

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,35	8,03	23,2	189,6	2,21	№ Т.К 168 блюдо для Д\С
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3	6	Техн. карт. № 68н/р
	Батон нарезной обогащенный с маслом сливочным	30/10	2,44 0,08	7,552 7,25	14,62 0,13	136 66,10	-	№ 1 дет.сад «Питание»
	Итого		20,87	25,892	50,95	469	8,21	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат из моркови	60	0,74	3,05	7,04	57,15	2,85	№ 1 № рец 41
	Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной	200	2,8	4,4	13,4	94	5,2	№3/2 детсад Питание
	Котлета мясная п\фабрикат	72	14	18	17	279		Техн. карт № 161
	Макароны отварные	150	4,48	9,2	24,36	198,8	-	Тех. карт № 70 н/р № 376
	Соус	20						
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 398 Программа д\с Питание
	Хлеб пшеничный обогащенный	100	3,95	0,5	24,15	106,8	-	Справочник прод сборник № 2
	Итого		26,41	35,17	113,71	848,75	8,45	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	2,46	№ 400 д\с
	Кондитерское изделие	20	0,584	0,666	15,05	70,834	-	№152д.питание
	Итого		6,074	5,556	24,14	172,83	2,46	
Итого за первый день			54,254	66,618	206,97	1566,58	22,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	6,46	8,12	27,25	206,00	2,21	Тех.кар№ 11 н/р168
	Чай сладкий с молоком	200	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17	№ 394 Д\с Питание
	Батон с повидлом	30/10	2,508	3,93	28,88	161,00	0,47	№ 2 Д\с Питание
	Итого		11,488	14,3	70,34	451,71	3,85	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
138Обед	Салат из свежей капусты	60	0,98	3,05	4,27	48,14	22,80	Техн. карт. № 2 н/р 20
	Суп гороховый на м.б.	250	7,55	0,66	20,15	167,0	5,325	Техн. карт № 52 н/р138
	Гуляш из отварного мяса	80	15,516	12,432	3,288	186,996	0,12	№ 278 д\с № 354 Питание Т.к
	Отварной рис	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0,04	№ 2 н/р192
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Т.К. № 70 нр № 376
	Хлеб пшеничный обогащенный	100	3,95	0,5	24,15	106,8	-	Справ. продуктов сборник № 2
	Итого		32,336	22,162	118,718	748,336	28,685	
Полдник	Крендель сладкий	75	4,34	7,95	39,41	246,55	-	№ 415 сбор рецепт блюд
	Кисель п\ягодный	200	1,36	0	29,02	116,9		№ 516 д\с
	Итого		5,7	7,95	68,43	363,45		
Итого за второй день			50,42	44,412	275,668	1639,496	36,135	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,35	8,03	23,20	189,60	2,21	№ Т.К. 168 блю для Д\с
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 513 Т.к. 280 блюд для ДОУ
	Батон нарезной сыр порционно	30/15	2,31 4,02	0,9 4,10	15,63 -	78,6 54,00	- 0,11	№ 19 Т.К.7
	Итого		15,88	15,73	54,73	401,20	3,62	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Винегрет	60	0,95	4,61	5,48	67,34	9,90	Т.К.8 н.рец 45
	Суп с мак\изд на м/к бульоне	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	Техн.карт№29н/р 82
	Крупа пшеничная рассыпчатая	150	6,9	6,8	39,9	253,7	0,04	№4 н/р188
	Гуляш с мясом	110	15,516	12,432	3,288	186,996	0,12	№ 278 д/с №354Питание Т.к
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Техн.карт№70 н/р376
	Хлеб пшеничный обогащенный	100	3,95	0,5	24,15	106,8	-	Справ продуктов сборник № 2
	Итого		32,516	26,602	113,498	822,636	17,46	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№ 69 н/р393
	Кондитерское изделие	50	1,46	1,665	38,75	177,085		№59 сборн.рец блюд 152
	Итого		1,586	1,683	48,956	267,045	2,826	
Итого за третий день			50,882	44,015	235,364	1566,881	27,506	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,77	13,59	3,31	187,39	0,27	Техн. карт.№ 8 н/р 340
	Батон нарезной обогащенный с маслом сливочным	30/10	2,44 0,08	7,552 7,25	14,62 0,13	136 66,10	-	№ 1 дет.сад «Питание»
	Какао с молоком	200	3,78	3,258	15,55	106,79	1,44	№ 75 Т.к. Д/с Питание № 397
	Итого		15,63	31,65	31,61	496,28	1,71	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат с б\капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	Техн.карт.№22 н/р 20
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2	2,24	13,6	82,6	6,6	Техн.карт.№25 н/р80
	Жаркое по –домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15	№276
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№70 нр№376
	Хлеб пшеничный обогащенный	100	3,95	0,5	24,15	106,8	-	Справ продуктов сборник № 2
	Итого		29,26	12,6	90,65	612,94	36,12	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3,7	5	12,8	213		№ 61 сборник рецептов готовых
	Чай сладкий	200	0,12	0,03	0,024	0,84	0,06	Техн. карта № 68 н/о 391
	Итого		3,82	5,03	12,824	123,84	0,06	
Итого за четвертый день			49,61	49,28	153,264	1309,06	41,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
	Каша молочная «Геркулес»	200	7,84	9,87	24,48	217,00	2,60	Тех. кар. № 2 н/р 168
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3	6	Техн. карт. № 12 н/р 485
	Батон с повидлом	30/10	2,508	3,93	28,88	161,00	0,4785	№ 2 Д\с Питание
	Итого		22,348	16,86	66,36	455,3	9,07	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,516	3,132	4,722	48,14	4,17	Тех№23 ном ре40
	Рассольник на мясокостном бульоне	250	4,22	2,37	15,3	163,37	9,12	Техн.карт№23 н/р128
	Рыба туш в то с овощ	100	9,47	4,97	4,41	100,04	4,32	Т. к. № 42 № н/р 90
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8		№ 36 № 315
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 70 - № 376
	Хлеб пшеничный обогащенный	100	3,95	0,5	24,15	106,8	-	Справочник продуктов сборник № 2
	Итого		21,026	14,572	100,802	671,15	18,01	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,49	4,896	9,09	102,006	2,466	Ткарт №77 н/р 400
	Кондитерское изделие	50	1,46	1,665	38,75	177,085		№ 59 №152
	Итого		6,95	6,561	47,84	279,091	2,466	
Итого за пятый день			51,224	37,993	233,182	1481,541	33,146	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	Т.кар№3н/р72
	Батон нарезной сыр порционно	30/15	2,31 4,02	0,9 4,10	15,63 -	78,6 54,00	- 0,11	№ 19 Т.К.7
	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32		№ 261Д/с Питание
	Итого		9,75	16,56	64,29	461,26	1,01	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,798	3,198	9,198	67,002	0,402	Те.кар№84 н/р18
	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200	1,54	4,69	10,07	92,19		№ 35 Д\с Питание
	Птица туш с соусе с овощами	220	11,11	7,942	20,152	196,768	8,976	№ 46 №302
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Техн.карт№70 н/р376
	Хлеб пшеничный обогащенный	100	3,95	0,5	24,15	106,8	-	Справочник продуктов сборник № 2
	Итого		17,838	16,35	91,33	575,76	9,778	
Полдник	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	-	№ 233 д/с
	Кондитерское изделие	50	1,46	1,665	38,75	177,085	-	№ 59 №152
	Итого		2,82	1,665	67,77	293,275		
Итого за шестой день			31,308	34,575	241,57	1406,295	14,388	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,10	8,14	26,63	206,20	2,21	Техн. карт. № 8 н/р 168
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3	6	Техн. карт № 12 н/р 485
	Батон нарезной обогащенный с маслом сливочным	30/10	2,44 0,08	7,552 7,25	14,62 0,13	136 66,10	-	№ 1 дет.сад «Питание»
	Итого		21,62	26	54,38	485,60	8,21	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р 399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат из кукурузы ко	60	1,728	3,078	4,824	59,58	5,58	Тех .кар. № 96 н/р 12
	Суп картофельный с рыбой	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	Техн. карт. № 84 н/р 43
	Макароны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	-	Т. к. № 38 н/р № 204
	Гуляш из отварного мяса	130	16,757	13,247	4,264	203,125	0,897	№ 47 д/с № 277 Питание
	Компот с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№70 № 376 д\с
	Хлеб пшеничный обогащенный	100	3,95	0,5	24,15	106,8	-	Справочник продуктов сборник № 2
	Итого		39,455	17,995	90,978	691,345	12,777	
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 400 д/с
	Итого		9,18	9,88	31,05	315	2,46	
Итого за седьмой день			71,155	53,875	194,588	1567,945	27,047	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,10	8,54	26,35	208,80	2,21	Техн. карт. № 7 н/р 168
	Батон с повидлом	30/10	2,508	3,93	28,88	161,00	0,4785	№ 2 Д\с Питание
	Какао на молоке	200	3,44	2,98	15,30	99,44	1,43	Техн. карта № 4 н/р 397
	Итого		13,048	15,45	70,53	469,04	4,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р 399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,8	3,126	5,142	51,96	7,2	н/р 22 Т.К. 83
	Щи на мясокостном бульоне	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	Т.к. № 31 н/р 67
	Плов рисовый с мясом	210	21	19,4	35,133	399	0,546	Техн.карт№41 н/р304
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Т.К.№70 №376
	Хлеб пшеничный обогащенный	100	3,95	0,5	24,15	106,8	-	Справочник продуктов сборник № 2
	Итого		27,59	26,946	74,815	738,56	22,926	
Полдник	Кондитерское изд	50	1,46	1,665	38,75	177,085	-	Техн. карт. № 59 н/р 152
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	0,024	0,84	0,06	Техн. карт. № 68 н/р 391
	Итого		1,58	1,695	38,774	177,925	0,06	
Итого за восьмой день			43,118	44,091	202,299	1461,525	30,696	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,80	8,14	26,13	103,00	2,21	Техн. карт. № 6 н/р 168
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 513 т.к. 280 Блюды
	Батон нарезной сыр порционнно	30/15	2,31 4,02	0,9 4,10	15,63 -	78,6 54,00	- 0,11	№ 19 Т.К. 7
	Итого		16,33	15,84	57,66	114,60	3,62	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	200	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 11 н/р11
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат из з\горошка	60	1,78	3,1	3,74	50,16		Тех.кар. № 16 н/р 10
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	1,76	4,06	9,54	81,8	0,4	№ 2,17 н/р 86
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	2,09	№ 45 № 58
	Гуляш из отварного мяса	130	16,7	13,2	4,264	203,125	0,897	№ 47 д/с Питание
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Техн. карт. № 70 н/р 376
	Хлеб пшеничный обогащенный	100	3,95	0,5	24,15	106,8	-	Справочник продуктов сборник № 2
	Итого		26,8	24	74,814	637,485	3,787	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2		Тен. карт. № 51
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	0,024	0,84	0,06	Техн. карт. № 68 н/р 391
	Итого		4,49	7,1	36,824	237,19	6,22	
Итого за девятый день			48,52	46,94	187,478	1065,275	17,227	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11		Техн. карт. № 84 ДОУ
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	0,024	0,84	0,06	Техн. карт. № 68 н/р 391
	Батон с повидлом	30/10	2,508	3,93	28,88	161,00	0,4785	№ 2 Д\с Питание
	Итого		9,178	12,29	63,994	402,95	0,5385	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,90	-	18,18	76	3,60	№ 88 н/р 399
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Салат из карт с з\гор	60	1,182	3,144	5,868	56,52	9,39	Тех. кар. № 18 н/р 25
	Суп Крестьянский на мясном бульоне	200	1,85	6,19	12,34	112,47		Техн. карт. № 42 ДОУ
	Гуляш из отварного мяса	130	16,757	13,247	4,264	203,125	0,897	№ 47 т.к № 277
	Гречка отварная	100	5,7	4,82	27,45	180,34		Т.К. № 35 № 67
	Хлеб пшеничный обогащенный	100	3,95	0,5	24,15	106,8	-	Справочник продуктов сборник № 2
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Т.К. № 70 № 376
	Итого		29,879	27,921	101,832	772,255	10,687	
Полдник	Кондитерское изделие	50	1,46	1,665	38,75	177,085	-	№ 59 № 152
	Чай с лимоном	200	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	Техн. карта № 69 н/р 393
	Итого		1,586	1,683	48,956	218,089	2,826	
Итого за десятый день			41,543	41,894	232,962	1469,294	17,651	
Итого за весь период			492,034	463,693	2163,345	14533,892	268,006	
Среднее значение за период			49,2034	46,3693	216,3345	1453,38892	26,8006	

Примечание:

1. Согласно «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2.3/2.4.3590-20» блюда приготавливаются с использованием йодированной соли
2. Согласно «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2.3/2.4.3590-20» в целях профилактики недостаточности витамина С, в ДОУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве для детей от 1- 3 лет -35 мг; для детей от 3-7 лет - 50,0мг.)
Препарат вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15⁰С (для компота) и 35⁰С (для киселя)
Витаминизированные блюда не подогреваются.