

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МАДОУ «Детский сад № 20__
«Золушка»
31 08 2018г. № 390

*Примерное трёхнедельное меню
на осенне-зимний период
для детей возрастной группы с 3 до 7 лет*

Примерное двухнедельное меню составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работ дошкольных образовательных организаций».

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 3 до 7 лет*:

Возрастная группа	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, г		
		Белок	Жиры	Углеводы
с 3 до 7 лет	1800	54	60	261

* - питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и **быть не меньше, указанных в таблице** (основание - таблица 3, п.15.1. СанПиН 2.4.1.3049-13).

Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи и суммарные объёмы блюд по приёмам пищи:

Приёмы пищи	Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи для детей с дневным пребыванием 12 часов, в % *	Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи, в г**
Завтрак	20 – 25 %	400 – 550 г
Второй завтрак	5 %	
Обед	30 – 35 %	600 - 800 г
Полдник	10 – 15 %	250 - 350 г
Ужин	20 – 25 %	450 - 600 г

*- основание - таблица 4 , п.15.4. СанПиН 2.4.1.3049-13;

** - основание - приложение №13 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

Примерное трёхнедельное меню на весенний период

для детей возрастной группы с 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием

Приёмы пищи	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброды с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком Бутерброды с сыром (хлеб, масло, сыр Российский)	Каша ячневая молочная вязкая Чай с молоком Батон нарезной Масло (порциями)	Омлет с рисом , с маслом Бутерброд с джемом (хлеб, масло, джем) Чай с сахаром	Каша пшённая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброды с маслом
Второй завтрак	Сок фруктовый (Ананасовый)	Бананы свежие	Яблоко	Сок (вишнёвый)	Груша
Обед	Салат свекольный Суп из овощей (со сметаной) Гуляш из отварного мяса (говядина) Каша рассыпчатая с маслом (гречневая) Компот из сушёных фруктов (смесь) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат « Овощной букет» Борщ с картофелем (с мясом) Биточки паровые (с говядиной) Соус сметанный Рис с овощами Компот из свежих ягод (черная смородина) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат из солёных огурцов с луком Суп картофельный с лапшёнкой домашней, на курином бульоне Птица тушённая в соусе № 355 (сметано томатный) с овощами Компот из сушёных фруктов (изюм) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	« Бабушкин салатик» Суп картофельный с мясными фрикадельками Пудинг из индейки Соус белый основной Пюре из свеклы (2-й вариант) Напиток из плодов шиповника Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат овощной с яблоками и свеклой Рассольник «Ленинградский» со сметаной, говядиной Рулет с луком и яйцом Соус молочный (для подачи к блюду) Пюре «Розовое» Компот из сушёных фруктов (смесь) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)
Полднк	Ряженка Ватрушки с повидлом	Йогурт сладкий Печенье сахарное (пром изгот-я из муки 1 сор)	Кефир Булочка дорожная	Молоко кипячёное Вафли с жировой начинкой (пром. изготвл)	Сок фруктовый (яблочный) Крендель сахарный
Ужин	Сосиски отварные в белом соусе Картофельное пюре Кисель из ягод свежих (брусника) Хлеб пшеничный	Салат из моркови и яблок Сырники из творога Соус молочный сладкий Чай с сахаром	Макароны отварные Оладьи изтпечени Икра морковная Напиток клюквенный Хлеб пшеничный	Рыба тушённая с овощами (хек) Картофель отварной Кисель из концентрата на плодовых или ягодных или ягодных экстрактах Хлеб пшеничный	Запеканка из творога (с манной крупой) Молоко сгущённое с сахаром Напиток лимонный Хлеб пшеничный

Приёмы пищи	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Суп молочный с манной крупой Кофейный напиток с молоком Закрытые бутерброды с повидлом (хлеб, масло, повидло)	Каша кукурузная молочная жидкая Какао с молоком Бутерброды с сыром (хлеб, масло, сыр Российский)	Омлет с зелёным горошком Чай с молоком Батон нарезной Масло (порциями)	Каша пшённая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброды с маслом	Каша гречневая молочная жидкая Чай с сахаром Батон нарезной Сыр (порциями)
Второй завтрак	Сок фруктовый (апельсиновый)	Груша	Сок фруктовый (яблочный)	Бананы свежие	Яблоко
Обед	Салат из кукурузы (консервированной) Суп картофельный на мясном бульоне Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354 (сметанный) Макаронные изделия отварные с сыром Компот из свежих плодов (яблок) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат из свежих огурцов Борщ с мясом(индейки) (со сметаной) Шницеля рубленные из говядины Соус белый основной Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) Компот из сушёных фруктов (смесь) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Томаты свежие порционные Рассольник (со сметаной) на курином бульоне Плов из птицы Компот из чернослива Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный вегетарианский Суфле из рыбы (из трески), с маслом Пюре картофельное Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов (курага) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат из картофеля с солёными огурцами Суп картофельный с макаронными изделиями (с говядиной) Голубцы ленивые (с индейки) Соус сметанный с томатом Компот из апельсинов Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)
Полдник	Кефир Пряник	Напиток «Снежок» Булочка ванильная	Ряженка Печенье сахарное (пром. изготовления из муки 1с)	Сок фруктовый (вишнёвый) Булочка « Алтайская»	Молоко Вафли с жировой начинкой (пром. изготтовл)
Ужин	Рыба, запеченная с луком по-домашнему (минтай) Картофель отварной Кисель из кураги Хлеб пшеничный	Салат из моркови с курагой Вареники ленивые отварные с маслом Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный	Сосиски отварные Овощи тушеные в соусе №350(молочный для подачи к блюду) Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Перец ,фаршированный с мясом и рисом с соусом №354 (сметанный) Горошек зеленый консервированный Напиток лимонный Хлеб пшеничный	Сырники с морковью Соус молочный Кисель из концентрата на плодовых или ягодных или ягодных экстрактах Хлеб пшеничный

Приёмы пищи	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба») Какао с молоком Бутерброды с маслом	Каша ячневая молочная вязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброды с джемом (хлеб, масло, джем)	Каша манная молочная жидкая Чай с молоком Батон нарезной Масло порциями	Омлет с морковью Чай с сахаром Бутерброды с сыром	Каша пшеничная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброды с маслом
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	Бананы свежие	Сок фруктовый (яблочный)	Груша	Яблоко Сок фруктовый (абрикосовый)
Обед	Салат из горошка зелёного консервированного Суп картофельный с крупой (пшеничной) на мясном бульоне со сметаной Жаркое по – домашнему Компот из сушёных фруктов (смесь) Хлеб « Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат свекольный с изюмом Французский луковый суп на мясном бульоне Суфле из отварного мяса с рисом Пюре из овощей Кисель из сока натурального Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат овощной с яблоками и сладким перцем Суп картофельный с клёцками на курином бульоне Котлеты рубленые из птицы (с молоком) Картофель отварной с маслом Свекла тушённая в белом соусе Компот из свежих плодов (груша) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Томаты свежие порциями Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне Пудинг из говядины с маслом Каша рассыпчатая (рисовая) Компот из сушёных фруктов (с изюмом) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Огурец свежий порциями Суп картофельный с горохом с говядиной Котлеты ,рубленые, запечные с молочным соусом Пюре картофельное Овощи отварные с маслом (морковь) Компот из чернослива Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)
Полдник	Напиток «Снежок» Сдоба обыкновенная	Йогурт сладкий Булочка российская	Кефир Пряник	Молоко кипячёное Пирожки печёные из дрожжевого теста с фаршем №506	Ряженка Печенье сахарное
Ужин	Рыба, запеченная в молочном соусе № 352 (хек) Капуста тушеная Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Салат из моркови с сахаром Пудинг из творога с яблоками Соус абрикосовый Напиток из плодов шиповника	Запеканка из печени с рисом с маслом Морковь с зелёным горошком в молочном соусе №350 Компот из кураги Хлеб пшеничный	Рыба, запеченная с картофелем с соусом №352 (молочный) Икра свекольная Кисель из ягод свежих (клюква) Хлеб пшеничный	Запеканка «Парелла» Сс овсяными хлопьями Соус абрикосовый(курага) Напиток апельсиновый Хлеб пшеничный

**Количество основных продуктов питания (г, мл, нетто на 1 ребёнка),
входящих в блюда и кулинарные изделия предлагаемого примерного меню**

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	Итого среднее за 15 дней:	Рекомендуемый суточный набор продуктов*
Хлеб пшеничный	85	85	90	90	58	90	61	90	90	55	90	30	85	70	71	76	80
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	50	50	40	50	50	40	50	40	50	50	50	50	48	50
Фрукты (плоды) свежие	-	175,8	150	-	172,5	45	150	-	180	150	7	173	52	100	172	101	100
Фрукты (плоды) сухие	16	-	20	18	17,1	20	34	25	20	-	16	10,8	-	20	25	16	11
Картофель	151,1	64,2	97	237	124,2	247	40	96	125	84	317,6	71	190	60	188	139	140
Овощи, зелень	96,7	134,8	288,1	269,1	158,0	103,3	211,2	243,6	391,6	198,5	322,7	263,8	232,2	241,8	157	221	260
Сок	150	-	-	150	200	150	-	150	200	-	150	54	150	150	-	100	100
Молоко (с м.д. ж 3,2%)	266,2	157,1	225	291,6	267,0	240	279,0	180	242,5	370	286,2	257	252,5	274,8	272,5	257	450 270-300
Кисломолочные напитки	200	200	200	-	-	200	200	200	-	-	200	200	200	-	200	133	150-180
Творог (с м.д.ж.9%)	-	120	-	110,4	-	-	133	-	-	105	-	68	-	-	85,5	42	40
Масло сливочное	29,5	14,5	25,0	25,4	30,9	21,8	25,4	28,2	16,3	26,2	25	25,6	26,6	31,7	23,1	25	21
Сыр твёрдый	10	-	-	-	-	20	10	-	-	10	6	28	-	10	2,6	6	6
Рыба	76,5	-	-	73,5	-	123	-	-	110	-	73,5	-	-	64,0	-	35	37
Мясо (говядина бескостная)	97	75,1	-	119,8	59,1	97	76,2	-	-	91,1	117	66	-	73	42	60	55
Птица (цыплёнок бройлер)	-	-	92	-	-	-	-	184	-	-	-	-	59	-	-	22,3	24
Яйцо куриное столовое	7,7	4,8	75,1	80,6	16,5	-	10,4	80,6	13,8	12,0	1,33	16,8	11,8	89,5	18,0	29	24
Сахар	55,8	37,2	41	31,6	78,2	49,1	59,1	35,4	52,1	72,2	45,7	68,4	48	49,5	72,0	51	47
Крупы	91,4	28,6	39,6	16,25	18,0	12,0	82,0	46,0	29,0	30,0	28,0	49,0	39,0	53,6	40,0	40	43

*- Рекомендуемый суточный набор продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (нетто,г, мл, на 1 ребёнка/сутки) в соответствии с приложением №10, СанПиН 2.4.1.3049-13. При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания $\pm 5\%$ (смотри в приложение- количество продуктов, входящих в блюда и кулинарные изделия по каждому дню примерного меню).

День: понедельник

Неделя: первая

№ технологическ ой карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
72 ⁴	Каша манная молочная жидкая**	200	6,46	9,35	27,23	220,2	1,95
386 ¹	Кофейный напиток с молоком сгущённым	180	2,65	1,79	18,83	102,0	0,34
1 ¹	Бутерброд с маслом (хлеб, масло)	30/5	2,35	4,9	15,12	108,6	-
	Итого:	415	11,46	16,04	61,18	430,8	2,29
Второй завтрак							
-- ³	Сок фруктовый (ананасовый)	150	0,45	0,15	17,7	78,0	16,5
Обед							
14 ⁶	Салат свекольный	60	1,74	6,3	8,94	97,8	4,59
25 ⁵	Суп из овощей со сметаной	200 10	2,735 0,26	5,948 1,5	13,68 0,36	119,25 16,2	17,78 0,04
268 ¹	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189,0	0,6
163	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	150/5	8,86	5,98	39,81	248,0	-
366 ¹	Компот из сушёных фруктов (смесь)	180	0,39	0,018	24,9	101,7	0,4
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
	Итого:	775	32,7	32,7	111,4	870,9	23,41
Полдник							
391 ¹	Ряженка (с м.д. ж 2,5%)	200	5,8	5,0	8,4	102,2	0,6
411	Ватрушки с повидлом	50	3,1	2,08	31,5	158,5	0,05
	Итого:	250	8,9	7,08	39,9	260,7	0,65
Ужин							
249 ¹	Сосиски отварные в соусе	60\30	13,59	4,41	9,2	130,5	2,9
312	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,7	118,9	15,73
369 ¹	Кисель из ягод свежих (брусника)	200	0,12	0,1	27,01	109,4	1,83
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	40	4,18	0,44	27,06	129,25	0
	Итого:	460	20,54	9,11	80,97	488,05	20,46
	Итого в первый день:		74,0	65,08	311,15	2128,4	63,31

День: вторник Неделя: первая

№ технологическо й карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93 ¹	Суп молочный с макаронными изделиями**	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91
388 ¹	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
3 ¹	Бутерброды с сыром (сыр Российский, масло, хлеб)	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
	Итого:	425	14,15	15,28	49,21	391,2	2,41
Второй завтрак							
-- ³	Бананы свежие	250 (150)*	2,25	0,75	31,5	144,0	15,0
Обед							
17 ⁶	Салат «Овощной букет»	60	0,95	3,15	9,47	58,41	5,0
58 ¹ -- ³	Борщ с картофелем, с мясом	200 10	1,63 2,58	4,0 1,68	11,28 -	87,8 25,4	7,03 -
280 ¹	Биточки паровые из говядины (с молоком)	80	11,59	7,91	7,75	149,0	0,17
345 ¹	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01
21 ⁶	Рис с овощами	130	2,99	4,03	26,39	153,4	2,69
365 ¹	Компот из свежих ягод (смородина чёрная)	180	0,2	0,10	19,9	81,72	23,22
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
	Итого:	740	23,6	22,97	96,35	676,9	38,12
Полдник							
-- ³	Йогурт сладкий (с м.д. ж 3,2%)	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
-- ³	Печенье сахарное (пром. изготовления из муки 1 с)	40	3,0	3,92	29,76	166,8	-
-	Итого:	240	13,0	10,32	46,76	380,8	1,2
Ужин							
40 ¹	Салат из моркови с яблоком	60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17
222 ¹	Сырники из творога	120	22,42	15,2	13,68	280,8	0,3
342 ¹	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16
383 ¹	Чай с сахаром	200/11	0,06	0,02	11,0	44,4	0,3
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	Итого:	481	27,0	20,93	55,71	519,09	58,91
	Итого во второй день:		80,0	70,25	279,5	2111,9	115,64

День: среда Неделя первая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
62 ⁴	Каша ячневая молочная вязкая **	180	7,84	8,74	30,7	259,5	-
385 ¹	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
-- ³	Батон нарезной (из муки в\с)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-
6 ¹	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	33,05	-
	Итого:	400	12,8	15,57	60,49	460,1	1,2
Второй завтрак							
359 ¹	Яблоко свежее	170 (150)*	0,6	0,6	14,8	66,0	15,0
Обед							
19 ¹	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,54	35,88	3,33
82 ¹ 108 ³	Суп картофельный с лапшей домашней на курином бульоне	200	2,29 0,67	2,46 0,005	13,46 0,75	85,2 5,74	6,6 0,26
293 ¹	Птица тушённая в соусе (№355) с овощами	40/190	11,51	7,37	21,29	198,0	9,44
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (с изюмом)	180	0,36	0,02	24,9	101,7	0,36
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99	-
	Итого:	720	18,64	13,5	81,74	525,52	19,9
Полдник							
392 ¹	Кефир (с м.д.ж. 3,2%)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
422 ¹	Булочка дорожная	40	2,6	5,5	20,8	144,8	-
-	Итого:	240	8,4	10,5	28,8	244,8	1,4
Ужин							
283 ¹	Макаронник отварные с маслом	120	9,5	4,5	22,5	169,37	2,6
347 ¹	Оладьи из печени	60	0,49	1,76	2,11	76,25	0,38
54 ¹	Икра морковная	60	2,2	4,6	10,8	43,7	5,1
125 ⁵	Напиток клюквенный	180	0,06	-	12,0	55,8	1,3
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	60	4,56	0,48	22,52	141,0	-
-	Итого:	470	16,81	11,34	69,93	486,12	9,38
	Итого в третий день:		57,25	51,51	255,76	1782,54	46,88

День: четверг

Неделя: первая

№ технологическ ой карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
212 ¹	Омлет с рисом с маслом	130/5	11,9	18,9	27,6	328,7	1,9
383 ¹	Чай с сахаром	200/11	0,06	0,02	11,0	44,4	0,03
2 ¹	Бутерброд с джемом (хлеб, масло, джем)	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48
-	Итого:	404	14,47	22,85	67,4	534,1	2,41
Второй завтрак							
390 ¹	Сок фруктовый (вишнёвый)	150	1,05	0,3	17,1	75,0	11,1
Обед							
16 ⁴	«Бабушкин салатик»	60	1,49	3,42	8,76	60,21	4,84
83 ¹	Суп картофельный с мясными фкадельками (№121)	200/20	5,84	4,56	13,59	118,8	9,8
281 ¹	Пудинг из индейки	80	18,81	6,19	0,88	134,0	0,16
338 ¹	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	14,61	0,008
316 ¹	Пюре из свеклы (2-й вариант)	200	3,2	3,0	15,5	102,6	12,0
389 ¹	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	820	34,06	19,07	78,3	608,2	116,80
Полдник							
391 ¹	Молоко кипячёное	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73
-- ³	Вафли (с фруктово-ягодными начинками)	40	1,12	0,99	30,92	141,6	-
-	Итого:	240	7,23	6,43	41,03	254,9	2,73
Ужин							
238 ¹	Рыба тушённая с овощами (хек)	120	11,89	6,82	3,3	121,5	2,7
125 ¹	Картофель отварной с маслом	150/5	3,05	4,17	24,08	146,0	21,98
59 ²	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	30,6	118,0	-
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
-	Итого:	535	19,5	11,47	87,5	526,5	24,68
Итого в четвёртый день:			76,3	60,12	291,3	1998,7	157,7

День: пятница Неделя: первая

№ технологическо й карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93 ²	Каша пшённая молочная жидкая **	180	6,0	9,37	23,27	202,4	0,81
386 ¹	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
1 ¹	Бутерброд с маслом (хлеб, масло)	30/5	2,35	4,9	15,1	108,6	-
-	Итого:	395	11,2	16,6	52,73	402,0	1,98
Второй завтрак							
359 ¹	Груша свежая	166(150)*	0,6	0,45	15,45	69,0	7,5
Обед							
37 ¹	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,7	0,12	4,36	21,36	13,48
76 ¹	Рассольник «Ленинградский»	200	2,0	2,23	13,6	82,6	6,6
-- ³	со сметаной,	10	1,26	1,5	0,36	16,2	0,04
-- ³	говядиной	10	2,58	1,68	-	25,4	-
286 ¹	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145,0	2,53
341 ¹	Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,09
22 ⁶	Пюре «Розовое»	180	3,24	4,86	19,98	136,8	13,5
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (смесь)	180	0,39	0,01	24,9	101,7	0,36
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	805	24,0	20,47	85,02	658,5	36,6
Полдник							
390 ¹	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-	20,2	84,4	4,0
413 ¹	Крендель сахарный	40	2,8	5,2	22,2	148,0	-
-	Итого:	240	3,8	5,2	42,4	232,4	4,0
Ужин							
228 ¹	Запеканка из творога	120	21,0	14,46	20,58	296,4	0,28
-- ³	Молоко сгущённое с сахаром	40	0,04	2,0	22,08	118,0	0,4
80 ⁴	Напиток лимонный	250	0,1	-	30,25	116,25	8,0
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	20	1,52	0,16	9,84	47,	-
-	Итого:	430	22,6	16,6	82,7	577,6	8,68
Итого в пятый день:			62,2	59,3	288,3	1939,5	58,76

День: понедельник Неделя: вторая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94 ¹	Суп молочный с манной крупой**	200	5,20	5,07	16,42	132,2	0,91
386 ¹	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,9	101,0	1,3
5 ¹	Закрытые бутерброды с повидлом (хлеб, масло, повидло)	30/5/10	2,45	3,93	21,06	129,0	0,05
	Итого:	445	10,7	11,6	53,3	362,2	2,26
Второй завтрак							
-- ³	Сок фруктовый (апельсиновый)	150	0,05	0,15	19,8	90,0	60,0
Обед							
12 ¹	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58
77 ¹ 107 ¹	Суп картофельный, на мясном бульоне	200	1,87 1,47	2,26 0,32	13,30 0,99	81,0 12,88	9,6 0,7
269 ¹	Бефстроганов из отварного мяса с соусом (№354)	60/60	15,51	12,43	3,49	187,0	0,01
197 ¹	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,29	10,0	22,71	218,0	-
363 ¹	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,72
- ⁴	Хлеб зерновой (со злаками) 8 злаков	40	5,48	2,08	16,8	107,72	-
-	Итого:	770	35,5	30,94	83,6	753,9	17,61
Полдник							
391 ¹	Кефир (с м.д. ж 2,5%)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
-- ³	Пряник (промышленного изготовления)	50	12,95	2,35	37,5	183,0	-
-	Итого:	250	18,75	7,35	45,5	283,0	1,4
Ужин							
23 ⁷	Рыба запечённая с луком по-домашнему (минтай)	120	20,49	6,45	6,21	166,11	3,25
125 ¹	Картофель отварной с маслом	150/5	3,05	4,17	24,08	146,0	21,98
371 ¹	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,7	106,5	0,43
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	60	4,56	0,48	29,52	114,0	-
-	Итого:	515	28,9	11,15	85,5	532,6	25,66
	Итого в шестой день:		93,9	61,1	287,7	2021,7	106,9

День: вторник

Неделя: вторая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
73 ⁴	Каша кукурузная молочная жидкая **	200	6,05	9,39	27,31	219,2	1,95
388 ¹	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
3 ¹	Бутерброды с сыром (хлеб, масло, сыр Голландский)	30/5/10	5,04	6,68	8,45	138,0	0,07
	Итого:	425	14,76	19,26	51,58	464,2	3,45
Второй завтрак							
359 ¹	Груша свежая	166 (150)*	0,6	0,45	15,4	69,0	7,5
Обед							
13 ¹	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7
62 ¹	Борщ с индейки	200	7,82	5,21	10,84	121,52	12,47
-- ¹	со сметаной	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04
338 ¹	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	14,61	0,082
273 ¹	Шницеля рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,0	0,09
164 ¹	Каша рассыпчатая с овощами с маслом (гречневая)	150/5	7,9	5,16	35,39	220,0	0,6
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (смесь)	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99	0
-	Итого:	755	29,67	24,26	106,32	763,7	19,3
Полдник							
-- ³	Напиток «Снежок» (с м.д.ж.2,5%)	200	5,4	4,4	21,1	158,0	1,1
419 ¹	Булочка ванильная	40	2,6	4,0	33,0	193,3	-
-	Итого:	240	8,0	7,0	43,1	286,8	1,1
Ужин							
42 ¹	Салат из моркови с курагой	60	0,87	0,06	5,74	25,68	1,82
221 ¹	Вареники ленивые отварные с маслом	140/7	20,0	15,0	21,0	305,0	0,27
389 ¹	Напиток из плодов шиповника	210	0,72	0,30	21,79	92,17	105,0
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-
-	Итого:	437	23,11	15,52	58,37	469,85	107,13
	Итого в седьмой день:		76,14	66,49	274,7	2053,5	138,48

День: среда
Неделя: вторая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
210 ¹	Омлет с зелёным горошком	140	11,3	7,7	14,59	165,5	1,22
385 ¹	Чай с молоком	215	3,18	2,79	17,0	106,3	1,4
-- ³	Батон нарезной (из муки в/с)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0
6 ¹	Масло порциями	5	0,04	3,62	0,06	33,05	-
-	Итого:	395	16,73	14,98	47,07	383,45	2,62
Второй завтрак							
390 ¹	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0
Обед							
-- ³	Томаты свежие порционные	61,2/60	0,66	0,12	2,28	14,4	15,0
73 ¹	Рассольник	200	1,29	4,05	10,45	83,4	6,03
-- ³	со сметаной	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02
108 ¹	на курином бульоне		0,72	0,006	0,80	6,15	0,28
295 ¹	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377,0	1,01
116 ³	Компот из чернослива	180	1,28	-	46,62	111,46	0,33
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	705	27,68	22,52	115,82	691,41	22,67
Полдник							
392 ¹	Ряженка (с м. д. ж .2,5)	200	5,8	5,0	5,0	102,2	0,6
-- ³	Печенье сахарное (пром. изготовления из муки 1с)	50	3,7	4,9	37,2	208,0	-
-	Итого:	250	9,5	9,9	42,2	310,2	0,6
Ужин							
3,,	Сосиски отварные	60	13,59	4,41	9,2	130,5	2,9
146 ¹	Овощи тушеные с соусом № 350 (молочный)	160/40	6,4	8,6	24,8	203,3	18,2
383 ¹	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
	Итого:	450	11,02	9,1	64,31	384,3	18,23
Итого в восьмой день:			65,68	56,5	237,48	1833,36	47,12

День: четверг Неделя: вторая

№ технологическо й карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
70 ²	Каша пшённая молочная жидкая**	200	8,9	10,5	38,9	287,5	1,95
386 ¹	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,9	101,0	1,3
1 ¹	Бутерброды с маслом (хлеб, масло)	30/5	2,35	4,9	15,1	108,6	-
-	Итого:	435	12,0	18,0	69,9	497,1	3,25
Второй завтрак							
359 ¹	Бананы свежие	250(150)*	2,25	0,75	31,5	144,0	15,0
Обед							
35 ¹	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58
78 ¹	Суп картофельный вегетарианский	200	1,3	4,4	7,3	74,8	7,74
259 ¹ -- ³	Суфле из рыбы (трески) с маслом	100	16,01 0,04	8,01 3,62	4,1 0,065	152,5 37,4	0,32-
312 ¹	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,6	91,5	12,4
327 ¹	Капуста тушёная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16
367 ¹	Компот из сушённых фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	15,84	79,2	-
-	Итого:	800	25,16	26,03	84,9	681,5	43,6
Полдник							
390 ¹	Сок фруктовый (вишнёвый)	200	1,4	0,4	22,8	100,0	14,8
429 ¹	Булочка «Алтайская»	50	4,2	2,4	24,8	139,0	0,1
-	Итого:	250	5,6	2,8	47,6	239,0	14,9
Ужин							
161 ¹	Перец фаршированный с мясом и рисом с соусом №354 (сметанный)	150	2,65	9,47	14,08	152,0	89,42
1 ⁵	Горошек зелёный консервированный	75	2,32	3,9	5,4	3,7	7,5
80 ⁴	Напиток лимонный	180	0,08	-	21,7	83,7	5,76
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
	Итого:	465	9,61	13,85	70,7	440,4	102,68
	Итого в девятый день:		54,6	61,4	304,6	2002,0	179,4

День: пятница Неделя: вторая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
68 ²	Каша гречневая молочная жидкая **	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9
383 ¹	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
-- ³	Батон нарезной (из муки в\с)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-
7 ¹	Сыр порциями Российский	10	0,04	3,625	0,065	33	0,07
-	Итого:	430	11,61	14,26	50,41	376,98	1,0
Второй завтрак							
359 ¹	Яблоко свежее	114(100)*	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Обед							
22 ¹	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0,81	3,12	5,14	51,96	7,2
82 ¹	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6
-- ³	с говядиной	10	1,29	0,84	-	25,4	-
289 ¹	Голубцы ленивые (с индейкой)	200	17,6	11,3	25,32	273,7	25,0
346 ¹	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,40
365 ¹	Компот из апельсинов	200	0,25	0,1	33,9	138,6	12,9
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99	-
-	Итого:	750	25,93	19,7	99,9	696,49	52,1
Полдник							
-- ³	Молоко кипячёное	200	6,11	5,44	10,11	113,3	2,74
38 ²	Вафли (с фруктово-ягодными начинками)	40	1,12	1,32	30,92	141,6	-
-	Итого:	240	7,23	6,76	41,02	254,9	2,74
Ужин							
224 ¹	Сырники с морковью	150	21,13	17,32	31,68	367,5	1,09
342 ¹	Соус молочный	40	0,77	1,8	5,3	40,6	0,12
59 ⁴	Кисель из концентрата	220	-	-	33,66	129,8	-
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	25	1,9	0,2	12,3	58,7	-
-	Итого:	435	23,73	19,32	82,94	596,6	1,21
Итого в десятый день:			68,9	60,44	284,07	1968,97	67,05

День: понедельник Неделя: третья

№ технологическо й карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
107 ²	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)**	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9
388 ¹	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
2 ¹	Бутерброды с маслом (хлеб, масло)	30/5	2,35	4,9	15,1	108,6	-
	Итого:	415	12,34	18,2	57,2	438,7	2,33
Второй завтрак							
-- ³	Сок фруктовый (персиковый)	150	0,45	-	24,75	102,0	9,0
Обед							
10 ¹	Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6
80 ¹	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,13	2,24	13,70	83,6	6,6
-- ³	со сметаной	10	0,013	0,075	0,018	0,002	0,81
107 ¹	на мясном бульоне		1,47	0,32	0,99	12,88	0,7
267 ¹	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,7	19,9	240,0	8,1
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (смесь)	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	15,84	79,2	-
-	Итого:	710	33,4	12,9	81,9	578,8	23,2
Полдник							
375 ¹	Напиток «Снежок» (с м.д. ж 2,5%)	200	5,4	4,4	21,1	158,0	1,1
418 ¹	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,0	-
-	Итого:	250	9,28	6,76	47,25	299,0	1,1
Ужин							
242 ¹	Рыба запечённая в молочном соусе № 352 (хек)	120	14,71	9,75	4,62	165,0	0,18
132 ¹	Капуста тушёная	180	3,7	6,6	11,1	144,0	29,9
384 ¹	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
	Итого:	557	23,0	16,8	61,4	491,0	32,9
	Итого в десятый день:		78,4	54,6	272,5	1909,5	68,5

День: вторник Неделя: третья

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
69 ⁴	Каша ячневая молочная вязкая**	160	6,9	7,7	32,84	230,72	1,5
386 ¹	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2 ¹	Бутерброды с джемом (хлеб, масло, джем)	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48
	Итого:	395	12,26	14,04	76,08	482,72	3,15
Второй завтрак							
359 ¹	Бананы свежие	250 (150)*	2,25	0,75	31,5	144,0	15,0
Обед							
14 ⁶	Салат свекольный с изюмом	60	1,14	6,0	11,04	99,6	4,1
51 ⁵ 107 ¹	Французский луковый суп на мясном бульоне	200	7,8 2,5	1,04 0,5	8,13 1,5	162,07 20,24	3,4 1,1
270 ¹	Суфле из отварного мяса с рисом	60	11,6	8,94	13,07	179,0	-
321 ¹	Пюре из овощей	150	3,58	4,41	16,56	120,5	26,8
373 ¹	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	11,24	0,98
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	700	29,4	21,5	97,2	791,6	36,38
Полдник							
-- ³	Йогурт сладкий (с м.д.ж 3,2%)	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
426 ¹	Булочка российская	40	2,8	3,2	22,2	128,6	0,006
-	Итого:	240	12,8	9,6	39,2	302,6	1,20
Ужин							
41 ¹	Салат из моркови с сахаром	70	0,8	0,05	8,12	36,6	3,3
231 ¹	Пудинг из творога с яблоками	100	13,6	10,67	14,63	209,0	1,33
350 ¹	Соус абрикосовый	40	0,18	0,021	25,8	104,16	0,81
389 ¹	Напиток из плодов шиповника	220	0,74	0,30	22,8	96,5	110,0
	Итого:	430	15,3	11,0	71,3	446,2	115,4
	Итого в десятый день:		72,0	56,8	218,0	2167,1	171,1

День: среда Неделя: третья

№ технологическо й карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
72 ⁴	Каша манная молочная жидкая**	200	6,46	9,35	27,23	220,2	1,95
385 ¹	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2
-- ³	Батон нарезной (из муки в\с)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-
6 ¹	Масло порциями	5	0,04	3,62	0,065	33,05	-
	Итого:	420	11,38	16,18	57,02	420,85	3,15
Второй завтрак							
390 ¹	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,15	15,5	69,0	3,0
Обед							
11 ⁴	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	60	0,66	6,12	3,9	71,65	29,06
85 ¹ 108 ¹	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/20	1,67 0,72	2,68 0,006	9,71 0,80	69,8 6,15	4,6 0,28
296 ¹	Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67
309 ¹	Картофель отварной с маслом	150 5	2,86 00,4	4,32 3,62	23,01 0,06	142,35 37,4	21,0 -
330 ¹	Свекла тушённая в белом соусе	50	0,74	1,6	4,89	36,9	0,5
363 ¹	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,0	0,86
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	815	22,7	32,2	99,7	784,2	56,9
Полдник							
392 ¹	Кефир (с м.д.ж. 3,2 %)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
-- ³	Пряник	50	2,9	2,35	37,5	183,0	-
-	Итого:	250	8,7	7,35	45,5	283,0	1,4
Ужин							
285 ¹	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223,0	10,4
129 ¹	Морковь с зелёным горошком в молочном соусе №350	100	1,23	4,11	6,68	104,0	9,29
82 ⁴	Компот из кураги	200	0,6	0,10	18,6	113,0	90,0
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	Итого:	470	23,46	11,9	65,47	490,9	99,2
	Итого в десятый день:		66,9	67,7	283,1	2047,9	163,6

День: четверг Неделя: третья

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
208 ¹	Омлет с морковью	150/5	11,3	21,0	5,4	257,1	1,8
383 ¹	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
3 ¹	Бутерброды с сыром (хлеб, масло, сыр Российским)	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
	Итого:	390	16,09	27,9	29,95	436,1	1,9
Второй завтрак							
359 ¹	Груша свежая	111(100)*	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0
350 ¹	Сок фруктовый (абрикосовый)	150	0,75	-	19,05	79,0	6,0
	Итого:	250	1,5	0,3	29,35	125,0	11,0
Обед							
-- ³	Томаты свежие порциями	61(60)*	0,66	0,12	2,28	14,4	15,05
75 ¹	Рассольник домашний	200	1,6	4,0	11,8	90,6	9,45
-- ³	со сметаной	8	0,2	1,2	0,2	12,96	-
	на мясном бульоне		1,4	0,3	0,99	12,88	0,7
281 ¹	Пудинг из говядины	60	9,4	10,05	10,0	167,2	0,5
-- ³	с маслом	5	0,04	3,62	0,065	37,4	-
163 ¹	Каша рассыпчатая (рисовая) с маслом	150/5	8,86	5,98	39,81	248,0	-
363 ¹	Компот из сушёных фруктов (изюм)	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	738	25,86	25,89	112,6	795,4	26,05
Полдник							
392 ¹	Молоко кипячёное	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73
409 ¹	Пирожки печёные из дрожжевого теста с фаршем №506	50	2,88	1,24	23,94	118,0	0,17
-	Итого:	250	8,99	6,68	34,05	231,33	2,9
Ужин							
241 ¹	Рыба (хек) запеченная с картофелем , с соусом №352	160	12,6	10,1	15,6	205,9	4,3
54 ¹	Икра свекольная	75	1,76	3,4	9,2	75,07	5,04
369 ¹	Кисель из ягод свежих (клюква)	200	0,08	0,03	25,5	94,6	1,64
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	Итого:	455	17,48	13,85	67,9	469,5	10,98
	Итого в десятый день:		69,8	74,6	273,85	2057,3	52,83

День: пятница Неделя: третья

№ технологическо й карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
70 ⁴	Каша пшеничная молочная жидкая**	180	8,01	9,45	35,01	258,75	1,75
386 ¹	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,9	101,1	1,3
1 ¹	Бутерброды с маслом (хлеб, масло)	30/5	2,35	4,97	15,12	108,6	-
	Итого:	420	13,46	17,0	66,0	468,5	3,05
Второй завтрак							
359 ¹	Яблоко свежее	170 (150)*	0,6	0,6	14,8	66,0	15,0
Обед							
-- ³	Огурец свежий порциями	61(60)*	0,42	0,06	1,14	4,2	6,6
81 ¹	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65
-- ³	с говядиной	10	2,58	1,68	-	25,4	-
272 ¹	Котлеты, рубленые, запечённые с молочным соусом	80	9,31	10,32	7,08	162,0	0,09
312 ¹	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
311 ¹	Овощи отварные с маслом (морковь)	75	0,99	1,94	3,88	36,98	2,7
116 ⁵	Компот из чернослива	180	1,28	-	46,62	111,46	0,33
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	805	25,3	23,6	112,0	684,0	32,5
Полдник							
392 ¹	Ряженка	200	5,8	5,0	8,0	102,2	0,6
-- ³	Печенье сахарное (пром. изготовления из муки 1с)	40	2,9	3,9	29,7	166,0	-
-	Итого:	240	8,7	8,9	37,7	258,2	0,6
Ужин							
56 ⁴	Запеканка «Парелла» с овсяными хлопьями	150	21,39	10,21	38,78	335,86	0,42
-- ³		30	0,39	2,25	0,54	24,3	0,03
80 ⁴	Напиток апельсиновый		0,12	-	30,25	116,25	8,0
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	Итого:	445	24,18	12,7	84,33	546,91	9,24
Итого в десятый день:			72,2	62,8	314,8	2023,6	60,39

Энергетическая ценность, содержание пищевых веществ и витамина «С» в блюдах (кулинарных изделиях) примерного трёхнедельного меню на весенний период для детей возрастной категории с 3 до 7 лет с длительностью пребывания в дошкольной организации 12 часов.

Дни примерного меню	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С», мг
	Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя понедельник	74,0	65,08	311,15	2128,4	63,31
вторник	80,0	70,25	279,5	2111,9	115,64
среда	57,25	51,51	255,76	1782,54	46,88
четверг	76,3	60,12	291,3	1998,7	157,7
пятница	62,2	59,3	288,3	1939,5	58,76
2 неделя понедельник	93,9	61,1	287,7	2021,7	106,9
вторник	76,14	66,49	274,7	2053,5	138,48
среда	65,68	56,5	237,4	1833,36	47,12
четверг	54,6	61,4	304,6	2002,0	179,4
пятница	68,9	60,44	284,07	1968,97	67,05
3 неделя понедельник	78,4	54,6	272,5	1909,5	68,5
вторник	72,0	56,8	218,0	2167,1	171,1
среда	66,9	67,7	283,1	2047,9	163,6
четверг	69,8	74,6	273,85	2057,3	52,83
пятница	72,2	62,8	314,8	2023,6	60,39
Итого за весь период:	1068,2	928,7	4183,2	30069,91	1499,7
Среднее значение за период:	71,2	62,0	278,4	2003	100,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности *	14,2 %	28 %	56,6 %		

*- В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58% (основание- п.15.3. СанПиН 2.4.1.3049-13).

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи
в примерном трёхнедельном меню на весенний период для детей возрастной категории с 3 до 7 лет
с длительностью пребывания в дошкольной образовательной организации 12 часов.

Дни примерного меню	Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи, г			
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 неделя				
понедельник	415	775	250	455
вторник	425	740	240	481
среда	400	720	240	470
четверг	404	820	240	535
пятница	395	805	240	430
2 неделя				
понедельник	445	770	250	515
вторник	425	775	240	437
среда	395	705	250	450
четверг	435	820	250	465
пятница	430	750	240	435
3 неделя				
понедельник	415	710	250	557
вторник	395	700	240	430
среда	420	815	250	470
четверг	390	738	250	455
пятница	420	805	240	445
Итого среднее значение за период:	414	762	245	469

¹ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2011г;

² - Технологические карты разработаны по «Организации питания в дошкольных образовательных учреждениях». Методические рекомендации города .Москвы.2007г

³ - Химический состав продуктов промышленного изготовления, фруктов свежих взят по справочнику «Химический состав Российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, профессора И.М.Скурихина и академика РАМН, профессора В.А.Тутельяна, издательство Москва, ДеЛи-принт, 2002г.

⁴ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах .Москва 2004г .

⁵ - Технологические карты разработаны по «Сборнику нормативных и методических документов « Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста» , часть 1 « Организация питания детей дошкольного возраста , страдающих пищевой аллергией, издательство г Пермь 2003 г

⁶ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептов мучных и кондитерских изделий , рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания» 2000г

⁷ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептов национальных блюд и кулинарных изделий Vчасть 1998 г.

*- Вес свежих фруктов и овощей , в колонке «Масса порции», указан по «брутто», а в скобках по «нетто». Расчёт веса «нетто» произведён с учётом отходов и потерь на холодную обработку (смотри таблицу 25 « Расчёт расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий» в «Сборнике рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»,1998г).

** -В рецептуры молочных каш включено «Молоко пастеризованное» (с массовой долей жира 3,2%) .

«Примерное трёхнедельное меню на весенний период для детей возрастной категории с 3 до 7 лет» с длительность пребывания в дошкольной организации 12 часов разработано технологом отдела ресурсного обеспечения
МКУ «Управления учёта и отчётности образовательных учреждений» Н.П.Юговой.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МАДОУ «Детский сад № 20 __
«Золушка»
31 08 2018г. № 390

*Примерное трёхнедельное меню
для работников*

День: понедельник

Неделя: первая

№ технологическ ой карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
14 ⁶	Салат свекольный	60	1,74	6,3	8,94	97,8	4,59
25 ⁵	Суп из овощей со сметаной	200	2,735	5,948	13,68	119,25	17,78
		10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04
268 ¹	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189,0	0,6
163	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	150/5	8,86	5,98	39,81	248,0	-
366 ¹	Компот из сушёных фруктов (смесь)	180	0,39	0,018	24,9	101,7	0,4
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
Итого:		775	32,7	32,7	111,4	870,9	23,41

День: вторник Неделя: первая

№ технологическо й карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
17 ⁶	Салат «Овощной букет»	60	0,95	3,15	9,47	58,41	5,0
58 ¹ -- ³	Борщ с картофелем, с мясом	200	1,63	4,0	11,28	87,8	7,03
		10	2,58	1,68	-	25,4	-
280 ¹	Биточки паровые из говядины (с молоком)	80	11,59	7,91	7,75	149,0	0,17
345 ¹	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01
21 ⁶	Рис с овощами	130	2,99	4,03	26,39	153,4	2,69

365 ¹	Компот из свежих ягод (смородина чёрная)	180	0,2	0,10	19,9	81,72	23,22
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
	Итого:	740	23,6	22,97	96,35	676,9	38,12

День: среда Неделя первая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
19 ¹	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,54	35,88	3,33
82 ¹ 108 ³	Суп картофельный с лапшёнкой домашней на курином бульоне	200	2,29 0,67	2,46 0,005	13,46 0,75	85,2 5,74	6,6 0,26
293 ¹	Птица тушённая в соусе (№355) с овощами	40/190	11,51	7,37	21,29	198,0	9,44
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (с изюмом)	180	0,36	0,02	24,9	101,7	0,36
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99	-
	Итого:	720	18,64	13,5	81,74	525,52	19,9

День: четверг
Неделя: первая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
16 ⁴	«Бабушкин салатик»	60	1,49	3,42	8,76	60,21	4,84
83 ¹	Суп картофельный с мясными фрикадельками (№121)	200/20	5,84	4,56	13,59	118,8	9,8
281 ¹	Пудинг из индейки	80	18,81	6,19	0,88	134,0	0,16
338 ¹	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	14,61	0,008
316 ¹	Пюре из свеклы (2-й вариант)	200	3,2	3,0	15,5	102,6	12,0
389 ¹	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-

-	Итого:	820	34,06	19,07	78,3	608,2	116,80
---	---------------	------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------

День: пятница Неделя: первая

№ технологическо й карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
37 ¹	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,7	0,12	4,36	21,36	13,48
76 ¹	Рассольник «Ленинградский»	200	2,0	2,23	13,6	82,6	6,6
-- ³	со сметаной,	10	1,26	1,5	0,36	16,2	0,04
-- ³	говядиной	10	2,58	1,68	-	25,4	-
286 ¹	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145,0	2,53
341 ¹	Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,09
22 ⁶	Пюре «Розовое»	180	3,24	4,86	19,98	136,8	13,5
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (смесь)	180	0,39	0,01	24,9	101,7	0,36
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	805	24,0	20,47	85,02	658,5	36,6

День: понедельник Неделя: вторая

№ технологическ ой карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
12 ¹	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58
77 ¹	Суп картофельный ,	200	1,87	2,26	13,30	81,0	9,6
107 ¹	на мясном бульоне		1,47	0,32	0,99	12,88	0,7
269 ¹	Бефстроганов из отварного мяса с соусом (№354)	60/60	15,51	12,43	3,49	187,0	0,01
197 ¹	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,29	10,0	22,71	218,0	-
363 ¹	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,72
- ⁴	Хлеб зерновой (со злаками) 8 злаков	40	5,48	2,08	16,8	107,72	-
-	Итого:	770	35,5	30,94	83,6	753,9	17,61

День: вторник

Неделя: вторая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
13 ¹	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7
62 ¹	Борщ с индейки	200	7,82	5,21	10,84	121,52	12,47
-- ¹	со сметаной	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04
338 ¹	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	14,61	0,082
273 ¹	Шницеля рубленные из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,0	0,09
164 ¹	Каша рассыпчатая с овощами с маслом (гречневая)	150/5	7,9	5,16	35,39	220,0	0,6
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (смесь)	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99	0
-	Итого:	755	29,67	24,26	106,32	763,7	19,3

День: среда

Неделя: вторая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
-- ³	Томаты свежие порционные	61,2/60	0,66	0,12	2,28	14,4	15,0
73 ¹	Рассольник	200	1,29	4,05	10,45	83,4	6,03
-- ³	со сметаной	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02
108 ¹	на курином бульоне		0,72	0,006	0,80	6,15	0,28
295 ¹	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377,0	1,01
116 ⁵	Компот из чернослива	180	1,28	-	46,62	111,46	0,33

-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	705	27,68	22,52	115,82	691,41	22,67

День: четверг Неделя: вторая

№ технологическо й карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
35 ¹	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58
78 ¹	Суп картофельный вегетарианский	200	1,3	4,4	7,3	74,8	7,74
259 ¹	Суфле из рыбы (трески)	100	16,01	8,01	4,1	152,5	0,32-
-- ³	с маслом		0,04	3,62	0,065	37,4	
312 ¹	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,6	91,5	12,4
327 ¹	Капуста тушёная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16
367 ¹	Компот из сушённых фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	15,84	79,2	-
-	Итого:	800	25,16	26,03	84,9	681,5	43,6

День: пятница Неделя: вторая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
22 ¹	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0,81	3,12	5,14	51,96	7,2
82 ¹	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6
-- ³		10	1,29	0,84	-	25,4	-
289 ¹	Голубцы ленивые (с индейкой)	200	17,6	11,3	25,32	273,7	25,0
346 ¹	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,40
365 ¹	Компот из апельсинов	200	0,25	0,1	33,9	138,6	12,9
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99	-
-	Итого:	750	25,93	19,7	99,9	696,49	52,1

День: понедельник Неделя: третья

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
10 ¹	Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6
80 ¹	Суп картофельный с крупой (пшеничной) со сметаной	200	2,13	2,24	13,70	83,6	6,6
-- ³		10	0,013	0,075	0,018	0,002	0,81
107 ¹	на мясном бульоне		1,47	0,32	0,99	12,88	0,7
267 ¹	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,7	19,9	240,0	8,1
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (смесь)	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	15,84	79,2	-
-	Итого:	710	33,4	12,9	81,9	578,8	23,2
384 ¹	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	60	4,56	0,48	29,52	141,0	-
-	Итого:	557	23,0	16,8	61,4	491,0	32,9

День: вторник Неделя: третья

№ технологическо	Приём пищи,	Масса порции,	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность,	Витамин С,
------------------	-------------	---------------	---------------------	--------------------------	------------

№ карты или используемая литература	наименование блюд и кулинарных изделий	г	Б	Ж	У	ккал	мг
Обед							
14 ⁶	Салат свекольный с изюмом	60	1,14	6,0	11,04	99,6	4,1
51 ⁵ 107 ¹	Французский луковый суп на мясном бульоне	200	7,8 2,5	1,04 0,5	8,13 1,5	162,07 20,24	3,4 1,1
270 ¹	Суфле из отварного мяса с рисом	60	11,6	8,94	13,07	179,0	-
321 ¹	Пюре из овощей	150	3,58	4,41	16,56	120,5	26,8
373 ¹	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	11,24	0,98
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	700	29,4	21,5	97,2	791,6	36,38

День: среда Неделя: третья

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
11 ⁴	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	60	0,66	6,12	3,9	71,65	29,06
85 ¹ 108 ¹	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/20	1,67 0,72	2,68 0,006	9,71 0,80	69,8 6,15	4,6 0,28
296 ¹	Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67
309 ¹	Картофель отварной с маслом	150 5	2,86 00,4	4,32 3,62	23,01 0,06	142,35 37,4	21,0 -
330 ¹	Свекла тушённая в белом соусе	50	0,74	1,6	4,89	36,9	0,5
363 ¹	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,0	0,86
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	815	22,7	32,2	99,7	784,2	56,9

День: четверг Неделя: третья

№ технологическо	Приём пищи,	Масса порции,	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность,	Витамин С,
------------------	-------------	---------------	---------------------	--------------------------	------------

й карты или используемая литература	наименование блюд и кулинарных изделий	г	Б	Ж	У	ккал	мг
Обед							
-- ³	Томаты свежие порциями	61(60)*	0,66	0,12	2,28	14,4	15,05
75 ¹	Рассольник домашний	200	1,6	4,0	11,8	90,6	9,45
-- ³	со сметаной	8	0,2	1,2	0,2	12,96	-
	на мясном бульоне		1,4	0,3	0,99	12,88	0,7
281 ¹	Пудинг из говядины	60	9,4	10,05	10,0	167,2	0,5
-- ³	с маслом	5	0,04	3,62	0,065	37,4	-
163 ¹	Каша рассыпчатая (рисовая) с маслом	150/5	8,86	5,98	39,81	248,0	-
363 ¹	Компот из сушёных фруктов (изюм)	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	738	25,86	25,89	112,6	795,4	26,05

День: пятница Неделя: третья

№ технологическо й карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Обед							
-- ³	Огурец свежий порциями	61(60)*	0,42	0,06	1,14	4,2	6,6
81 ¹	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65
-- ³	с говядиной	10	2,58	1,68	-	25,4	-
272 ¹	Котлеты, рубленые, запечённые с молочным соусом	80	9,31	10,32	7,08	162,0	0,09
312 ¹	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
311 ¹	Овощи отварные с маслом (морковь)	75	0,99	1,94	3,88	36,98	2,7
116 ⁵	Компот из чернослива	180	1,28	-	46,62	111,46	0,33
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	805	25,3	23,6	112,0	684,0	32,5

¹ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2011г;

² - Технологические карты разработаны по «Организации питания в дошкольных образовательных учреждениях». Методические рекомендации города .Москвы.2007г

³ - Химический состав продуктов промышленного изготовления, фруктов свежих взят по справочнику «Химический состав Российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, профессора И.М.Скурихина и академика РАМН, профессора В.А.Тутельяна, издательство Москва, ДеЛи-принт, 2002г.

⁴ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах .Москва 2004г .

⁵ - Технологические карты разработаны по «Сборнику нормативных и методических документов « Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста» , часть 1 « Организация питания детей дошкольного возраста , страдающих пищевой аллергией, издательство г Пермь 2003 г

⁶ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептов мучных и кондитерских изделий , рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания» 2000г

⁷ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептов национальных блюд и кулинарных изделий Vчасть 1998 г.

*- Вес свежих фруктов и овощей , в колонке «Масса порции», указан по «брутто», а в скобках по «нетто». Расчёт веса «нетто» произведён с учётом отходов и потерь на холодную обработку (смотри таблицу 25 « Расчёт расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий» в «Сборнике рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»,1998г).

**.-В рецептуры молочных каш включено «Молоко пастеризованное» (с массовой долей жира 3,2%) .

«Примерное трёхнедельное меню на весенний период для детей возрастной категории с 3 до 7 лет» с длительность пребывания в дошкольной организации 12 часов разработано технологом отдела ресурсного обеспечения МКУ «Управления учёта и отчётности образовательных учреждений» Н.П.Юговой.