



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «ДС №12 «Росинка»

№12 «Росинка» В.Н. Собянина

«14» апреля 2017 год.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на весенне-летний период

*Перспективное примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания воспитанников, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (СанПин 2.4.1.3049-13)

****Используемая литература:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных

Учреждений город Пермь 2001 год (части №1,2). Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 2004 г).

И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания).

***Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для воспитанников специализированные, Обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную высшего сорта, молоко, консервы плодово-ягодные и Овощные, соки в ассортименте, напиток «Несквик», хлеб пшеничный и йодированный, хлеб зерновой (8 злаков).

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак										
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	200/5	5,58	6,25	20,35	162,21	6,20	6,94	22,61	180,23
Сыр (порционно)	10	10	2,30	2,90	-	36,40	2,30	2,90	-	36,40
Батон	30	40	2,28	0,24	13,20	70,50	3,04	0,32	25,95	94,00
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69
Завтрак 2-й										
Фрукты в ассортименте	108	114	1,08	-	10,80	43,20	1,14	-	11,40	45,60
Обед										
Салат из свеклы и моркови	40	60	0,88	2,72	5,12	84,05	1,32	4,08	7,68	126,08
Рассольник «Домашний» с (мясом)	200/15	250/15	10,41	7,00	25,91	172,78	11,84	8,53	32,38	202,70
Рулет из говядины паровой	60	80	9,85	6,32	4,52	114,30	13,14	8,43	6,03	152,41
Капуста тушеная	120	150	3,14	3,22	16,13	104,59	3,93	4,84	20,17	130,74
Хлеб ржаной (ржаной - пшеничный)	20/20	20/30	2,00	0,35	10,25	62,06	2,50	0,43	12,81	77,57
Сок фруктовый	180	200	1,80	-	18,00	108,00	2,00	-	20,00	120,00
Полдник										
Молоко кипяченое	150	180	4,20	4,80	7,05	87,99	5,04	5,75	8,45	105,58
Вафли или печенье в ассортименте	30	30	1,00	1,05	18,00	106,25	1,00	1,05	18,00	106,25
Ужин										
Овощи консервированные/ огурец (порционно)	40	60	-	-	1,20	4,80	-	-	1,80	7,20
Сосиски отварные		70	-	-	-	-	6,62	12,04	1,57	129,24
Биточки из говядины	60		7,15	11,04	4,92	151,50	-	-	-	-
Рагу из овощей	150	180	4,75	8,13	13,75	154,29	5,70	9,76	16,50	185,15
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60
Чай с сахаром	180	200	-	-	10,83	43,77	-	-	12,04	48,64
Итого:			59,69	59,04	212,68	1687,18	69,55	70,04	256,25	1959,16

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	5,44	6,55	30,87	204,45	6,04	7,27	34,29	227,16
Яйцо куриное отварное	1 шт.	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Батон	30	40	2,28	0,24	13,20	70,50	3,04	0,32	25,95	94,00
Какао с молоком	180	200	3,40	3,54	23,36	138,53	3,77	3,93	25,95	153,92
Завтрак 2-й										
Фрукты в ассортименте	108	114	1,08	-	10,80	43,20	1,14	-	11,40	45,60
Обед										
Овощи свежие порционно (огурец свежий)	40	60	-	-	1,20	4,80	-	-	1,80	7,20
Суп картофельный гороховый с (мясом)	200/15	250/15	6,21	6,21	8,64	115,40	6,59	7,54	10,81	137,66
Тефтели «Ёжики» из говядины	60	80	7,84	11,59	8,08	168,12	10,46	15,46	10,78	224,16
Картофель отварной	100	120	2,09	4,69	18,14	121,64	2,50	5,62	21,76	145,96
Хлеб ржаной (ржаной - пшеничный)	20/20	20/30	2,00	0,35	10,25	62,06	2,50	0,43	12,81	77,57
Кисель из брусники или клюквы	180	200	0,09	-	23,20	84,36	0,11	-	25,83	93,73
Полдник										
Молоко кипяченое	150	180	4,20	4,80	7,05	87,99	5,04	5,75	8,45	105,58
Слойка с джемом или повидлом	40	40	3,30	2,20	14,30	126,60	3,30	2,20	14,30	126,60
Ужин										
Икра овощная с(баклажанами)	40	60	0,58	2,34	4,04	39,56	0,87	3,51	6,07	59,35
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	180	4,54	5,45	25,72	170,34	5,44	6,54	30,86	204,44
Хлеб пшеничный или зерновой (8 злаков)	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60
Напиток из шиповника	180	200	0,62	-	10,65	42,18	0,68	-	11,83	46,87
Итого:			51,44	51,33	221,74	1580,13	60,17	62,71	270,20	1870,18

День: среда:

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак										
Пудинг творожный запеченый	100	130	8,60	4,79	10,12	139,24	10,18	6,21	13,65	190,71
Молоко сгущенное	30	40	2,20	0,75	16,38	81,50	2,90	1,00	20,80	96,00
Батон	30	40	2,28	0,24	13,20	70,50	3,04	0,32	25,95	94,00
Чай с молоком	180	200	2,51	3,20	11,94	78,52	2,79	3,52	13,27	87,25
Завтрак 2-й										
Сок фруктовый	108	114	1,80	-	18,00	108,00	2,00	-	20,00	120,00
Обед										
Икра овощная с(кабачками)	40	60	0,58	2,34	4,04	39,56	0,87	3,51	6,07	59,35
Свекольник с(мясом)	200/15	250/15	1,68	3,12	12,87	103,96	2,10	3,90	16,09	129,96
Шницель из говядины	60	80	9,15	10,04	4,92	151,5	12,20	13,39	6,56	202,0
Каша пшеничная рассыпчатая с луком	100	120	6,18	3,55	24,58	154,82	7,41	4,26	29,49	185,78
Соус томатный	30	40	0,16	1,10	1,57	16,83	0,21	1,46	2,09	22,4
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	50	2,00	0,35	10,25	62,06	2,50	0,43	12,81	77,57
Компот из апельсинов	180	200	0,43	0,22	24,13	99,86	0,48	0,25	26,81	110,96
Полдник										
Кисломолочный продукт (снежок)	150	180	4,20	4,80	6,15	84,40	5,04	5,75	7,37	101,27
Булочка «Осенняя»	50	50	3,64	5,89	30,66	190,16	3,64	5,89	30,66	190,16
Ужин										
Овощи свежие/перец(порционно)	40	60	-	-	1,20	4,80	-	-	1,80	7,20
Солянка рыбная по-домашнему	200	250	9,51	2,95	4,8	83,69	10,56	3,28	5,36	92,99
Чай с лимоном	180	200	0,06	0,01	10,83	43,77	0,07	0,01	12,04	48,64
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60
Итого:			56,60	43,59	219,59	1526,52	68,45	53,58	261,05	1836,63

День: четверг:

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак										
Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным	180/5	200/5	4,69	6,26	21,75	145,80	5,22	6,96	24,12	162,05
Масло (порционно)	5	5	0,04	3,60	0,06	33,05	0,04	3,60	0,06	33,05
Батон	30	40	2,28	0,24	13,20	70,50	3,04	0,32	25,95	94,00
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,79
Завтрак 2-й										
Фрукты в ассортименте	108	114	1,08	-	10,80	43,20	1,14	-	11,40	45,60
Обед										
Овощи свежие порционно (помидор свежий)	40	60	-	-	1,20	4,80	-	-	1,80	7,20
Суп лапша домашняя	200	250	1,96	3,91	11,12	87,50	2,45	4,89	13,91	109,38
Птица отварная с маслом сливочным	60/4	80/5	8,62	9,62	0,84	158,16	11,49	12,82	1,11	210,88
Овощи по-карпатски	120	140	3,63	7,84	20,44	107,24	4,23	9,15	22,71	125,11
Хлеб ржаной (ржаной - пшеничный)	20/20	20/30	2,00	0,35	10,25	62,06	2,50	0,43	12,81	77,57
Сок фруктовый	180	200	1,80	-	18,00	108,00	2,00	-	20,00	120,00
Полдник										
Молоко кипяченое	150	180	4,20	4,80	7,05	87,99	5,04	5,75	8,45	105,58
Хачапури	50	50	3,64	5,86	30,64	190,00	3,64	5,86	30,64	190,00
Ужин										
Салат «Витаминный»	40	60	1,6	4,0	8,8	65,40	2,4	6,0	13,20	96,80
Котлеты из говядины с овощами	60	80	10,13	12,92	2,98	169,35	13,50	17,23	3,97	225,56
Пюре из гороха	100	120	10,00	3,2	17,83	108,75	12,00	3,84	21,4	135,00
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60
Напиток яблочно-брусничный	180	200	0,13	0,07	12,33	53,25	0,15	0,08	13,70	59,17
Итого:										
			58,33	61,78	210,18	1590,92	71,34	74,44	263,54	1887,04

День: пятница:

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак										
Каша молочная овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом сливочным	180/5	200/5	3,70	6,01	22,95	146,18	4,11	6,67	25,49	162,42
Сыр (порционно)	10	10	2,30	2,90	-	36,40	2,30	2,90	-	36,40
Масло сливочное (порционно)	5	5	0,04	3,60	0,06	33,05	0,04	3,60	0,06	33,05
Батон	30	40	2,28	0,24	13,20	70,50	3,04	0,32	25,95	94,00
Какао «Несквик» с молоком	180	200	5,90	6,46	16,45	148,00	6,56	7,18	18,28	164,45
Завтрак 2-й										
Фрукты в ассортименте	108	114	1,08	-	10,80	43,20	1,14	-	11,40	45,60
Обед										
Икра морковная	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	0,70	5,00	4,30	73,33
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	250/35	7,80	5,45	15,20	140,08	9,76	6,82	19,01	175,10
Рыба тушеная в томате с овощами	90	120	9,33	5,16	4,82	103,04	12,44	6,88	8,76	137,39
Картофельное пюре	100	120	2,44	5,47	21,60	141,91	2,93	6,57	25,40	170,30
Хлеб ржаной (ржаной - пшеничный)	20/20	20/30	2,00	0,35	10,25	62,06	2,50	0,43	12,81	77,57
Компот из свежих яблок	180	200	0,14	-	13,49	54,57	0,16	-	14,99	60,64
Полдник										
Кисломолочный продукт (снежок)	150	180	4,20	4,80	6,15	84,40	5,04	5,75	7,37	101,27
Манник	50	50	3,85	5,00	14,35	115,32	3,85	5,00	14,35	115,32
Ужин										
Вареники ленивые с маслом сливочным	120/5	150/6	10,25	5,90	14,02	165,26	12,81	7,37	17,53	206,57
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60
Чай с сахаром	180	200	-	-	10,83	43,77	-	-	12,04	48,64
Шоколад молочный	25	25	2,45	4,67	12,60	80,50	2,45	4,67	12,60	80,50
Итого:			59,84	59,58	203,62	1571,57	71,99	69,48	248,94	1855,15

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	3,59	5,12	19,73	156,08	4,48	6,40	24,66	195,10
Сыр (порционно)	10	10	2,30	2,90	-	36,40	2,30	2,90	-	36,40
Батон	30	40	2,28	0,24	13,20	70,50	3,04	0,32	25,95	94,00
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69
Завтрак 2-й										
Сок фруктовый	108	114	1,80	-	18,00	108,00	2,00	-	20,00	120,00
Обед										
Салат из зеленого горошка с луком и яйцом	40	60	0,73	3,13	7,8	64,06	1,1	4,7	11,17	96,1
Щи из свежей капусты с картофелем и (мясом)	200/15	250/15	1,67	2,66	8,51	86,26	2,09	3,33	10,64	107,83
Запеканка картофельная с сердцем и маслом сл.	150/5	200/6	10,65	8,47	20,31	208,59	14,2	11,29	27,08	278,12
Хлеб ржаной (ржаной - пшеничный)	20/20	20/30	2,00	0,35	10,25	62,06	2,50	0,43	12,81	77,57
Компот из кураги	180	200	0,30	-	20,34	82,79	0,33	-	22,66	91,98
Полдник										
Молоко кипяченое	150	180	4,20	4,80	7,05	87,99	5,04	5,75	8,45	105,58
Вафли или печенье в ассортименте	30	30	1,00	1,05	18,00	106,25	1,00	1,05	18,00	106,25
Ужин										
Салат «Винегрет»	100	100	1,26	10,14	8,32	129,26	1,26	10,14	8,32	129,26
Эчпочмак (треугольник с картофелем и мясом)	75	75	7,0	6,8	16,9	158,00	7,0	6,8	16,9	158,00
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60
Напиток из шиповника	180	200	0,62	-	10,65	42,18	0,68	-	11,83	46,87
Итого:			47,17	49,37	211,35	1559,69	51,80	56,66	249,39	1834,35

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	5,15	6,01	35,59	208,19	5,72	6,67	39,54	231,32
Яйцо куриное отварное	1 шт.	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Батон	30	40	2,28	0,24	13,20	70,50	3,04	0,32	25,95	94,00
Какао с молоком	180	200	3,40	3,54	23,36	138,53	3,77	3,93	25,95	153,92
Завтрак 2-й										
Фрукты в ассортименте	108	114	1,08	-	10,80	43,20	1,14	-	11,40	45,60
Обед										
Овощи свежие порционно (огурец свежий)	40	60	-	-	1,20	4,80	-	-	1,80	7,20
Борщ со свежей капусты с (мясом)	200/15	250/15	1,52	5,32	8,64	88,88	1,90	6,66	10,81	111,11
Гуляш из говядины	60/30	80/50	16,56	15,93	4,43	218,13	18,56	20,72	5,77	283,79
Макаронные изделия отварные	100	120	3,68	3,53	23,55	140,73	4,41	4,23	28,27	168,17
Хлеб ржаной (ржаной - пшеничный)	20/20	20/30	2,00	0,35	10,25	62,06	2,50	0,43	12,81	77,57
Сок фруктовый	180	200	1,80	-	18,00	108,00	2,00	-	20,00	120,00
Полдник										
Молоко кипяченое	150	180	4,20	4,80	7,05	87,99	5,04	5,75	8,45	105,58
Слойка с джемом или повидлом	40	40	3,30	2,20	14,30	126,60	3,30	2,20	14,30	126,60
Ужин										
Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,56	4,03	3,68	53,31	0,84	6,48	5,53	79,95
Зразы картофельные с овощами, яйцом сослиновым маслом	150/5	200/6	2,80	8,41	18,48	125,26	3,74	11,22	24,64	167,02
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60
Напиток из клюквы	180	200	0,09	-	18,96	76,22	0,11	-	21,07	84,69
Итого:			54,14	70,12	226,94	1663,25	62,33	84,45	264,04	1986,22

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак										
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	180/5	200/5	4,90	5,50	31,59	134,34	5,44	6,11	35,09	138,87
Батон	30	40	2,28	0,24	13,20	70,50	3,04	0,32	25,95	94,00
Масло сливочное (порционно)	5	5	0,04	3,60	0,06	33,05	0,04	3,60	0,06	33,05
Чай с молоком	180	200	2,51	3,20	11,94	78,52	2,79	3,52	13,27	87,25
Завтрак 2-й										
Фрукты в ассортименте	108	114	1,08	-	10,80	43,20	1,14	-	11,40	45,60
Обед										
Икра овощная	40	60	0,53	3,13	3,80	47,20	0,80	4,70	5,70	70,80
Суп из овощей с (мясом)	200/15	250/15	6,24	5,57	10,08	89,15	6,89	6,74	12,59	114,44
Жаркое по-домашнему	180	220	18,44	14,17	18,21	273,33	22,54	17,33	22,13	334,08
Хлеб ржаной (ржаной - пшеничный)	20/20	20/30	2,00	0,35	10,25	62,06	2,50	0,43	12,81	77,57
Напиток яблочно-клюквенный	180	200	0,13	0,07	12,33	53,25	0,15	0,08	13,70	59,17
Полдник										
Кисломолочный продукт «Снежок»	150	180	4,20	4,80	6,15	84,40	5,04	5,75	7,37	101,27
Ватрушка «Царская»	60	100	8,76	3,63	8,73	102,67	14,60	6,05	14,55	171,12
Ужин										
Огурец свежий	40	60	-	-	1,20	4,80	-	-	1,80	7,20
Хлебцы рыбные	60	80	6,71	4,11	6,87	0,80	78,95	5,48	9,16	121,07
Капуста тушеная	100	120	2,62	3,23	13,45	87,16	3,14	3,87	16,14	104,59
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60
Кисель из концентрата	180	200	0,35	0,13	23,64	103,74	0,39	0,15	26,27	115,27
Итого:			62,41	51,97	196,25	1322,62	79,61	64,45	237,61	1747,95

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	5,70	6,27	18,16	178,16	6,33	6,96	20,17	197,95
Батон	30	40	2,28	0,24	13,20	70,50	3,04	0,32	25,95	94,00
Сыр (порционно)	10	10	2,30	2,90	-	36,40	2,30	2,90	-	36,40
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69
Завтрак 2-й										
Фрукты в ассортименте	108	114	1,08	-	10,80	43,20	1,14	-	11,40	45,60
Обед										
Перец свежий (порционно)	40	60	-	-	1,20	4,80	-	-	1,80	7,20
Суп картофельный с клецками	180/30	200/35	5,37	5,30	13,48	113,96	5,96	5,88	16,84	126,62
Цыплята, тушеные в соусе	90	120	10,24	5,88	0,36	118,80	13,65	7,84	0,48	158,40
Рис отварной	100	120	2,59	3,39	26,85	150,12	3,10	4,06	32,22	180,14
Хлеб ржаной (ржаной - пшеничный)	20/20	20/30	2,00	0,35	10,25	62,06	2,50	0,43	12,81	77,57
Сок фруктовый	180	200	1,80	-	18,00	108,00	2,00	-	20,00	120,00
Полдник										
Молоко кипяченое	150	180	4,20	4,80	7,05	87,99	5,04	5,75	8,45	105,58
Колбасные изделия, запеченные в тесте	70	70	4,50	8,4	15,15	154,20	4,50	8,4	15,15	154,20
Ужин										
Пудинг овощной с соусом сметанным	150/30	180/40	7,32	15,56	20,10	249,84	8,79	16,00	20,57	256,97
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60
Напиток лимонный	180	200	0,62	-	19,90	42,18	0,68	-	21,01	46,87
Итого:			54,13	56,20	207,19	1481,48	63,98	62,05	236,81	1798,79

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак										
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	2,55	2,33	23,00	120,01	2,80	2,58	25,50	133,33
Батон	30	40	2,28	0,24	13,20	70,50	3,04	0,32	25,95	94,00
Масло сливочное (порционно)	5	5	0,04	3,60	0,06	33,05	0,04	3,60	0,06	33,05
Какао «Несквик» с молоком	180	200	5,9	6,46	16,45	148,00	6,56	7,18	18,28	164,45
Завтрак 2-й										
Фрукты в ассортименте	108	114	1,08	-	10,80	43,20	1,14	-	11,40	45,60
Обед										
Салат «Солнышко»	40	60	1,6	4,0	8,8	65,4	2,4	6,0	13,2	96,8
Суп «Харчо» с мясом	200/15	250/15	7,74	7,88	12,28	155,00	7,96	8,10	12,50	155,22
Суфле рыбное	60	80	11,02	6,03	1,45	103,82	14,63	8,57	1,94	142,91
Сложный гарнир (картофельное пюре + свекла тушеная)	60/60	75/75	2,80	5,33	7,25	45,00	3,50	3,50	6,66	56,25
Хлеб ржаной (ржаной - пшеничный)	20/20	20/30	2,00	0,35	10,25	62,06	2,50	0,43	12,81	77,57
Напиток брусничный	180	200	0,09	-	18,96	76,22	0,11	-	21,07	84,69
Полдник										
Кисломолочный продукт «Снежок»	150	180	4,20	4,80	6,15	84,40	5,04	5,75	7,37	101,27
Шанежка наливная с яйцом	50	50	4,29	2,62	18,45	124,40	4,29	2,62	18,45	124,40
Ужин										
Сырники из творога с морковью	120	150	5,64	5,98	31,67	272,28	7,06	7,48	39,59	340,36
Молоко сгущенное	30	40	2,20	0,75	16,38	81,30	2,90	1,00	20,86	96,00
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60
Чай с сахаром	180	200	-	-	10,83	43,77	-	-	12,04	48,64
Итого:			62,25	50,61	219,93	1582,82	66,13	57,45	257,93	1867,14

Шеф-повар МБДОУ ДС №12 «Росинка»

В.В. Лоскуто

Накопительная ведомость за 10 дней (от 1 года до 3-х лет/ясли)

Наименование продуктов	Норма в день в гр.,мл., (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт.	Рекомендуемые нормы	Отклонение (+ -)
												за 10 дней	за 10 дней	за 10 дней
Мясо говядина	<u>68</u>	<u>129</u>	<u>80</u>	<u>97</u>	<u>65</u>	<u>54</u>	<u>50</u>	<u>129</u>	<u>129</u>	=	<u>28</u>	<u>761,00</u>	<u>680,00</u>	<u>8,00</u>
Птица охлажденная	<u>23</u>	=	=	=	<u>96</u>	=	=	=	=	<u>100</u>	=	<u>196,00</u>	<u>230,00</u>	<u>34,00</u>
Колбасные изделия	<u>0</u>	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
Рыба с/м	<u>34</u>	=	=	<u>61</u>	=	<u>96</u>	=	=	<u>72</u>	=	<u>80</u>	<u>309,00</u>	<u>340,00</u>	<u>31,00</u>
Масло коровьесладкосливочное	<u>18</u>	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>18</u>	<u>27</u>	<u>24</u>	<u>17</u>	<u>9</u>	<u>20</u>	<u>16</u>	<u>26</u>	<u>187,00</u>	<u>180,00</u>	<u>7,00</u>
Молоко ДСХ (не ниже 2,5%), в т.ч. кисломолочные продукты	<u>390</u>	<u>385</u>	<u>338</u>	<u>293</u>	<u>372</u>	<u>397</u>	<u>390</u>	<u>380</u>	<u>390</u>	<u>390</u>	<u>440</u>	<u>3775,00</u>	<u>3900,00</u>	<u>125,00</u>
Творог (не менее 5%)	<u>30</u>	=	=	<u>75</u>	=	<u>98</u>	=	=	<u>30</u>	=	<u>108</u>	<u>311,00</u>	<u>300,00</u>	<u>11,00</u>
Сыр	<u>4,3</u>	<u>10</u>	<u>12</u>	=	<u>12</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	=	=	<u>10</u>	<u>7</u>	<u>71,00</u>	<u>43,00</u>	<u>28,00</u>
Сметана (не менее 15%)	<u>9</u>	<u>22</u>	=	<u>8</u>	<u>4</u>	<u>20</u>	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>10</u>	<u>19</u>	<u>18</u>	<u>117,00</u>	<u>90,0</u>	<u>27,00</u>
Масло растительное	<u>9</u>	<u>14</u>	<u>11</u>	<u>3</u>	<u>16</u>	<u>10</u>	<u>19</u>	<u>6</u>	<u>11</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>98,00</u>	<u>90,00</u>	<u>8,00</u>
Яйцо куриное столовое (52 гр.)	<u>26</u>	<u>6,42</u>	<u>52,8</u>	<u>9,49</u>	<u>15,85</u>	<u>16,86</u>	<u>7,2</u>	<u>66,8</u>	<u>27,85</u>	<u>18,04</u>	<u>27,52</u>	<u>248,83</u>	<u>260,00</u>	<u>11,17</u>
Фрукты (плоды) свежие	<u>108</u>	<u>108</u>	<u>130</u>	<u>87</u>	<u>189</u>	<u>189</u>	=	<u>132</u>	<u>187</u>	<u>144</u>	<u>134</u>	<u>1300,00</u>	<u>1080,00</u>	<u>220,00</u>
Фрукты (плоды) сухие	<u>9</u>	=	<u>18</u>	<u>10</u>	=	=	<u>36</u>	=	=	=	=	<u>64,00</u>	<u>90,00</u>	<u>26,00</u>
Картофель	<u>180</u>	<u>242</u>	<u>194</u>	<u>137</u>	<u>65</u>	<u>204</u>	<u>329</u>	<u>187</u>	<u>177</u>	<u>53</u>	<u>68</u>	<u>1656,00</u>	<u>1800,00</u>	<u>144,00</u>
Овощи, зелень	<u>256</u>	<u>450</u>	<u>195</u>	<u>267</u>	<u>319</u>	<u>124</u>	<u>230</u>	<u>241</u>	<u>320</u>	<u>246</u>	<u>153</u>	<u>2545,00</u>	<u>2560,00</u>	<u>15,00</u>
Соки фруктовые (овощные)	<u>100</u>	<u>180</u>	=	<u>180</u>	<u>180</u>	=	<u>180</u>	<u>180</u>	=	<u>180</u>	=	<u>1080,00</u>	<u>1000,00</u>	<u>80,00</u>
Напитки витаминизированные	<u>0</u>	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
Сахар	<u>37</u>	<u>31</u>	<u>55</u>	<u>60</u>	<u>33</u>	<u>58</u>	<u>43</u>	<u>40</u>	<u>48</u>	<u>36</u>	<u>39</u>	<u>443,00</u>	<u>370,00</u>	<u>73,00</u>
Кондитерские изделия	<u>7</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	=	=	=	<u>30</u>	<u>40</u>	=	=	=	<u>140,00</u>	<u>70,00</u>	<u>70,00</u>
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>400,00</u>	<u>400,00</u>	=
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>600,00</u>	<u>600,00</u>	=
Крупы (злаки) бобовые	<u>30</u>	<u>28</u>	<u>48</u>	<u>46</u>	<u>82</u>	<u>43</u>	=	<u>27</u>	<u>23</u>	<u>74</u>	<u>50</u>	<u>421,00</u>	<u>300,00</u>	<u>121,00</u>
Макаронные изделия	<u>8</u>	=	<u>49</u>	=	=	=	<u>16</u>	<u>34</u>	=	=	=	<u>99,00</u>	<u>80,00</u>	<u>19,00</u>
Мука пшеничная в/с	<u>25</u>	=	=	<u>32</u>	<u>47</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>6</u>	<u>9</u>	<u>37</u>	<u>45</u>	<u>219,00</u>	<u>250,00</u>	<u>31,00</u>
Мука картофельная (крахмал)	<u>2</u>	=	<u>5,4</u>	=	=	=	=	=	=	=	=	<u>5,40</u>	<u>2,00</u>	<u>3,40</u>
Чай	<u>0,5</u>	<u>0,5</u>	=	<u>0,5</u>	=	<u>0,5</u>	=	=	<u>0,5</u>	=	<u>0,5</u>	<u>2,5</u>	<u>5,00</u>	<u>2,5</u>
Какао-порошок	<u>0,5</u>	=	<u>2,7</u>	=	=	<u>9</u>	=	<u>2,7</u>	=	=	<u>9</u>	<u>23,4</u>	<u>5,00</u>	<u>18,4</u>
Кофейный напиток	<u>1</u>	<u>1,8</u>	=	=	<u>1,8</u>	=	<u>1,8</u>	=	=	<u>1,8</u>	=	<u>7,20</u>	<u>10,00</u>	<u>2,80</u>
Дрожжи хлебопекарные	<u>0,4</u>	=	=	<u>0,6</u>	=	<u>0,5</u>	=	=	=	<u>1,00</u>	<u>0,9</u>	<u>3,00</u>	<u>4,00</u>	<u>1,00</u>

Соль пищевая поваренная	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>40,00</u>	<u>40,00</u>	-
-------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	--------------	--------------	---

Накопительная ведомость за 10 дней (от 3-х до 7 лет/сад)

Наименование продуктов	Норма в день в гр.,мл., (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Рекомендуемые нормы за 10 дней	Отклонение (+ -) за 10 дней
Мясо говядина	<u>75</u>	<u>109</u>	<u>97</u>	<u>120</u>	<u>86</u>	<u>54</u>	<u>50</u>	<u>172</u>	<u>172</u>	-	<u>28</u>	<u>888,00</u>	<u>750,00</u>	<u>13,00</u>
Птица охлажденная	<u>27</u>	-	-	-	<u>128</u>	-	-	-	-	<u>134</u>	-	<u>270,00</u>	<u>270,00</u>	-
Колбасные изделия	<u>7</u>	<u>70</u>	-	-	-	-	-	-	-	<u>36</u>	-	<u>106,00</u>	<u>70,00</u>	<u>36,00</u>
Рыба с/м	<u>39</u>	-	-	<u>77</u>	-	<u>128</u>	-	-	<u>96</u>	-	<u>106</u>	<u>407,00</u>	<u>390,00</u>	<u>17,00</u>
Масло коровьесладкосливочное	<u>21</u>	<u>20</u>	<u>24</u>	<u>24</u>	<u>30</u>	<u>27</u>	<u>20</u>	<u>25</u>	<u>32</u>	<u>32</u>	<u>37</u>	<u>270,00</u>	<u>210,00</u>	<u>60,00</u>
Молоко ДСХ (не ниже 2,5%), в т.ч. кисломолочные продукты	<u>450</u>	<u>430</u>	<u>455</u>	<u>336</u>	<u>528</u>	<u>559</u>	<u>462</u>	<u>430</u>	<u>450</u>	<u>445</u>	<u>570</u>	<u>4655,00</u>	<u>4500,00</u>	<u>155,00</u>
Творог (не менее 5%)	<u>40</u>	-	-	<u>98</u>	-	<u>122</u>	-	-	<u>51</u>	-	<u>106</u>	<u>377,00</u>	<u>400,00</u>	<u>23,00</u>
Сыр	<u>6,4</u>	<u>10</u>	<u>16</u>	-	<u>18</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	-	-	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>85,00</u>	<u>64,00</u>	<u>21,00</u>
Сметана (не менее 15%)	<u>11</u>	<u>27</u>	-	<u>23</u>	<u>5</u>	<u>20</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>12</u>	<u>10</u>	<u>21</u>	<u>138,00</u>	<u>110,00</u>	<u>28,00</u>
Масло растительное	<u>11</u>	<u>13</u>	<u>12</u>	<u>4</u>	<u>22</u>	<u>12</u>	<u>19</u>	<u>13</u>	<u>15</u>	<u>1</u>	<u>6</u>	<u>124,00</u>	<u>110,00</u>	<u>14,00</u>
Яйцо куриное столовое (52 гр.)	<u>31,2</u>	<u>19,16</u>	<u>52,8</u>	<u>7,66</u>	<u>22,14</u>	<u>21,95</u>	<u>10,24</u>	<u>71,46</u>	<u>31,87</u>	<u>23,29</u>	<u>35,33</u>	<u>295,00</u>	<u>312,00</u>	<u>17,00</u>
Фрукты (плоды) свежие	<u>114</u>	<u>114</u>	<u>134</u>	<u>130</u>	<u>198</u>	<u>205</u>	-	<u>140</u>	<u>203</u>	<u>154</u>	<u>27</u>	<u>1306,00</u>	<u>1144,00</u>	<u>192,00</u>
Фрукты (плоды) сухие	<u>11</u>	-	<u>20</u>	<u>13</u>	-	-	<u>42</u>	-	-	-	-	<u>75,00</u>	<u>110,00</u>	<u>35,00</u>
Картофель	<u>210</u>	<u>293</u>	<u>235</u>	<u>171</u>	<u>75</u>	<u>248</u>	<u>388</u>	<u>248</u>	<u>218</u>	<u>66</u>	<u>84</u>	<u>2026,00</u>	<u>2100,00</u>	<u>74,00</u>
Овощи, зелень	<u>325</u>	<u>595</u>	<u>235</u>	<u>335</u>	<u>337</u>	<u>156</u>	<u>370</u>	<u>308</u>	<u>380</u>	<u>312</u>	<u>245</u>	<u>3273,00</u>	<u>3250,00</u>	<u>23,00</u>
Соки фруктовые (овощные)	<u>100</u>	<u>200</u>	-	<u>200</u>	<u>200</u>	-	<u>200</u>	-	-	<u>200</u>	-	<u>1000,00</u>	<u>1000,00</u>	-
Напитки витаминизированные	<u>50</u>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	<u>47</u>	<u>38</u>	<u>65</u>	<u>70</u>	<u>35</u>	<u>65</u>	<u>48</u>	<u>40</u>	<u>64</u>	<u>41</u>	<u>54</u>	<u>520,00</u>	<u>470,00</u>	<u>50,00</u>
Кондитерские изделия	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	-	-	-	<u>30</u>	<u>40</u>	-	-	-	<u>140,00</u>	<u>200,00</u>	<u>60,00</u>
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>500,00</u>	<u>500,00</u>	-
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	<u>80</u>	<u>80</u>	<u>80</u>	<u>80</u>	<u>80</u>	<u>80</u>	<u>80</u>	<u>80</u>	<u>80</u>	<u>80</u>	<u>80</u>	<u>800,00</u>	<u>800,00</u>	-
Крупы (злаки) бобовые	<u>43</u>	<u>31</u>	<u>56</u>	<u>55</u>	<u>96</u>	<u>46</u>	-	<u>30</u>	<u>26</u>	<u>86</u>	<u>61</u>	<u>487,00</u>	<u>430,00</u>	<u>57,00</u>
Макаронные изделия	<u>12</u>	-	<u>59</u>	-	-	-	<u>20</u>	<u>41</u>	-	-	-	<u>120,00</u>	<u>120,00</u>	-
Мука пшеничная в/с	<u>29</u>	-	<u>6</u>	<u>32</u>	<u>63</u>	<u>26</u>	<u>22</u>	<u>13</u>	<u>17</u>	<u>40</u>	<u>49</u>	<u>268,00</u>	<u>290,00</u>	<u>22,00</u>
Мука картофельная (крахмал)	<u>3</u>	-	<u>6</u>	-	-	-	-	-	-	-	-	<u>6,00</u>	<u>30,00</u>	<u>24,00</u>
Чай	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	-	<u>0,6</u>	-	<u>0,6</u>	-	-	<u>0,6</u>	-	<u>0,6</u>	<u>3,00</u>	<u>6,00</u>	<u>3,00</u>
Какао-порошок	<u>0,6</u>	-	<u>3</u>	-	-	<u>10</u>	-	<u>3</u>	-	-	<u>10</u>	<u>26,00</u>	<u>6,00</u>	<u>20,00</u>
Кофейный напиток	<u>1,2</u>	<u>2</u>	-	-	<u>2</u>	-	<u>2</u>	-	-	<u>2</u>	-	<u>8,00</u>	<u>12,00</u>	<u>4,00</u>
Дрожжи хлебопекарные	<u>0,5</u>	-	-	<u>0,6</u>	-	-	<u>0,1</u>	-	-	<u>1,05</u>	<u>0,9</u>	<u>2,65</u>	<u>5,00</u>	<u>2,35</u>

Соль пищевая поваренная	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>60,00</u>	<u>60,00</u>	=
-------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	--------------	--------------	---