

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Яйский детский сад «Ромашка»  
(МКДОУ «Яйский детский сад «Ромашка»)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МКДОУ  
«Яйский детский сад «Ромашка»  
М.А. Мадгазеева  
Приказ № 11 от 01/2021г.



### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для воспитанников в возрасте от 1 года 6 мес. до 3-х лет, посещающих  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Яйский детский сад «Ромашка»,

С 12 часовым пребыванием, в соответствии

с физиологическими нормами потребления продуктов

Примерное десятидневное меню для воспитанников в возрасте от 1 года мес. до 3-х лет, посещающих МКДОУ «Яйский детский сад «Ромашка», с 12-ти часовым пребыванием, составлено на основании:

1. Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1и 2, Пермь 2001г.
2. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
3. Технологические карты 788 блюд для детского сада Москва.
4. 1101 рецептурных блюд для детского сада и школы Москва.
5. Справочник рецептурных блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.
6. Технологические карты Москва 2007г.
7. 1240 блюд для интерната, школы и садика Москва.
8. Технологические карты 90 блюд Санкт-Петербург.
9. Сборник Пермь 2012г.
10. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.
11. Технологические карты 178 блюд для детского сада Москва.
12. 788 блюд для детского сада Москва.
13. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996г.
14. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ 50763-95), Москва, 2006г. (реферативно).
15. Технологические карты 280 блюд для детского сада.
15. Сборник технологические карты 782 блюд, Уфа.
17. Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд, кулинарных изделий для детского питания, Уфа.

## Натуральные нормы детей от 1 года 6 мес. до 3 лет

| Наименование пищевого продукта | норма | За 10 дней на 1 ребенка | % соотношение |
|--------------------------------|-------|-------------------------|---------------|
| молоко                         | 390   | 390                     | 100           |
| творог                         | 30    | 30                      | 100           |
| сметана                        | 9     | 9                       | 100           |
| сыр                            | 4     | 4                       | 100           |
| мясо (говядина)                | 50    | 55                      | 110           |
| рыба                           | 32    | 32                      | 100           |
| птица                          | 20    | 20                      | 100           |
| печень                         | 20    | 20                      | 100           |
| яйцо                           | 1     | 1                       | 100           |
| картофель                      | 120   | 125                     | 104           |
| овоши (зеленые)                | 180   | 185                     | 103           |
| фрукты свежие                  | 95    | 100                     | 105           |
| фрукты сухие                   | 9     | 9                       | 100           |
| соки                           | 100   | 90                      | 90            |
| хлеб ржаной                    | 40    | 40                      | 100           |
| хлеб пшеничный                 | 60    | 60                      | 100           |
| крупы, бобовые                 | 30    | 35                      | 117           |
| макаронные                     | 8     | 9                       | 112           |
| мука пшеничная                 | 25    | 23                      | 92            |
| масло сливочное                | 18    | 18                      | 100           |
| масло растительное             | 9     | 9                       | 100           |
| кондитерские изделия           | 12    | 7                       | 100           |
| чай                            | 0,5   | 0,5                     | 100           |
| какао                          | 0,5   | 0,5                     | 100           |
| кофейный напиток               | 1,0   | 1,0                     | 100           |
| дрожжи хлебопекарные           | 0,4   | 0,5                     | 100           |
| сахар                          | 25    | 38                      | 103           |
| соль пищевая поваренная        | 3     | 3                       | 100           |
| <b>Химический состав</b>       |       |                         |               |
| Наименование пищевого продукта | норма | За 10 дней на 1 ребенка | % соотношение |
| Белок, г.                      | 42    | 44                      | 102           |
| Жир, г.                        | 47    | 51                      | 111           |
| Углеводы, г.                   | 203   | 221,7                   | 112           |
| Энергетическая ценность, ккал. | 1400  | 1455,5                  | 100           |





| Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (грамм) | Пищевые вещества (грамм) |      |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |  |
|---|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------|------|----------|--------------------------------|---------------|----|---|----|----|---------------------------|--|
|   |                                       |                                |                      | Белки                    | Жиры | Углеводы |                                | B1            | B2 | C | Ca | Fe |                           |  |

## 1 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

|         |     |                             |            |             |              |              |               |             |             |             |               |             |
|---------|-----|-----------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| С6.2004 | 132 | Каша манная молочная жидкая | 150        | 4,5         | 6,15         | 21,98        | 161,25        | 0,05        | 0,11        | 0,17        | 94,11         | 0,3         |
| С6.1996 | 195 | Чай с молоком               | 150        | 1,05        | 1,2          | 11,85        | 60            | 0           | 0,05        | 0           | 39,9          | 0,06        |
| С6.2004 | 1   | Бутерброд с маслом          | 40         | 1,27        | 5,38         | 0,28         | 80,67         | 0,04        | 0,03        | 0           | 7,31          | 0,75        |
|         |     | <b>Итого</b>                | <b>340</b> | <b>6,82</b> | <b>12,73</b> | <b>34,11</b> | <b>301,92</b> | <b>0,09</b> | <b>0,19</b> | <b>0,17</b> | <b>141,32</b> | <b>1,11</b> |

### ОБЕД

|         |     |                                    |            |              |              |              |              |             |             |              |              |            |
|---------|-----|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| С6.Мос. | 30  | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 150        | 2,31         | 1,31         | 4,07         | 48,74        | 0,05        | 5,01        | 7,49         | 44,36        | 0,66       |
| С6.2004 | 69  | Жаркое по домашнему                | 150        | 11,25        | 12,23        | 15,5         | 218,3        | 0,08        | 0,09        | 2,15         | 16,7         | 2,25       |
| С6.2007 | 637 | Салат из соленых огурцов с луком   | 45         | 0,23         | 2,25         | 0,9          | 24,71        | 0,01        | 0,01        | 2,37         | 10,04        | 0,26       |
| С6.Мос. | 376 | Компот из сушеных фруктов с вит.С  | 150        | 0,33         | 0,01         | 20,82        | 84,75        | 0           | 0           | 0,3          | 23,87        | 0,93       |
| 178 Мос | 147 | Хлеб пшеничный                     | 17,5       | 1,07         | 0,38         | 7,3          | 37,5         | 0           | 0           | 0            | 0            | 0          |
| 178 Мос | 148 | Хлеб ржаной                        | 17,5       | 1,2          | 0,2          | 8,9          | 33,8         | 0           | 0           | 0            | 0            | 0          |
|         |     | <b>Итого</b>                       | <b>530</b> | <b>16,39</b> | <b>16,38</b> | <b>57,49</b> | <b>447,8</b> | <b>0,14</b> | <b>5,11</b> | <b>12,31</b> | <b>94,97</b> | <b>4,1</b> |

### ПОЛДНИК

|         |     |  |            |              |              |              |            |             |             |              |               |             |
|---------|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| С6.Мос. | 235 | Пудинг из творога (запеченный)         | 100        | 15,14        | 10,76        | 24,33        | 255        | 0,06        | 0,23        | 0,19         | 129,9         | 0,97        |
| С6.Мос. | 229 | Шли Вареники ленивые отварные с маслом | 100        | 16,74        | 8,22         | 16,37        | 206        | 0,07        | 0,26        | 0,41         | 141,6         | 0,74        |
| С6.2004 | 211 | Кисель                                 | 150        | 0            | 0            | 14,7         | 60         | 0,45        | 0,45        | 22,5         | 6,75          | 0           |
|         |     | <b>Итого</b>                           | <b>250</b> | <b>15,14</b> | <b>10,76</b> | <b>39,03</b> | <b>315</b> | <b>0,51</b> | <b>0,68</b> | <b>22,69</b> | <b>136,65</b> | <b>0,97</b> |

### УЖИН

|         |     |                             |            |              |               |             |              |             |              |             |             |             |
|---------|-----|-----------------------------|------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| С6.2004 | 68  | Плов из говядины            | 150        | 9,45         | 10,28         | 28,2        | 245,2        | 0,02        | 0,02         | 0,62        | 8,15        | 0,42        |
| С6.Уфа  | 100 | или Плов из курицы          | 150        | 13,95        | 1,58          | 29,48       | 324,75       | 0,06        | 0,075        | 0,57        | 17,77       | 1,47        |
| С6.2004 | 210 | Напиток из плодов шиповника | 150        | 0,45         | 0,225         | 20,25       | 83,25        | 0,04        | 60           | 8,32        | 0,42        | 0,45        |
| 178 Мос | 147 | Хлеб пшеничный              | 35         | 2,15         | 0,75          | 14,65       | 75,05        | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           |
|         |     | <b>Итого</b>                | <b>335</b> | <b>12,05</b> | <b>11,255</b> | <b>63,1</b> | <b>403,5</b> | <b>0,06</b> | <b>60,02</b> | <b>8,94</b> | <b>8,57</b> | <b>0,87</b> |

### Итого за день

|  |  |   |             |             |               |               |                |            |           |              |               |             |
|--|--|---|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------|------------|-----------|--------------|---------------|-------------|
|  |  | <b>Итого за день</b>                    | <b>1455</b> | <b>50,4</b> | <b>51,125</b> | <b>193,73</b> | <b>1468,22</b> | <b>0,8</b> | <b>66</b> | <b>44,11</b> | <b>381,51</b> | <b>7,05</b> |
|  |  | <b>Среднедневная сбалансированность</b> |             | <b>1,0</b>  | <b>1,0</b>    | <b>4</b>      |                |            |           |              |               |             |

| Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (грамм) | Пищевые вещества (грамм) |      |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |   |    |    |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |
|---|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------|------|----------|--------------------------------|---------------|----|---|----|----|--|---------------------------|--|--|
|   |                                       |                                |                      | Белки                    | Жиры | Углеводы |                                | B1            | B2 | C | Ca | Fe |  |                           |  |  |

## 2 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

|          |     |                                |            |              |              |              |               |             |             |             |               |          |
|----------|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------|
| 906л.С-П | 189 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150        | 6,81         | 7,77         | 30,14        | 217,49        | 0,14        | 0           | 1,22        | 138,51        | 2,43     |
| С6.2004  | 433 | Какао с молоком                | 150        | 4,65         | 4,8          | 16,77        | 127,37        | 0,03        | 0,18        | 0,81        | 165,86        | 0,53     |
| С6.2004  | 1   | Бутерброд с сыром              | 50         | 7,6          | 4,3          | 23,7         | 168           | 0,07        | 0,08        | 0,09        | 153,1         | 1,04     |
|          |     | <b>Итого</b>                   | <b>350</b> | <b>19,06</b> | <b>16,87</b> | <b>70,61</b> | <b>512,86</b> | <b>0,24</b> | <b>0,26</b> | <b>2,12</b> | <b>457,47</b> | <b>4</b> |

### ОБЕД

|          |     |                                   |            |              |               |               |                |              |            |              |               |             |
|----------|-----|-----------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| С6.2004  | 42  | Суп картоф. с бобовыми и гречками | 150        | 4,05         | 3,3           | 11,7          | 86,25          | 0,14         | 0,06       | 4,26         | 18,84         | 1,14        |
| 178 Мос. | 58  | Пюре картофельное                 | 120        | 2,61         | 3,75          | 6,44          | 99,12          | 0,09         | 8,43       | 2,51         | 44,07         | 0,59        |
| С6.Пермь | 81  | Голубцы ленивые                   | 60         | 4,22         | 3,29          | 3,93          | 62,15          | 0,02         | 0,03       | 0,5          | 12,84         | 0,43        |
| С6.2004  | 163 | Соус белый основной               | 20         | 3,75         | 3,47          | 0,74          | 49,33          | 0            | 0          | 0,03         | 0,43          | 0,02        |
| С6.Уфа   | 31  | Маринад овощной без томата или    | 40         | 0,6          | 3,6           | 4,608         | 53,332         | 0,02         | 0,88       | 9,74         | 0,252         | 0           |
| С6.Мос.  | 376 | Компот из сушеных фруктов с вит.С | 150        | 0,33         | 0,01          | 20,82         | 84,75          | 0            | 0          | 0,3          | 23,87         | 0,93        |
| 178 Мос. | 147 | Хлеб пшеничный                    | 17,5       | 1,07         | 0,38          | 7,3           | 37,5           | 0            | 0          | 0            | 0             | 0           |
| 178 Мос. | 148 | Хлеб ржаной                       | 17,5       | 1,05         | 0,175         | 7,76          | 33,08          | 0            | 0          | 0            | 0             | 0           |
|          |     | <b>Итого</b>                      | <b>575</b> | <b>17,68</b> | <b>14,835</b> | <b>63,298</b> | <b>505,512</b> | <b>0,022</b> | <b>5,2</b> | <b>30,86</b> | <b>95,262</b> | <b>3,26</b> |

### ПОЛДНИК

|          |     |                                       |            |            |            |             |            |             |            |            |          |          |
|----------|-----|---------------------------------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------|----------|
| 1240блюд | 464 | Йогурт молочный с фрукт.наполнителем  | 150        | 7,5        | 4,8        | 5,25        | 102        | 0,06        | 0,3        | 0,9        | 0        | 0        |
| С6.Мос.  | 458 | Или Фрукты свежие(яблоко,груша,банан) | 100        | 0,9        | 0,1        | 9           | 41         | 0           | 0          | 0          | 0        | 0        |
|          |     | <b>Итого</b>                          | <b>150</b> | <b>7,5</b> | <b>4,8</b> | <b>5,25</b> | <b>102</b> | <b>0,06</b> | <b>0,3</b> | <b>0,9</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

### УЖИН

|          |     |   |             |              |               |               |                 |              |             |              |                |             |
|----------|-----|---|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| С6.2004  | 94  | Суп молочный с крупой(рисовой,гречнев   | 150         | 3,62         | 3,81          | 12,63         | 99,3            | 0,05         | 0,15        | 0,69         | 119,12         | 0,24        |
| 178 Мос. | 134 | Сок фруктовый                           | 150         | 0,75         | 0,15          | 15,15         | 69              | 0,02         | 0,02        | 3            | 10,5           | 2,1         |
| С6Мос    | 147 | Хлеб пшеничный                          | 35          | 2,15         | 0,75          | 14,65         | 75,05           | 0            | 0           | 0            | 0              | 0           |
|          |     | <b>Итого</b>                            | <b>335</b>  | <b>6,52</b>  | <b>4,71</b>   | <b>42,43</b>  | <b>243,35</b>   | <b>0,07</b>  | <b>0,17</b> | <b>3,69</b>  | <b>129,62</b>  | <b>2,34</b> |
|          |     | <b>Итого за день</b>                    | <b>1410</b> | <b>50,76</b> | <b>41,215</b> | <b>181,59</b> | <b>1363,722</b> | <b>0,392</b> | <b>5,93</b> | <b>37,57</b> | <b>682,352</b> | <b>9,6</b>  |
|          |     | <b>Среднедневная сбалансированность</b> |             | <b>1,1</b>   | <b>1,0</b>    | <b>4</b>      |                 |              |             |              |                |             |













| Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции (грамм) | Пищевые вещества (грамм) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
|---|---------------------------------------|--|----------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
|   |                                       |  |                      | Белки                    | Жиры         | Углеводы     |                                | B1            | B2          | C            | Ca            | Fe          |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| <b>7 ДЕНЬ</b>   |                                       |  |                      |                          |              |              |                                |               |             |              |               |             |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                                       |  |                      |                          |              |              |                                |               |             |              |               |             |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| С6.2004   | 68                                    | Каша из пшена и риса молочная "Дружба"   | 150                  | 4,74                     | 7,64         | 19,76        | 167,37                         | 0,06          | 0,5         | 0,68         | 137,85        | 0,41        |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| С6.2004   | 198                                   | Кофейный напиток на молоке               | 150                  | 2,25                     | 2,33         | 13,43        | 81,8                           | 0,02          | 0,09        | 0,4          | 79,5          | 0,09        |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| С6.2004   | 1                                     | Бутерброд с маслом                       | 40                   | 1,27                     | 5,38         | 0,28         | 80,67                          | 0,04          | 0,03        | 0            | 7,31          | 0,75        |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
|   |                                       | <b>Итого</b>                             | <b>340</b>           | <b>8,26</b>              | <b>15,35</b> | <b>33,47</b> | <b>329,84</b>                  | <b>0,12</b>   | <b>0,62</b> | <b>1,08</b>  | <b>224,66</b> | <b>1,25</b> |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| <b>ОБЕД</b>   |                                       |  |                      |                          |              |              |                                |               |             |              |               |             |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| С6.Мос.   | 34                                    | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 150                  | 2,55                     | 1,43         | 9,18         | 71,06                          | 0,08          | 0,06        | 5,48         | 31,95         | 0,66        |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| 178бл.Мо  | 58                                    | Пюре картофельное                        | 120                  | 2,61                     | 3,75         | 6,44         | 99,12                          | 0,09          | 8,43        | 2,51         | 44,07         | 0,59        |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| 178бл.Мо  | 92                                    | Тфтели из рыбы                           | 80                   | 9,3                      | 3,57         | 6,43         | 93,34                          | 0,06          | 0,06        | 0,68         | 35,94         | 0,53        |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| С6.2004   | 163                                   | Соус белый основной                      | 20                   | 3,75                     | 3,47         | 0,74         | 49,33                          | 0             | 0           | 0,03         | 0,43          | 0,02        |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| С6.2004   | 3                                     | Салат из белокочанной капусты            | 45                   | 0,54                     | 2,03         | 4,13         | 38,25                          | 0,01          | 0,01        | 15,32        | 18,67         | 0,26        |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| С6.Мос.   | 376                                   | Компот из сушеных фруктов с вит.С        | 150                  | 0,33                     | 0,01         | 20,82        | 84,75                          | 0             | 0           | 0,3          | 23,87         | 0,93        |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| 178бл.Мо  | 147                                   | Хлеб пшеничный                           | 17,5                 | 1,07                     | 0,38         | 7,3          | 37,5                           | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| 178бл.Мо  | 148                                   | Хлеб ржаной                              | 17,5                 | 1,2                      | 0,2          | 8,9          | 37,8                           | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
|   |                                       | <b>Итого</b>                             | <b>600</b>           | <b>21,35</b>             | <b>14,84</b> | <b>63,94</b> | <b>511,15</b>                  | <b>0,24</b>   | <b>8,56</b> | <b>24,32</b> | <b>154,93</b> | <b>2,99</b> |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |                                       |  |                      |                          |              |              |                                |               |             |              |               |             |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| С6.2012   | 590                                   | Кондитерское изделие: печенье            | 30                   | 0,73                     | 0,84         | 19,38        | 88,55                          | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| С6.2007   | 152                                   | или Вафля                                | 25                   | 0,73                     | 0,84         | 19,38        | 88,55                          | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| 178бл.Мо  | 136                                   | Чай с сахаром                            | 150                  | 9                        | 2,3          | 9,75         | 36,96                          | 0             | 0,01        | 4,5          | 8,7           | 0,41        |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
|   |                                       | <b>Итого</b>                             | <b>180</b>           | <b>9,73</b>              | <b>3,14</b>  | <b>29,13</b> | <b>125,51</b>                  | <b>0</b>      | <b>0,01</b> | <b>4,5</b>   | <b>8,7</b>    | <b>0,41</b> |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| <b>УЖИН</b>   |                                       |  |                      |                          |              |              |                                |               |             |              |               |             |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| 90бл.С-П  | 189                                   | Каша пшеничная молочная                  | 150                  | 6,81                     | 7,77         | 30,14        | 217,49                         | 0,14          | 0           | 1,22         | 138,51        | 2,43        |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| С6.2004   | 210                                   | Напиток из плодов шиповника              | 150                  | 0,45                     | 0,23         | 20,25        | 83,25                          | 0,045         | 60          | 8,32         | 0,42          | 0,45        |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| 178бл.Мо  | 147                                   | Хлеб пшеничный                           | 35                   | 2,15                     | 0,75         | 14,65        | 75,05                          | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
|   |                                       | <b>Итого</b>                             | <b>335</b>           | <b>9,41</b>              | <b>8,75</b>  | <b>65,04</b> | <b>375,79</b>                  | <b>0,185</b>  | <b>60</b>   | <b>9,54</b>  | <b>138,93</b> | <b>2,88</b> |                           |             |              |              |               |                |              |              |              |               |             |
| <b>Итого за день</b>  |                                       |  |                      |                          |              |              |                                |               |             |              |               |             |                           | <b>1455</b> | <b>48,75</b> | <b>42,08</b> | <b>191,58</b> | <b>1342,29</b> | <b>0,545</b> | <b>69,19</b> | <b>39,44</b> | <b>527,22</b> | <b>7,53</b> |
| <b>Среднедневная сбалансированность</b>                       |                                       |  |                      |                          |              |              |                                |               |             |              |               |             |                           |             | <b>1,0</b>   | <b>0,9</b>   | <b>4</b>      |                |              |              |              |               |             |



| Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (грамм) | Пищевые вещества (грамм) |      |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |
|---|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------|------|----------|--------------------------------|---------------|----|---|----|----|---------------------------|--|--|
|   |                                       |                                |                      | Белки                    | Жиры | Углеводы |                                | В1            | В2 | С | Са | Fe |                           |  |  |

## 8 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

|         |     |                        |            |             |             |              |               |             |             |             |               |            |
|---------|-----|------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------|
| С6 Уфа  | 317 | Каша кукурузная жидкая | 150        | 2,45        | 0,36        | 0,36         | 99,58         | 0,04        | 0,02        | 0           | 5,91          | 0,8        |
| С6.1996 | 195 | Чай с молоком          | 150        | 1,05        | 1,2         | 11,85        | 60            | 0           | 0,05        | 0,2         | 39,9          | 0,06       |
| С6.2004 | 1   | Бутерброд с сыром      | 50         | 7,6         | 4,3         | 23,7         | 168           | 0,07        | 0,08        | 0,09        | 153,1         | 1,04       |
|         |     | <b>итого</b>           | <b>350</b> | <b>11,1</b> | <b>5,86</b> | <b>35,91</b> | <b>327,58</b> | <b>0,11</b> | <b>0,15</b> | <b>0,29</b> | <b>198,91</b> | <b>1,9</b> |

### ОБЕД

|         |     |                                      |            |              |               |               |               |             |             |              |               |             |
|---------|-----|--------------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| С6.2001 | 41  | Суп картофельный с клецками          | 150        | 1,28         | 1,73          | 8,63          | 55,5          | 0,05        | 0,03        | 3,66         | 7,67          | 0,47        |
| С6.2004 | 202 | Макаронные изделия отварные с маслом | 120        | 4,38         | 3,34          | 26,61         | 157,05        | 0,05        | 0,02        | 0            | 7,45          | 0,59        |
| С6.Уфа  | 70  | Котлета                              | 60         | 7,25         | 8,2           | 6,45          | 129,5         | 0,03        | 0,06        | 0,03         | 17,76         | 0,72        |
| С6.2011 | 228 | Соус красный основной                | 20         | 3,75         | 3,47          | 0,74          | 49,33         | 0           | 0           | 0,03         | 0,43          | 0,02        |
| С6 Уфа  | 31  | Маринад овощной без томата           | 40         | 0,6          | 3,6           | 4,608         | 53,33         | 0,02        | 0,88        | 9,74         | 0,252         |             |
| С6.Мос. | 376 | Компот из сушеных фруктов с вит.С    | 150        | 0,33         | 0,01          | 20,82         | 84,75         | 0           | 0           | 0,3          | 23,87         | 0,93        |
| С6.Мос. | 147 | Хлеб пшеничный                       | 17,5       | 1,07         | 0,38          | 7,3           | 37,5          | 0           | 0           | 0            | 0             | 0           |
| С6.Мос. | 148 | Хлеб ржаной                          | 17,5       | 1,05         | 0,175         | 7,76          | 33,08         | 0           | 0           | 0            | 0             | 0           |
|         |     | <b>итого</b>                         | <b>575</b> | <b>19,71</b> | <b>20,905</b> | <b>82,918</b> | <b>600,04</b> | <b>0,15</b> | <b>0,99</b> | <b>13,76</b> | <b>57,432</b> | <b>2,73</b> |

### ПОЛДНИК

|           |     |                       |            |            |            |          |           |             |            |          |          |          |
|-----------|-----|-----------------------|------------|------------|------------|----------|-----------|-------------|------------|----------|----------|----------|
| С6.Мос.   | 458 | Фрукт (яблоко, банан) | 100        | 0,9        | 0,1        | 9        | 41        | 0,06        | 0,3        |          |          |          |
| 12406г.Мд | 464 | или Йогурт            | 150        | 7,5        | 4,8        | 5,25     | 102       | 0,06        | 0,3        | 0,9      | 67,7     | 0,58     |
|           |     | <b>итого</b>          | <b>100</b> | <b>0,9</b> | <b>0,1</b> | <b>9</b> | <b>41</b> | <b>0,06</b> | <b>0,3</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

### УЖИН

|          |     |                   |            |              |              |              |               |             |            |             |               |             |
|----------|-----|-------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|---------------|-------------|
| 1786г.Мо | 79  | Омлет натуральный | 130        | 10,21        | 11,78        | 4,17         | 162,41        | 0,05        | 0,39       | 0,23        | 131,07        | 1,72        |
| С6.Мос.  | 136 | Чай с сахаром     | 150        | 9            | 2,3          | 9,75         | 36,96         | 0           | 0,01       | 4,5         | 8,7           | 0,41        |
| С6.Мос.  | 147 | Хлеб пшеничный    | 35         | 2,15         | 0,75         | 14,65        | 75,05         | 0           | 0          | 0           | 0             | 0           |
|          |     | <b>итого</b>      | <b>315</b> | <b>21,36</b> | <b>14,83</b> | <b>28,57</b> | <b>274,42</b> | <b>0,05</b> | <b>0,4</b> | <b>4,73</b> | <b>139,77</b> | <b>2,13</b> |

### Итого за день

|  |  |   |             |              |               |                |                |             |             |              |               |             |
|--|--|---|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|  |  |   | <b>1340</b> | <b>53,07</b> | <b>41,695</b> | <b>156,398</b> | <b>1243,04</b> | <b>0,37</b> | <b>1,84</b> | <b>18,78</b> | <b>396,11</b> | <b>6,76</b> |
|  |  | <b>Среднедневная сбалансированность</b> |             | <b>1,1</b>   | <b>1,0</b>    | <b>4</b>       |                |             |             |              |               |             |



| технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (грамм) | Пищевые вещества (грамм) |      |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |   |    |    |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |
|---|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------|------|----------|--------------------------------|---------------|----|---|----|----|--|---------------------------|--|--|
|   |                                       |                                |                      | Белки                    | Жиры | Углеводы |                                | B1            | B2 | C | Ca | Fe |  |                           |  |  |

## 10 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

|          |        |                                |            |              |              |              |               |             |             |             |               |             |
|----------|--------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 1786л.Мо | 10.мар | Каша пшеничная молочная жидкая | 150        | 6,81         | 7,77         | 31,14        | 214,32        | 0,14        | 0,06        | 1,34        | 142,15        | 2,54        |
| 1786л.Мо | 136    | Чай с сахаром                  | 150        | 9            | 2,3          | 9,75         | 36,96         | 0           | 0,01        | 4,5         | 8,7           | 0,41        |
| 1786л.Мо | 147    | Хлеб пшеничный                 | 35         | 2,15         | 0,75         | 14,65        | 75,05         | 0           | 0           | 0           | 0             | 0           |
|          |        | <b>Итого</b>                   | <b>335</b> | <b>17,96</b> | <b>10,82</b> | <b>55,54</b> | <b>326,33</b> | <b>0,14</b> | <b>0,07</b> | <b>5,84</b> | <b>150,85</b> | <b>2,95</b> |

### ОБЕД

|          |     |                                    |            |              |              |              |               |             |             |              |              |             |
|----------|-----|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 1786л.Мо | 41  | Суп овощной на мясном бульоне      | 150        | 1,2          | 2,6          | 6,5          | 55,01         | 0,05        | 0,05        | 5,4          | 13,43        | 0,47        |
| С6.2004  | 315 | Рис отварной                       | 120        | 2,91         | 4,3          | 29,36        | 167,76        | 0,03        | 0,02        | 0            | 1,1          | 0,42        |
| С6.Пермь | 62  | Бефстроганов из отварного мяса     | 60         | 10,76        | 7,92         | 2,59         | 125,33        | 0,03        | 0,08        | 0,06         | 12,49        | 1,25        |
| 1786л.Мо | 104 | <i>или</i> Печень по-строгановски  | 60         | 7,2          | 2,89         | 1,78         | 60,7          | 0,05        | 0,5         | 0,26         | 14,05        | 2,32        |
| С6.2004  | 26  | Винегрет овощной                   | 45         | 0,6          | 1,05         | 3,45         | 25,5          | 0,02        | 0,02        | 5,71         | 11,6         | 0,06        |
| С6.Мос.  | 376 | Компот из сушеных фруктов с вит. С | 150        | 0,33         | 0,01         | 20,82        | 84,75         | 0           | 0           | 0,3          | 23,87        | 0,93        |
| С6.Мос.  | 147 | Хлеб пшеничный                     | 17,5       | 1,07         | 0,38         | 7,3          | 37,5          | 0           | 0           | 0            | 0            | 0           |
| С6.Мос.  | 148 | Хлеб ржаной                        | 17,5       | 1,2          | 0,2          | 8,9          | 33,8          | 0           | 0           | 0            | 0            | 0           |
|          |     | <b>Итого</b>                       | <b>560</b> | <b>18,07</b> | <b>16,46</b> | <b>78,92</b> | <b>529,65</b> | <b>0,13</b> | <b>0,17</b> | <b>11,47</b> | <b>62,49</b> | <b>3,13</b> |

### ПОЛДНИК

|  |  |              |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|--|--|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|  |  |              |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|  |  |              |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|  |  |              |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|  |  | <b>Итого</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

### УЖИН

|          |     |                                      |            |            |            |              |              |             |             |             |              |             |
|----------|-----|--------------------------------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| С6.2004  | 44  | Суп молочный с макаронными изделиями | 150        | 3,3        | 3,3        | 11,93        | 90,75        | 0,05        | 0,09        | 0,39        | 81,36        | 0,24        |
| 1786л.Мо | 134 | Сок фруктовый                        | 150        | 0,75       | 0,15       | 15,15        | 69           | 0,02        | 0,02        | 3           | 10,5         | 2,1         |
| С6.Мос.  | 147 | Хлеб пшеничный                       | 35         | 2,15       | 0,75       | 14,65        | 75,05        | 0           | 0           | 0           | 0            | 0           |
|          |     | <b>Итого</b>                         | <b>335</b> | <b>6,2</b> | <b>4,2</b> | <b>41,73</b> | <b>234,8</b> | <b>0,07</b> | <b>0,11</b> | <b>3,39</b> | <b>91,86</b> | <b>2,34</b> |

### Итого за день

|  |  |   |             |              |              |               |                |             |             |             |              |             |
|--|--|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|  |  |   | <b>1230</b> | <b>42,23</b> | <b>31,48</b> | <b>176,19</b> | <b>1090,78</b> | <b>0,34</b> | <b>0,35</b> | <b>20,7</b> | <b>305,2</b> | <b>8,42</b> |
|  |  | <b>Среднедневная сбалансированность</b> |             | <b>1,0</b>   | <b>0,9</b>   | <b>4</b>      |                |             |             |             |              |             |