп картофельный с рыбой			180/50	6,4	6,4	15,1	144	

Котлета полтавская из говядины и свинины, запеченная с соусом сметанным с томатом	70/30	9,7	10,3	6,7	158
Булгур припущенный	130	4,9	2,8	24,0	141
<i>ИЛИ</i>					
Рис припущенный	130	3,1	2,7	21,9	124
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>570</b>	<b>15,4</b>	<b>18,5</b>	<b>75,4</b>	<b>529</b>
Биточки из мяса (свинина мясная и говядина)	70	9,2	8,8	8,3	149
Рагу овощное	150	2,7	4,7	17,0	121
Пирог "Вечерний"	50	2,8	4,5	26,3	157
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)					
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
<b>ИТОГО:</b>		<b>55</b>	<b>59</b>	<b>220</b>	<b>1628</b>

<b>5 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>435</b>	<b>12,9</b>	<b>12,4</b>	<b>51,8</b>	<b>370,6</b>	
Каша молочная Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено)			200	5,1	6,1	26,0	179	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	
Хлеб ржаной			10	0,2	0,1	3,8	17	
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91,0</b>	
Сок в ассортименте		120	120	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>			<b>655</b>	<b>19,4</b>	<b>20,7</b>	<b>94,4</b>	<b>641,2</b>	
Икра морковная			60	1,2	3,9	5,3	61	
<b>ИЛИ</b>								
Салат из свежих помидоров			60	0,9	4,1	3,9	56	
<b>ИЛИ</b>								
Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной			180/10/5	4,5	3,8	14,7	111	

Котлета рыбная натуральная, запеченная			70	8,9	7,9	7,2	136
Пюре картофельное			150	3,0	4,1	23,5	143
Кисель из свежих ягод			180	0,27	0,18	15,4	64,3
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>14,0</b>	<b>91,6</b>	<b>565,7</b>
Суфле из птицы			70	10,1	6,8	8,1	134
<b>или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении</b>							
Пудинг из говядины			70	10,2	11,7	1,2	151
Макаронные изделия отварные с овощами на поджаривание			150	3,9	2,9	27,9	153
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	77	50					
Шанежка наливная			80	4,0	4,1	34,2	190
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38
<b>ИТОГО:</b>				<b>51</b>	<b>47</b>	<b>260</b>	<b>1668</b>
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ:</b>				<b>54</b>	<b>55</b>	<b>236</b>	<b>1648</b>

<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (90%):</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>235</b>	<b>1620</b>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>

## 2неделя

### 6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>440</b>	<b>11,0</b>	<b>10,3</b>	<b>59,5</b>	<b>374,7</b>	
Каша пшеничная жидкая			200	6,7	7,9	25,2	199	
Бутерброд с джемом или вареньем			20/20	1,8	0,2	22,1	97	
Чай с молоком			200	2,5	2,2	12,2	79	
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>	
Сок в ассортименте		120	120	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>			<b>675</b>	<b>20,8</b>	<b>22,6</b>	<b>88,8</b>	<b>642</b>	
Салат "Степной" из разных овощей			60	1,0	3,0	4,5	49	
Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками			180/15	4,1	3,6	14,1	105	
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)			70	9,2	8,8	8,3	149	

Капуста тушеная			150	4,6	6,2	14,0	130
Компот из вишен и яблок			200	0,20	0,10	15,2	62,5
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>500</b>	<b>21,6</b>	<b>18,4</b>	<b>66,8</b>	<b>518,8</b>
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			200	15,5	12,9	31,7	304,8
Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	5,0	9,4	106
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	21,3	89
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)							
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19
<b>ИТОГО:</b>				<b>54</b>	<b>52</b>	<b>237</b>	<b>1626</b>

### 7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			<b>450</b>	<b>9,8</b>	<b>15,4</b>	<b>49,8</b>	<b>377,0</b>
Каша "Дружба"			200	5,4	5,7	21,2	158
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			50	0,9	5,4	8,3	85

Какао с молоком			200	3,3	4,2	15,9	115
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>			<b>645</b>	<b>21,1</b>	<b>21,9</b>	<b>86,4</b>	<b>626</b>
Икра овощная			60	1,0	3,7	3,9	52,9
<b>ИЛИ</b>							
Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами			60	1,3	4,6	2,2	55
Свекольник с мясом, со сметаной			180/10/5	4,1	4,2	15,1	115
Суфле из печени			80	10,1	8,8	2,2	128
<b>ИЛИ</b>							
Гуляш из отварной говядины			80	9,0	7,4	3,2	115,4
Каша гречневая вязкая			130	4,1	4,4	21,7	143
Компот из смеси сухофруктов			180	0,3	0,0	15,2	62
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	57
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>530</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>83</b>	<b>534</b>
Биточки рыбные натуральные, запеченные			70	8,9	7,9	7,2	136

Картофель тушеный	130	2,4	3,3	14,7	98
Булочка "Пермская"	50	2,3	4,3	25,5	150
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,4	16,4	70
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)					
<b>ИТОГО:</b>		<b>46</b>	<b>54</b>	<b>241</b>	<b>1628</b>

### 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			<b>435</b>	<b>13,8</b>	<b>13,6</b>	<b>43,2</b>	<b>350</b>
Суп молочный с рисом			200	6,2	7,4	21,2	176
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91,0</b>
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>			<b>670</b>	<b>22,4</b>	<b>18,9</b>	<b>89,0</b>	<b>615</b>

Салат из свежих помидоров			60	0,9	4,1	3,9	56
<i>ИЛИ</i>							
Салат из свеклы с огурцами			50	0,6	4,0	3,3	52
Суп из овощей с мясом			180/10	4,2	3,5	6,0	72
Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом			70	12,5	6,2	12,2	155
Пюре картофельное			150	3,0	4,1	23,5	143
Компот из яблок с ягодами			200	0,3	0,2	15,1	63
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>530</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>90</b>	<b>567</b>
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	77	50	50	2,4	0,1	3,9	26
Плов из говядины			170	10,4	11,9	27,0	257
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	1,5	3,4	16,0	101
Напиток из шиповника			180	0,2	0,0	21,2	86
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)							

Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35
<b>ИТОГО:</b>		<b>52</b>	<b>49</b>	<b>244</b>	<b>1623</b>

**9 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			<b>440</b>	<b>10,6</b>	<b>9,2</b>	<b>59,9</b>	<b>364,8</b>
Каша манная жидкая			200	6,1	6,7	21,2	170
Бутерброд с джемом или вареньем			20/20	1,8	0,2	22,1	97
Чай с молоком			200	2,5	2,2	12,2	79
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91,0</b>
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>			<b>640</b>	<b>23,1</b>	<b>19,5</b>	<b>95,1</b>	<b>648,0</b>
Салат из капусты белокочанной с морковью			50	0,8	4,0	4,8	58

**ИЛИ**

Винегрет овощной	50	0,8	4,0	5,2	60
Суп картофельный с фасолью с мясом	180/10	5,5	4,4	14,5	120
Мясной сырок	70	12,2	7,9	9,9	160
Соус молочный	30	1,0	2,1	2,6	34
Макаронные изделия отварные	150	3,5	2,8	36,8	186
Макаронные изделия отварные	150	3,5	2,8	36,8	186
Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,5	34
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>72</b>	<b>564</b>
Котлеты по - хлыновски (свинина мясная и говядина)	80	8,7	9,2	10,1	158
Овощи, припущенные в сметане	180	4,7	6,5	12,8	129
Чай со смородиной и сахаром	200	0,2	0,0	10,5	42,8
Булочка "Нежная"	60	3,8	6,4	27,5	183
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
<b>ИТОГО:</b>		<b>52</b>	<b>51</b>	<b>249</b>	<b>1668</b>

**10 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>410</b>	<b>9,4</b>	<b>16,3</b>	<b>46,4</b>	<b>369,9</b>	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	7,5	9,2	26,0	217	
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	
Чай с лимоном			180	0,1	0,0	10,5	42	
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>	
Сок в ассортименте		120	120	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>			<b>655</b>	<b>20,8</b>	<b>23,6</b>	<b>89,7</b>	<b>654,8</b>	
Салат "Зимний"			60	2,4	4,3	3,3	62	
<b>ИЛИ</b>								
Салат из огурцов с маслом			60	0,6	4,1	1,9	47	
Борщ с капустой и картофелем, с курицей со сметаной			180/10/5	5,2	5,5	12,0	118	
<b>или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении</b>								
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			180/10/5	3,9	4,9	12,0	108	

Биточки рубленые из птицы запеченные			70	8,7	8,9	10,3	156
или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении							
"Ежики" из мяса с рисом (свинина мясная и говядина)			70	6,7	11,2	7,7	158
Пюре картофельное			150	3,0	4,1	23,5	143
Кисель из свежих ягод			180	0,27	0,18	15,4	64,3
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>500</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>61</b>	<b>541</b>
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным			200	17,5	15,7	30,6	333,7
<i>ИЛИ</i>							
Пудинг из творога с молоком сгущенным			200	18,9	16,2	33,2	354,2
Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	6,4	9,4	118
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	21,3	89
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)							
<b>ИТОГО:</b>				<b>54</b>	<b>63</b>	<b>219</b>	<b>1657</b>
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 2 НЕДЕЛЮ:</b>				<b>52</b>	<b>54</b>	<b>238</b>	<b>1640</b>

<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (90%):</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>235</b>	<b>1620</b>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%):</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>

**3 неделя**

**11 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			<b>435</b>	<b>14,0</b>	<b>13,4</b>	<b>47,5</b>	<b>367</b>
Каша рисовая жидкая			200	6,4	7,2	25,5	192
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>21,3</b>	<b>89</b>
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,4	21,3	89
<b>Обед</b>			<b>690</b>	<b>24,2</b>	<b>22,9</b>	<b>79,7</b>	<b>621,7</b>
Икра свекольная			60	1,4	3,9	6,3	66
<b>ИЛИ</b>							
Салат зеленый с огурцами и помидорами			60	0,6	4,0	2,0	46

Уха с крупой	180/50	6,7	6,9	14,1	145
Шницель из курицы припущенные, с маслом	70	12,0	6,8	8,1	142
<b>или на случай отсутствия возможности использования курицы в учреждении</b>					
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина), с маслом	70	9,2	8,8	8,3	149
Рагу овощное	150	2,7	4,7	17,0	121
Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58
<b>ИЛИ</b>					
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>21,6</b>	<b>18,9</b>	<b>75,6</b>	<b>558,8</b>
Пирожок с капустой	90	6,1	7,2	26,8	196
Зразы рубленые из мяса, запеченные	80	11,8	7,4	7,1	142
Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
чай - заварка	0,5	0,5			

	сахар	10	10					
Хлеб ржаной				20	0,6	0,2	7,6	35
<b>ИТОГО:</b>				<b>60</b>	<b>56</b>	<b>224</b>	<b>1636</b>	

### 12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			<b>440</b>	<b>13,2</b>	<b>11,9</b>	<b>53,6</b>	<b>374,3</b>	
Каша пшенная жидкая			200	5,6	6,7	22,1	171	
Бутерброд с джемом или вареньем			20/20	1,8	0,2	22,1	97	
Молоко питьевое кипяченое		210	200	200	5,8	5,0	9,4	106
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>	
Сок в ассортименте		120	120	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>			<b>620</b>	<b>22,2</b>	<b>26,0</b>	<b>72,8</b>	<b>613,2</b>	
Салат из отварной моркови с сыром			60	2,2	4,6	2,9	61,8	
<b>ИЛИ</b>								
Салат из огурцов с маслом			60	0,6	4,1	1,9	47	



<b>Завтрак</b>			<b>450</b>	<b>11,4</b>	<b>13,2</b>	<b>55,4</b>	<b>386,0</b>
Каша гречневая жидкая			200	7,2	6,1	25,5	186
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			50	0,9	2,9	14,0	86
Какао с молоком			200	3,3	4,2	15,9	115
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>			<b>665</b>	<b>22,3</b>	<b>20,9</b>	<b>88,7</b>	<b>631,6</b>
Салат из свежих помидоров			60	0,9	4,1	3,9	56
<b>ИЛИ</b>							
Икра морковная			60	1,2	3,9	5,3	61
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			180/10/5	4,4	4,5	11,2	103
Рыба припущенная в сметане			80	11,9	7,3	2,5	123
Пюре картофельное			150	3,0	4,1	23,5	143
Компот из кураги			180	0,5	0,0	17,1	70
Хлеб пшеничный			35	0,7	0,4	15,4	68
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69

Уплотненный полдник	515	17	18	74	526
Винегрет овощной	130	2,1	5,2	13,5	109
Запеканка из печени с рисом	80	10,4	8,8	14,5	179

*ИЛИ*

Рулет с луком и яйцом	80	10,5	10,2	4,8	153		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43		
Йогурт молочный для детского питания в ассортименте	125	125	125	3,5	3,3	14,8	103
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58		
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35		
<b>ИТОГО:</b>			<b>51</b>	<b>52</b>	<b>240</b>	<b>1635</b>	

**14 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			<b>435</b>	<b>14,5</b>	<b>13,8</b>	<b>44,6</b>	<b>360,6</b>
Каша пшеничная жидкая			200	6,7	7,9	25,2	199
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3

Чай с молоком			200	2,5	2,2	12,2	79
<b>Второй завтрак</b>				0,5	0,2	21,8	91
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>			660	18,5	26,2	88,7	664,3
Салат из огурцов с маслом			60	0,6	4,1	1,9	47
<b>ИЛИ</b>							
Салат "Степной" из разных овощей			60	1,0	3,0	4,5	49
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			180/10/5	3,9	4,9	12,0	108
Тефтели из мяса (свинина мясная и говядина)			70	8,9	9,5	8,4	155
Овощи тушеные в соусе			150	3,1	6,5	18,9	147
Кисель из свежих ягод			180	0,27	0,18	15,4	64,3
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной			50	1,1	0,7	18,9	86
<b>Уплотненный полдник</b>			530	17	17	87	569
Плов из птицы			200	12,9	12,2	33,4	295
<b>ИЛИ</b>							

Плов из говядины	170	10,4	11,9	27,0	257
Булочка домашняя	50	3,4	4,5	28,5	168
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25
Или Детское фруктовое пюре в ассортименте (от 80 до 130 г)					
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
<b>ИТОГО:</b>		<b>50</b>	<b>57</b>	<b>242</b>	<b>1685</b>

### 15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			<b>440</b>	<b>13,8</b>	<b>12,6</b>	<b>52,7</b>	<b>379,4</b>
Суп молочный с рисом			200	6,2	7,4	21,2	176
Бутерброд с джемом или вареньем			20/20	1,8	0,2	22,1	97
Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	5,0	9,4	106
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91,0</b>
Сок в ассортименте	120	120	120	0,5	0,2	21,8	91

<b>Обед</b>			<b>670</b>	<b>20,6</b>	<b>18,2</b>	<b>104,0</b>	<b>662,2</b>
Салат из капусты белокочанной с морковью			50	0,8	4,0	4,8	58
<b>ИЛИ</b>							
Салат "Зимний"			60	2,4	4,3	3,3	62
Суп лапша домашняя с курицей			180/10	5,5	5,8	9,7	113
ИЛИ Суп лапша домашняя с мясом			180/10	3,9	5,4	9,7	103
Котлеты рыбные любительские			80	10,5	3,4	8,9	108
Пюре картофельное			150	3,0	4,1	23,5	143
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	200	200	200	0,7	0,3	25,0	106
<b>ИЛИ</b>							
Компот из вишен и яблок			200	0,20	0,10	15,2	62,5
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной			50	1,1	0,7	18,9	86
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>555</b>	<b>18,8</b>	<b>15,3</b>	<b>75,2</b>	<b>513,7</b>
Колобки мясо-картофельные			70/30	9,1	8,7	5,2	135,5
Булгур припущенный			130	4,9	2,8	24,0	141

Чай со смородиной и сахаром			180	0,2	0,0	10,5	42,8
Йогурт молочный для детского питания в ассортименте	125	125	125	3,5	3,3	14,8	103
Хлеб ржаной			20	0,5	0,2	7,5	34
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58
<b>ИТОГО:</b>				<b>54</b>	<b>46</b>	<b>254</b>	<b>1646</b>
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 3 НЕДЕЛЮ:</b>				<b>54</b>	<b>54</b>	<b>235</b>	<b>1643</b>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (90%):</b>				<b>49</b>	<b>54</b>	<b>235</b>	<b>1620</b>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>				<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>

\*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Таблица 1, Приложение 10

№ рецептуры
№311-2004
№1-2004
№497-2013, Пермь
№518-2013, Пермь

№59-2013,  
Пермь

№14/1-2011г.,  
Екатеринбург

№131-2004

№131-2004

№461-2004

№510-2004

№638-2004

№585-1996

№73-2013,  
Пермь

№472-2004

№495-2013, Пермь
№572-2013, Пермь
№458-2006, Москва
№ рецептуры
№18/4-2011, Екатеринбург
№3-2004
№501-2013, Пермь
№518-2013, Пермь

№9-2013, Пермь
№32/1-2011, Екатеринбург
№139-2004
№436-2004
№508-2013, Пермь
№71-2004
№9/7-2011, Екатеринбург
№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
№686-2004

№458-2006, Москва
№ рецептуры
№311-2004
№2-2004
№495-2013, Пермь
№518-2013, Пермь

№75-2013, Пермь
№142-2013, Пермь
№431-2004
№54-1м-2020-2021, Новосибирск
№516-2004
№705-2004
№313-2013, Пермь
№321-2013, Пермь
№685-2004

**№ рецептуры**

**№165-2013,  
Пермь**

**№300-2013,  
Пермь**

**№1-2004**

**№493-2013,  
Пермь**

**№518-2013,  
Пермь**

**№56-2013,  
Пермь**

**№35-2006,  
Москва**

**№150-2013,  
Пермь**

№427-1996
№54-22г-2020-2021, Новосибирск
№512-2004
№508-2013, Пермь
№451-2004
№541-2004
№120-1999
№686-2004
№458-2006, Москва

№ рецептуры

№16/4-2011,  
Екатеринбург

№3-2004

№501-2013,  
Пермь

№518-2013,  
Пермь

№119-2013,  
Пермь

№22-2013,  
Пермь

№111-2004

№9/7-2011, Екатеринбург
№520-2004
№505-2013, Пермь
№193-2001, Пермь
№472-2004
№516-2004
№101-2004
№550-2013, Пермь
№685-2004

*При 11-12  
часовом  
пробывании  
детей*

№ рецептуры

№311-2004

№2-2004

№495-2013,  
Пермь

№518-2013,  
Пермь

№25-2004

№138-2004

№451-2004

№423-2013, Пермь
№513-2013, Пермь
№10/5-2011, Екатеринбург
№260-2001, Пермь
№458-2006, Москва
№ рецептуры
№260-2013, Пермь

№497-2013, Пермь
№518-2013, Пермь
№118-2013, Пермь
№54-6з-2020-2021, Новосибирск
№34-2004, Пермь
№35/8-2011, Екатеринбург
№54-2м-2020-2021, Новосибирск
№510-2004
№508-2013, Пермь
№9/7-2011, Екатеринбург

№216-2004
№554-2013, Пермь
№685-2004
№458-2006, Москва
№ рецептуры
№164-2013, Пермь
№3-2004
№501-2013, Пермь
№518-2013, Пермь

№22-2013, Пермь
№53-2013, Пермь
№14/2-2011, Екатеринбург
№157-2001, Пермь
№520-2004
№509-2013, Пермь
№244 - 2006, Москва
№443-2004
№705-2004
№458-2006, Москва

№ рецептуры
№311-2004
№2-2004
№495-2013, Пермь
№518-2013, Пермь
№4-2013, Пермь

№71-2004
№145-2013, Пермь
№2.7-1995, Екатеринбург
№435-2013, Пермь
№516-2004
№516-2004
№638-2004
№454-2004
№210-2004
№54-6гн-2020, 2021, Новосибирск
560-2013, Пермь

№ рецептуры

№311-2004

№1-2004

№686-2004

№518-2013,  
Пермь

№32/1-2011,  
Екатеринбург

№14/1-2011г.,  
Екатеринбург

№110-2004

№110-2004

№498-2004
№390-2013, Пермь
№520-2004
№505-2013, Пермь
№54-4т-2020-2021, Новосибирск
№362-2004
№260-2001, Пермь
№458-2006, Москва

*При 11-12  
часовом  
пробывании  
детей*

№ рецептуры

№311-2004

№3-2004

№501-2013,  
Пермь

№458-2006,  
Москва

№119-2013,  
Пермь

№35-2006,  
Москва

№152-2013, Пермь
№54-24м-2020- 2021, Новосибирск
№451-2004
№541-2004
№638-2004
№508-2013, Пермь
№687; 724-1996
№457-2004
№520-2004
№685-2004

№ рецептуры
№311-2004
№2-2004
№260-2001, Перь
№518-2013, Перь
№89-1997
№14/1-2011г., Екатеринбург

№139-2004
№157-2004, Пермь
№520-2013, Пермь
№365-2004
№325-2013, Пермь
№495-2013, Пермь
№458-2006, Москва
№ рецептуры

№54-20к-2020-2021, Новосибирск
№497-2013, Пермь
№518-2013, Пермь
№22-2013, Пермь
№119-2013, Пермь
№129-1996
№338-2013, Пермь
№520-2004
№638-2004

--

№71-2004
----------

№482-2004
-----------

--

№458-2004
-----------

№685-2004
-----------

--

--

--

--

№ рецептуры
-------------

--

№311-2004
-----------

№3-2004
---------

№495-2013, Пермь
№518-2013, Пермь
№14/1-2011г., Екатеринбург
№25-2004
№110-2004
№461-2004
№18/3-2011, Екатеринбург
№505-2013, Пермь
№406-2013, Пермь

№443-2004
№564-2013, Пермь
№686-2004
№458-2006, Москва
№ рецептуры
№165-2013, Пермь
№2-2004
№260-2001, Пермь
№518-2013, Пермь

№4-2013, Пермь

№32/1-2011,  
Екатеринбург

№148-2004

№148-2004

№346-2013,  
Пермь

№520-2004

№518-2013,  
Пермь

№513-2013,  
Пермь

№316-2006,  
Москва

№54-22Г-2020-  
2021, Новосибирск

№54-6гн-2020,  
2021, Новосибирск

*При 11-12  
часовом  
пребывании  
детей*











яблоки в салате

в капусте туш