

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 33 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

ПРИКАЗ

08.06.2022

№ 54

Об организации питания

В целях обеспечения полноценного питания обучающихся (воспитанников), на основании требований СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу в 2022 году

приказываю:

1. Отменить действие приказа от 28.02.2022г. № 22.
2. Утвердить 10-дневного цикличного меню для организации питания
 - обучающихся от 2 до 3 лет с режимом пребывания 10,5; 12 часов;
 - обучающихся от 3 до 7 лет групп общеразвивающей направленности с режимом пребывания 12 часов;
 - обучающихся 3-7 лет группы оздоровительной направленности для детей с туберкулезной интоксикацией 14 часов с изменениями.
3. Организовать питание обучающихся согласно утвержденному меню, изменения в меню вносить только с разрешения заведующего.

Разрешены замены:

- а) для 2-го завтрака: сок – фрукты - кисломолочные продукты;
- б) компот из сухофруктов - компот из свежих фруктов/ягод;
- в) солёный огурец - квашеная капуста - свежие овощи в зависимости от сезона;
- г) выпечка: плюшка-ватрушка-оладьи-блины.

4. Возложить ответственность за организацию питания на шеф-повара Журавлеву Т.В. (корпус на ул. Островского); повара Тимофееву Е.М. (корпус на ул. Лукерьянская), а именно:

- за соблюдение технологии приготовления пищи в соответствии с технологическими картами;
- за соблюдением санитарно-гигиенических норм, норм температурного режима выдачи готовых блюд на группы, требований по хранению контрольного блюда (суточных проб);
- за соблюдение нормы готовых блюд, контрольного блюда (суточной пробы);
- за наличие, ведение и размещение в соответствующих местах на пищеблоке необходимой документации:

инструкции по ОТ и ТБ (совместно со специалистом по ОТ Пономаренко А.Н.); инструкции по соблюдению санитарно-эпидемиологического режима, наличие суточных проб (совместно с медсестрой Геворгян Л.Р.); технологические карты приготовления блюд, график выдачи готовой продукции, нормы готовых блюд, контрольные пробы, 10-дневное утвержденное меню (совместно с Заречанской И.Ю. спецодежда для работников пищеблока (совместно с кастеляншей Уткиной Е.И.).

- не допускать нахождение посторонних лиц на пищеблоке и лиц обслуживающих технологическое оборудование без специальной одежды (бахилы, халат);
- за сохранность оборудования пищеблока;
- за выполнение меню-требования каждого дня.

5. Утвердить график приема пищи детьми:

1- й завтрак - 8.00 - 8.50

2- й завтрак - 9.05 - 11.10

обед - 11.45 - 13.15

полдник - 15.20 - 16.00

ужин - 18.00 - 18.45

Поварам и помощникам воспитателя строго соблюдать время получения пищи на пищеблоке для организации питания обучающихся.

6. Назначить ответственным за составление меню-требований технолога Заречанскую И.Ю., а именно:

- за составление меню-требований и предоставление их на утверждение заведующему накануне предшествующего дня, указанного в меню для групп обучающихся 2-3 лет общеразвивающей направленности (для режимов пребывания обучающихся 10,5 и 12 часов); для групп обучающихся от 3 до 7 лет общеразвивающей направленности с режимом пребывания 12 часов; групп обучающихся 3-7 лет оздоровительной направленности для детей с туберкулезной интоксикацией с режимом пребывания 14 часов;
- за проведение ежемесячного мониторинга выполнения норм питания для обучающихся, а также соблюдение установленной стоимости питания не позднее последнего дня текущего месяца;
- за размещение меню на каждый день для всех групп в отведенном месте (у пищеблока);
- за оформление актов на обнаруженную некачественную или недостающую продукцию, который подписывают представитель д/с и представитель фирмы поставщика совместно с кладовщиками;
- организацию замены продуктов на равноценные по составу в соответствии с таблицей замены продуктов при отсутствии основных продуктов;
- контроль правильной кулинарной обработки, выхода блюд и вкусовых качеств пищи;
- снятие пробы и записи в «Журнале бракеража готовой продукции», оценки готовых блюд и разрешения их к выдаче.

7. Назначить старшего воспитателя Белову А.С. ответственным за:

- контроль за размещением меню на каждый день для всех групп в отведенном месте (у пищеблока);
- за осуществление оперативного контроля вопросов рационального питания, формирования у обучающихся культуры принятия пищи, этикета;
- за размещение информации по организации питания обучающихся на сайте детского сада.

8. Назначить заместителя заведующего Рыбко С.С. ответственным за:

- информирование родителей (законных представителей) по организации питания обучающихся: включение вопросов, касающихся питания в повестку дня общих родительских собраний, подготовка инструкций, памяток, буклетов и пр. по питанию для размещения в уголках для родителей в группах и на общих стендах;
- привлечение родителей (законных представителей) к контролю за организацией питания обучающихся;
- за осуществление контроля за выполнением обязанностей по организации питания обучающихся работниками пищеблока совместно с медсестрой;
- за контроль правильности хранения и соблюдения срока реализации продуктов;
- за ежедневный забор суточной пробы готовой продукции и правильное её хранение.

9. Контрактному управляющему бухгалтеру Шурыгиной Е.А. своевременно планировать и оформлять в соответствии с действующим законодательством закупки продуктов питания в соответствии с нормами и примерным 10-тидневным меню.

10. Назначить ответственными Семенову Н.Я. и Заречанскую И.Ю. за:

- за своевременную доставку продуктов питания, точность веса, количество, качество и ассортимент получаемых, входной контроль поступающих продуктов (органолептическую оценку, контроль целостности упаковки),
- приемку продуктов питания в части соответствия поставленного товара с накладной. Соблюдением всех санитарных требований к транспортировке, контроль санитарного состояния автотранспорта, спецодежды экспедиторов, контроль сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность;
- хранение продуктов питания в соответствии с СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
- ведение Журнала бракеража скоропортящейся пищевой продукции по Приложению N 5 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
- за выдачу продуктов из кладовой в соответствии с утвержденным меню-требованием не позднее 14.00 час. предшествующего дня, указанного в меню-требовании;
- за ежемесячное проведение выверки остатков продуктов на складе совместно с бухгалтером.

11. Назначить ответственным заведующего хозяйством Ромашина С.П. за:

- ведение контроля санитарного состоянием пищеблока, его оборудования, инвентаря, посуды, их хранения, маркировки и правильного использования по назначению, их обработки.

12. Назначить ответственным медсестру Геворгян Л.Р. за:

- осмотр работников пищеблока на наличие гнойничковых заболеваний кожи, осмотр зева для выявления признаков катаральных состояний, регистрация результата осмотра в «Журнале здоровья»;
- за гигиеническое обучение и воспитание обучающихся (воспитанников);
- за работу с родителями, обучающимися (воспитанниками), персоналом учреждения по вопросам здорового питания и профилактики пищевых отравлений.

13. Создать бракеражную комиссию для осуществления контроля за приготовлением пищи, за закладку основных продуктов в котлы, определения органолептических свойств готовой продукции и разрешения выдачи данной продукции в группы в составе:

корпус на ул. Лукерьянская:

- заведующий Ромашина З.И.,
- воспитатель Гудкова С.А.,
- технолог Заречанская И.Ю.

корпус на ул. Островского:

- заместитель заведующего Рыбко С.С.,
- медсестра Геворгян Л.Р.,
- технолог Заречанская И.Ю.

Выдача готовой продукции разрешается только после снятия пробы членом комиссии с обязательной отметкой вкусовых качеств готовых блюд и соответствующей записи в Журнале бракеража готовой продукции.

14. Возложить ответственность на воспитателей групп за:

- обеспечение приема пищи обучающимися в соответствии с режимом дня;
- ежедневное размещение в уголке для родителей меню с определением норм питания на день и его стоимости;
- осуществлять индивидуальный подход к обучающемуся (воспитаннику) с учетом личностных особенностей или заболеваний;
- формирование навыков самообслуживания у детей и правил этикета;
- контроль за организацией питьевого режима в группах;
- ведение табеля питания обучающихся (воспитанников) группы.

15. Возложить ответственность на помощников воспитателей групп за:

- обеспечение приема пищи обучающимися в соответствии с режимом дня (своевременно приносить готовую пищу из пищеблока в группу);
- соблюдение санитарно-гигиенических и возрастных условий приема пищи;
- формирование навыков самообслуживания у детей и правил этикета;
- за организацию питьевого режима в группах.

16. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя заведующего Рыбко С.С.

Заведующий _____ З.И. Ромашина

С приказом ознакомлены « _____ » _____ 2022г.

ФИО	подпись

**ЦИКЛИЧЕСКОЕ "10" - дневное меню для детей дошкольного возраста с 2 до 3 лет
с 12-ти часовым пребыванием**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ тех. карты
1 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая молочная	150	8,0	6,0	34,7	249,2	206
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом	30/4	2	2,4	12	90	1
	итого:		14,0	13,4	68,7	482,2	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	14,9	64,5	134
2	Печенье	10					
	итого:		0,5	0,0	14,9	64,5	
<i>Обед</i>							
1	Щи из св. капусты на м\к б-е со сметаной	150\9	9	8	15	174	69
2	Тефтели в том. соусе с гречей отварной	50/110	14,0	17,5	41,0	362,0	286/67
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		24,6	25,8	90,3	690,5	
<i>Полдник</i>							
1	Творожно-манный пудинг со сгущ.мол.	110/10	21,0	18,0	43,0	431,0	235
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	136
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	итого:		23,2	18,3	75,0	572,0	
	Итого за день:		62,3	57,5	248,9	1809,2	
2 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша геркулесовая на молоке кипячен	150	4,0	5,0	33,9	200,0	69
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/4	2	2,4	12	90	1
	итого:		10,0	12,4	67,9	433,0	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	4,0	5,0	7,0	87,0	123
	итого:		5,5	7,0	21,9	170,4	
<i>Обед</i>							
1	Борщ на м\к бульоне со сметаной	150/9	9	9	18	186	57
2	Пюре картофельное с мясн.котл./карт.запеканка с мясом	110/60	13,4	9,7	28	209	321/282
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		25,0	24,0	81,9	605,5	
<i>Полдник</i>							
1	Рыбные биточки с рисом отварным	60/110	17,0	8,0	30,0	250,0	89/315
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	136
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	итого:		19,2	8,3	62,0	391,0	
	Итого за день:		59,7	51,7	233,7	1599,9	
3 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Запеканка твороженная с джемом	150/10	5,0	9,0	26,0	205,0	237
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. с сыром	30/4/10	3	4	12	108	3
	итого:		12	18	60	456	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,5	44,0	134

	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
	Обед						
1	Суп верм. на кур б-не	150	8	9	13	95	586
2	Плов с мясом кур	150	13	17	25	284	304
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		22,6	26,3	72,3	533,5	
	Полдник						
1	Яйцо вареное	110	6,99	7,99	2	109,63	215
2	Вафли	20	2	0,3	10	58	б/н
3	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	9,9	40,7	136
	итого:		12,6	17,8	23,4	311,7	
	Итого за день:		48,7	66,2	181,3	1432,4	
	4 день						
	Завтрак						
1	Каша гречневая молочная	150	6	9	29	223	66
2	Коф напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/4	2	2,4	12	90	1
	итого:		12,0	16,4	63,0	456,0	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	3,0	3,0	10,0	76,0	134
	итого:		4,5	5,0	24,9	159,4	
	Обед						
1	Суп гороховый на м/к б-е	150	10	5	20	184	81
2	Котлета мясная с тушенной капустой	60/110	14	8	27	276	282/336
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		25,6	13,3	81,3	614,5	
	Полдник						
1	Рыбная котл. С карт. пюре	60/110	7,0	3,5	5,0	79,0	89/321
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	136
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	итого:		11,2	7,8	53,0	320,0	
	Итого за день:		53,3	42,5	222,2	1549,9	
	5 день						
	Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	150	21,0	18,0	43,0	431,0	131
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/4/10	3	4	14	108	3
	итого:		28,0	27,0	79,0	682,0	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,5	44,0	134
	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
	Обед						
1	Суп карт с клецками на кур. б-е	150	10	8	20	196	85
2	Овощное рагу с мясом кур	150	14	11	38	308	301
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		26,6	21,8	96,6	701,5	
	Полдник						
1	Плюшка с сахаром	150	6,0	5,0	52,0	302,0	184
2	Молоко кипяченное	150	0,2	0,0	22,0	83,0	255
	итого:		6,2	5,0	74,0	385,0	
	Итого за день:		62,3	57,9	275,1	1899,7	

6 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная на молоке	150	4,0	5,0	33,9	200,0	132
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4,0	4,8	22,0	143,0	130
3	Булка с маслом	30/4	2	2,4	12	90	1
	<i>итого:</i>		10	12,2	67,9	433	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		1,5	4,1	25,5	131,2	
	<i>Обед</i>						
1	Щи из св капусты на м/к бульоне со сметан	150/9	8	4	18	135	69
2	Биточки мясные с отварными макаронами	60/110	15	15	50	379	282/194
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		24,6	19,3	102,3	668,5	
	<i>Полдник</i>						
1	Биточки рыбный с овощ рагу	60/110	16,0	4,0	19,0	209,0	89/315
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	136
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	<i>итого:</i>		18,2	4,3	51,0	350,0	
	<i>Итого за день:</i>		54,3	39,9	246,7	1582,7	

7 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная	150	8,9	9	37	276	131
2	Коф.напиток на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив.	30/4	3	4	12	108	3
	<i>итого:</i>		16	18	71	527	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	3,0	3,0	10,0	76,0	251
	<i>итого:</i>		4,5	5,0	24,9	159,4	
	<i>Обед</i>						
1	Щи из св кап на м/к б-н с зел гор. Со смет	150/9	8	4	18	135	80
2	Мясные ежики с рис в мол. соусе	60/9	13	11	33	284	395
3	Салат из свеклы	110	0,8	0	0,16	1,32	33
4	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		23,4	15,3	85,49	574,82	
	<i>Полдник</i>						
1	Ватрушка	150	21,0	18,0	43,0	431,0	140
2	Молоко кипяч	150	2,8	3,2	19	114	255
	<i>итого:</i>		26,1	21,8	79,8	640,6	
	<i>Итого за день:</i>		69,9	60,1	261,2	1901,8	

8 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша гречневая молочная	150	5,0	9,0	26,0	205,0	66
2	Какао на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив и с сыром	30/4/10	2	2,4	12	90	3
	<i>итого:</i>		11	16,4	60	438	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,5	44,0	123
	<i>итого:</i>		1,5	4,1	25,5	131,2	
	<i>Обед</i>						
1	Суп верм на кур б-не	150	8	6	18	154	586
2	Карт. пюре с отв кур	110/60	13	11,1	15	213	321/181
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338

	итого:		25,5	19,3	88,03	674,5	
	Полдник						
1	Сырники со сгущ мол	110/15	20,0	17,0	26,0	345,0	231
2	Чай с сахаром	150	4	4,8	7	87	136
3	Вафли	30	2	0,3	10	58	
	итого:		24,0	21,8	33,0	432,0	
	Итого за день:		62,0	61,6	206,5	1675,7	

9 день

	Завтрак						
1	Каша "Дружба" молочная	150	6,0	8,9	29,0	223,0	68
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив	30/4/10	3	4	12	108	1
	итого:		13	17,9	63	474	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	3,0	3,0	10,0	76,0	134
	итого:		4,5	5,0	24,9	159,4	
	Обед						
1	Рассольник на м/к б-е со сметаной	150/9	9	7	20	167	76
2	Жаркое по-домашнему	150	25	19	25	379	276
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		36,6	28,8	83,63	743,5	
	Полдник						
1	Котлета рыбная с капустой тушеной	60/110	10,6	9	2,8	74,9	89/336
2	Чай с сахаром	150	2,8	3,2	19	114	136
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	итого:		15,4	12,5	31,8	246,9	
	Итого за день:		69,5	64,2	203,3	1623,8	

10 день

	Завтрак						
1	Лапша молочная	150	8	10	33	259	93
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив. с сыром	30/4	2	2,4	12	90	1
	итого:		14	17,4	67	492	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,5	44,0	134
	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
	Обед						
1	Борщ на м/к б-не со смет	150/9	10,0	4,2	15,0	133,0	57
2	Овощное рагу с мясом	150	14,0	8,0	27,0	276,0	77
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		25,6	12,5	76,3	563,5	
	Полдник						
1	Ватрушка с повидлом	150/20	8	8,2	53	336	447
2	Чай с сахаром	150	4	4,8	7	87	136
	итого:		12,0	13,0	60,0	423,0	
	Итого за день:		53,1	47,0	228,8	1609,7	
	Среднее за 10 дней		59,7	55,3	231,7	1674,1	
	Соотношение		1,0	1,0	3,9		

ЦИКЛИЧЕСКОЕ "10" - дневное меню для детей с 2 до 3 лет дошкольного возраста с 10,5-ти часовым пребыванием

1 день							
	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ тех. карты
<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая молочная	150	8,0	6,0	34,7	249,2	206
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом	30/4	2	2,4	12	90	1
	<i>итого:</i>		14,0	13,4	68,7	482,2	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	14,9	64,5	134
2	Кондитерские изделия	10					
	<i>итого:</i>		1,5	4,1	29,9	151,7	
<i>Обед</i>							
1	Щи из св. капусты на м\к б-е со сметаной	150\9	9	8	15	174	69
2	Тефтели в томатном соусе с гречей отварной	50/100	14,0	17,5	41,0	362,0	286/67
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		24,6	25,8	90,3	690,5	
<i>Полдник</i>							
1	Творожно-манный пудинг со сгущ мол	130/15	22,0	18,5	37,0	400,0	235
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	136
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	<i>итого:</i>		24,2	18,8	69,0	541,0	
	<i>Итого за день:</i>		64,3	62,1	257,9	1865,4	
2 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша геркулесовая на молоке кипячен	150	4,0	5,0	33,9	200,0	69
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/4	2	2,4	12	90	1
	<i>итого:</i>		10,0	12,4	67,9	433,0	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	4,0	5,0	7,0	87,0	123
	<i>итого:</i>		5,5	7,0	21,9	170,4	
<i>Обед</i>							
1	Борщ на м\к бульоне со сметаной	150/9	9	9	18	186	57
2	Пюре карт с мясн котл/запеканка с мясом	100/50	13,4	9,7	28	209	321/104
3	Компот из сухофруктов/фруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		25,0	24,0	81,9	605,5	
<i>Полдник</i>							
1	Рыбные биточки с рисом отварным	50/100	17,0	8,0	30,0	250,0	89/315
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	136
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	<i>итого:</i>		19,2	8,3	62,0	391,0	
	<i>Итого за день:</i>		59,7	51,7	233,7	1599,9	
3 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Запеканка творожная с джемом	150	5,0	9,0	26,0	205,0	237
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/10	3	4	12	108	3
	<i>итого:</i>		12	18	60	456	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,5	44,0	134

	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
	Обед						
1	Суп вермеш на кур б-е	150	8	9	13	95	586
2	Плов с мясом кур	110/50	13	17	25	284	304
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		22,6	26,3	72,3	533,5	
	Полдник						
1	Яйцо вареное	100	6,99	7,99	2	109,63	215
2	Вафли	60	2	0,3	10	58	б/н
4	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	9,9	40,7	136
	итого:		12,6	17,8	23,4	311,7	
	Итого за день:		48,7	66,2	181,3	1432,4	

4 день

	Завтрак						
1	Каша гречневая молочная	150	6	9	29	223	66
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	итого:		12,0	16,4	63,0	456,0	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	3,0	3,0	10,0	76,0	134
	итого:		4,5	5,0	24,9	159,4	
	Обед						
1	Суп гороховый на м/к б-е	150	10	5	20	184	81
2	Тушен капуста с мясной котлетой	100/50	14	8	27	276	282/336
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		25,6	13,3	81,3	614,5	
	Полдник						
1	Рыбн котлета и карт шоре	50/100	7,0	3,5	5,0	79,0	89/321
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	136
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	итого:		11,2	7,8	53,0	320,0	
	Итого за день:		53,3	42,5	222,2	1549,9	

5 день

	Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	150	21,0	18,0	43,0	431,0	131
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/4/10	3	4	14	108	3
	итого:		28,0	27,0	79,0	682,0	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,5	44,0	134
	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
	Обед						
1	Суп с клецками на м/к/б	150	10	8	20	196	85
2	Овощное рагу с мясом	150	14	11	38	308	301
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		26,6	21,8	96,6	701,5	
	Полдник						
1	Плюшка с сахаром	150	6,0	5,0	52,0	302,0	184
2	Молоко кипяченое	150	0,2	0,0	22,0	83,0	255
	итого:		6,2	5,0	74,0	385,0	
	Итого за день:		62,3	57,9	275,1	1899,7	

6 день							
	Завтрак						
1	Каша манная на молоке	150	4,0	5,0	33,9	200,0	132
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4,0	4,8	22,0	143,0	130
3	Булка с маслом	30/4	2	2,4	12	90	1
	итого:		10	12,2	67,9	433	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
	Обед						
1	Щи на м/к бульоне со сметаной	150/9	8	4	18	135	69
2	Биточки мясные с отварными макаронами	50/100	15	15	50	379	282/194
3	Компот из сухофруктов/фруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		24,6	19,3	102,3	668,5	
	Полдник						
1	Котлета рыбная с овощ рагу	50/100	16,0	4,0	19,0	209,0	89/315
3	Чай с сахаром	30	2	0,3	10	58	136
4	Булка						
	итого:		18,2	4,3	51,0	350,0	
	Итого за день:		54,3	39,9	246,7	1582,7	
7 день							
	Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	150	8,9	9	37	276	131
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/4/10	3	4	12	108	3
	итого:		16	18	71	527	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	3,0	3,0	10,0	76,0	251
	итого:		4,5	5,0	24,9	159,4	
	Обед						
1	Суп овощной на м/к/б с зел гор со смет	150/9	8	4	18	135	80
2	Мясные ежики с рис в мол соусе	80	13	11	33	284	395
3	Салат из свеклы	100	0,8	0	0,16	1,32	33
4	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		23,4	15,3	85,49	574,82	
	Полдник						
1	Ватрушка	150	21,0	18,0	43,0	431,0	140
2	Молоко кипяч	150	2,8	3,2	19	114	255
	итого:		26,1	21,8	79,8	640,6	
	Итого за день:		69,9	60,1	261,2	1901,8	
8 день							
	Завтрак						
1	Каша гречневая молочная	150	5,0	9,0	26,0	205,0	66
2	Какао на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3	2	2,4	12	90	3
	итого:		11	16,4	60	438	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,5	44,0	123
	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
	Обед						
1	Суп вермеш на кур б-не	150	8	6	18	154	586
2	Карт пюре с отварн кур	100/50	13	11,1	15	213	321/181

3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		25,5	19,3	88,03	674,5	
Полдник							
1	Сырники со сгущ мол	100/15	20,0	17,0	26,0	345,0	231
2	Чай с сахаром	150	4	4,8	7	87	136
3	вафли	30	2	2,4	12	90	
	итого:		24,0	21,8	33,0	432,0	
	Итого за день:		62,0	61,6	206,5	1675,7	

9 день

Завтрак							
1	Каша "Дружба" молочная	150	6,0	8,9	29,0	223,0	68
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив.	30/4	3	4	12	108	1
	итого:		13	17,9	63	474	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	100	3,0	3,0	10,0	76,0	134
	итого:		4,5	5,0	24,9	159,4	
Обед							
1	Рассольник на м/к б-е со сметаной	150/9	9	7	20	167	76
2	Жаркое по-домашнему	150	25	19	25	379	276
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		36,6	28,8	83,63	743,5	
Полдник							
1	Котлета рыб с капустой тушеной	50/100	10,6	9	2,8	74,9	89/336
2	Чай с сахаром	150	2,8	3,2	19	114	136
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	итого:		15,4	12,5	31,8	246,9	
	Итого за день:		69,5	64,2	203,3	1623,8	

10 день

Завтрак							
1	Лапша молочная	150	8	10	33	259	93
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив. с сыром	30/4	2	2,4	12	90	1
	итого:		14	17,4	67	492	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,5	44,0	134
	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
Обед							
1	Борщ на м/к/б со сметаной	150/9	10,0	4,2	15,0	133,0	57
2	Овощное рагу с мясом	150	14,0	8,0	27,0	276,0	77
3	Компот из сухофруктов	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1	0,3	10	54	338
	итого:		25,6	12,5	76,3	563,5	
Полдник							
1	Ватрушка с джемом	150/15	8	8,2	53	336	447
2	Чай с сахаром	150	4	4,8	7	87	136
	итого:		12,0	13,0	60,0	423,0	
	Итого за день:		53,1	47,0	228,8	1609,7	
	Среднее за 10 дней		59,7	55,3	231,7	1674,1	
	Соотношение		1,0	1,0	3,9		

ЦИКЛИЧЕСКОЕ "10" - дневное меню для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ тех. карты
1 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая молочная	200	10	8	36	270	206
2	Какао на молоке кипяченом	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом слив.	40/6	4	9	28	199	1
	<i>итого:</i>		18,0	22,0	85,0	612,0	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	0,8	0,0	20,6	106,0	134
2	Кондитерские изделия	20	1	4,1	15	87,2	152
	<i>итого:</i>		1,8	4,1	35,6	193,2	
<i>Обед</i>							
1	Щи из св. капусты на м\к б-е со сметаной	200\11	12,61	13,82	46,2	357	69
2	Тефтели в томатном соусе с гречей отварной	70/150	17,33	21,11	30,91	384	286/67
3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	50	1,5	0	8	25	338
	<i>итого:</i>		31,6	34,9	106,1	849,0	
<i>Полдник</i>							
1	Творожно-манный пудинг со сгущ мол	150/20	20,0	21,5	32,0	394,0	235
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	136
3	Булка	40	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		27,0	26,4	78,4	652,1	
	<i>Итого за день:</i>		78,4	87,4	305,1	2306,3	
2 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша геркулесовая на молоке кипячен	200	6,49	9,2	30,7	227,9	69
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом слив.	40/6	4	9	28	199	1
	<i>итого:</i>		14,5	23,2	79,7	570,1	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	4,0	5,0	7,0	87,0	123
	<i>итого:</i>		5,5	7,0	21,9	170,4	
<i>Обед</i>							
1	Борщ на м\к бульоне со сметаной	200\11	7	6	20	156	57
2	Пюре картофельное с мясн котл/запекан с мясом	150/70	13	10	36	270	321/104
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		24,9	21,7	105,6	694,2	
<i>Полдник</i>							
1	Рыбные биточки с рисом отварным	70/150	24	8,4	34	309	89/315
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	136
3	Булка	40	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		31,4	13,3	92,4	615,1	
	<i>Итого за день:</i>		76,3	65,2	299,6	2049,8	
3 день							

Завтрак							
1	Запеканка творож с джемом	200	6,49	9,2	30,7	227,9	237
2	Какао на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	40/6/15	6,94	6,58	27,43	217,6	3
	итого:		17,43	20,78	79,13	588,5	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
	итого:		1,4	4,1	27,0	135,2	
Обед							
1	Суп верм на кур б-е	200	9	10	21,17	216,7	586
2	Плов с мясом кур	200	14	16	22	284	304
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		27	27	91	711	
Полдник							
1	Яйцо вареное	150	6,99	7,99	2	109,63	215
2	Вафли	60	4,2	1,65	27,4	144	б/н
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,9	40,7	136
	итого:		13,3	15,9	44,5	379,0	
	Итого за день:		58,8	67,5	241,8	1813,4	

4 день

Завтрак							
1	Каша гречневая молочная	200	8,9	10	36	272	66
2	Кофейный напиток на молоке кипяченом	200	4,2	4,8	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	40/6	4	9	28	199	1
	итого:		17,1	23,8	86,0	614,0	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	100	4,0	5,0	7,0	87,0	134
	итого:		5,5	7,0	21,9	170,4	
Обед							
1	Суп гороховый на м/к б-е	200	10	5	30	198	81
2	Котлета мясн с туш капустой	70/150	14	11	30	251	282/336
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		27,9	16,7	108,0	659,0	
Полдник							
1	Рыбн котл с карт пюре	70/150	17	10,3	6	157	89/321
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	136
3	Булка	40	4	1,3	28	135	б/н
	итого:		24,8	19,8	58,0	477,0	
	Итого за день:		75,3	67,3	273,9	1920,4	

5 день

Завтрак							
1	Каша рисовая мол	200	26	20,9	44	495	131
2	Какао на молоке кипяченом	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом с сыром	40/6/15	6	11,6	28	245	3
	итого:		36	37,5	93	883	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
	итого:		1,4	4,1	27,0	135,2	
Обед							
1	Суп с клецками на м/к. б-е	200	10	5	30	198	85
2	Овощное рагу с мясом	200	17,08	20,91	30,68	376,9	301

3	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		32,0	31,6	110,3	842,9	
Полдник							
1	Плюшка с сахаром	150	7,5	11,7	56	349	184
2	Молоко кипяч	200	2,8	3,2	19	114	255
	итого:		10,3	14,9	75,0	463,0	
	Итого за день:		79,7	88,1	305,3	2324,1	

6 день

Завтрак							
1	Каша манная на молоке	200	4	5,2	35	202	132
2	Коф.напиток на молоке кипяченом	200	2	2,6	31	152	130
3	Булка с маслом слив.	40/6	4	9	28	199	1
	итого:		10	16,8	94	553	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Кондитерские изделия	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,4	4,1	27	135,2	
Обед							
1	Щи на м/к бульоне со сметаной	200\11	8	4	18	135	69
2	Биточки мясные с отварными макаронами	70/150	15	15	50	379	282/194
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		26,9	19,7	116,0	724,0	
Полдник							
1	Бит рыбн с овощ рагу	70/150	15	9	18	262	89/315
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	136
3	Булка	40	4	1,3	28	135	б/н
	итого:		21,8	13,5	65,0	511,0	
	Итого за день:		59,7	54,1	290,0	1875,2	

7 день

Завтрак							
1	Каша рисовая молочная	200	8,9	9	37	276	131
2	Какао на молоке кипяченом	20	4,2	4,8	22	143	120
3	Булка с маслом	40/6/15	6	11,6	28	245	3
	итого:		19	25	87	664	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251
	итого:		5,5	7,0	21,9	170,4	
Обед							
1	Суп овощ на м/к/б с зел гор со смет	200/11	8	4	18	135	80
2	Мясн ежики с рис в мол соусе	80	14	12	38	305	304
3	Салат из свеклы	130	1	0	0,24	1,64	329/330
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		26,9	16,7	104,24	651,64	
Полдник							
1	Ватрушка	150	20	15	37	373	235
2	Молоко кипяч	200	2,8	3,2	19	114	392
	итого:		26,8	19,5	84	622	
	Итого за день:		78,2	68,5	297,1	2107,9	

8 день

Завтрак							
1	Каша гречневая молочная	200	7	7,6	35	220	66

2	Какао на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом	40/6	4	9	28	199	3
	итого:		15	21,6	84	562	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	123
	итого:		1,4	4,1	27,0	135,2	
Обед							
1	Суп верм на кур б-не	200	8	6	18	154	586
2	Карт пюре с отв кур	150/70	13	11,1	15	213	321/181
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		27,8	22,7	104,7	705	
Полдник							
1	Сырники со сгущ мол	150/25	29,0	17,0	26,0	395,0	231
2	Чай с сахаром	200	7	6	9,4	116	136
3	Вафли	20					
	итого:		36,5	23,0	76,1	666,0	
	Итого за день:		80,7	71,4	291,8	2068,2	

9 день

Завтрак							
1	Каша "Дружба" молочная	200	8,9	10	36	272	68
2	Какао на молоке кипяченом	200	4	4,8	22	143	120
3	Булка с маслом	40/6/15	6	11,6	28	245	1
	итого:		18,9	26,4	86	660	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
	итого:		1,9	2,0	26,9	131,4	
Обед							
1	Рассольник на м/к б-е со сметаной	200\11	9	6	20	167	76
2	Жаркое по-домашнему	200	25	19	25	379	276
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		38,9	30,7	94,6	812	
Полдник							
1	Котл рыбн с капустой тушеной	70/150	26	9	34	329	89/336
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	136
3	Булка	40	2,9	1,3	20	98	б/н
	итого:		31,7	13,5	73	541	
	Итого за день:		91,4	72,6	280,5	2144,4	

10 день

Завтрак							
1	Лапша молочная	200	8	10	33	259	93
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом слив. с сыром	40/6	4	9	28	199	1
	итого:		16	24	82	601	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
	итого:		1,4	4,1	27,0	135,2	
Обед							
1	Борщ на м/к/б со сметаной	200\11	11,0	6,0	33,0	222,0	57
2	Овощное рагу с мясом	200	14	11	30	251	77
3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		29	18	111	683	
Полдник							
1	Ватрушка с джемом	80/25	10	9	68	389	447

2	Чай с сахаром	200	7	6	9,4	116	136
	итого:		17	15	77	505	
	Итого за день:		63,3	60,8	297	1924,2	
	Среднее за 10 дней		6,9	6,4	2,66	188,8	
	Соотношение		1,0	1,0	3,8		

**ЦИКЛИЧЕСКОЕ "10" - дневное меню для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет
с 14 -ти часовым пребыванием**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ тех. карты
1 день							
Завтрак							
1	Каша рисовая мол	200	10	8	36	270	206
2	Какао на молоке кипяченом	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом слив.	40/6	4	9	28	199	1
	итого:		18,0	22,0	85,0	612,0	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	110	0,8	0,0	20,6	106,0	134
2	Кондитерские изделия	10					
	итого:		1,8	4,1	35,6	193,2	
Обед							
1	Щи из св. капусты на м\к б-е со сметаной	200\20	12,61	13,82	46,2	357	69
2	Тефтели в томатном соусе с гречей отварной	80/150	17,33	21,11	30,91	384	286/67
3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	50	1,5	0	8	25	338
	итого:		31,6	34,9	106,1	849,0	
Полдник							
1	Творожно-манный пудинг со сгущ мол	150/25	20,0	21,5	32,0	394,0	235
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	136
3	Булка	40	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	итого:		27,0	26,4	78,4	652,1	
Ужин							
1	Кефир с сахаром	200	2,9	2,5	4	50	123
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	итого:		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		85,5	91,5	336,5	2500,4	
2 день							
Завтрак							
1	Каша геркулесовая на молоке кипячен	200	6,49	9,2	30,7	227,9	69
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом слив.	40/6	4	9	28	199	1
	итого:		14,5	23,2	79,7	570,1	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	110	4,0	5,0	7,0	87,0	123
	итого:		5,5	7,0	21,9	170,4	
Обед							
1	Борщ на м\к бульоне со сметаной	200\20	7	6	20	156	57
2	Пюре карт. с мяс котл/карт.запеканка с мясом	150/70/ 220	13	10	36	270	321/104
3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		24,9	21,7	105,6	694,2	
Полдник							
1	Рыбные биточки с рисом отварным	80/150	24	8,4	34	309	89/315
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	136
3	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	итого:		31,4	13,3	92,4	615,1	
Ужин							
1	Кефир с сахаром	200	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	итого:		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		83,4	69,3	331,0	2243,9	

3 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Запеканка творож с джемом	200/25	6,49	9,2	30,7	227,9	237
2	Какао на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом слив и сыром	40/8/15	6,94	6,58	27,43	217,6	3
	<i>итого:</i>		17,43	20,78	79,13	588,5	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	110	0,4	0,0	12,0	48,0	134
	<i>итого:</i>		1,4	4,1	27,0	135,2	
	<i>Обед</i>						
1	Суп верм на кур б-е	200	9	10	21,17	216,7	586
2	Плов с мясом кур	200	14	16	22	284	304
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		27	27	91	711	
	<i>Полдник</i>						
1	Яйцо вареное	150	6,99	7,99	2	109,63	215
2	Вафли	60	4,2	1,65	27,4	144	б/н
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,9	40,7	136
	<i>итого:</i>		13,3	15,9	44,5	379,0	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	200	2,9	2,5	4	50	123
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		7,1	4,2	31,4	194,1	
	<i>Итого за день:</i>		28,5	25,7	135,9	891,1	

4 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша гречневая молочная	200	8,9	10	36	272	66
2	Кофейный напиток на молоке кипяченом	200	4,2	4,8	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	40/8	4	9	28	199	1
	<i>итого:</i>		17,1	23,8	86,0	614,0	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	110	4,0	5,0	7,0	87,0	134
	<i>итого:</i>		5,5	7,0	21,9	170,4	
	<i>Обед</i>						
1	Суп гороховый на м/к б-е	200	10	5	30	198	81
2	Мясн котлета с туш капустой	80/150	14	11	30	251	282/36
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		27,9	16,7	108,0	659,0	
	<i>Полдник</i>						
1	Рыбная котлета с карт. поре	80/150	17	10,3	6	157	89/321
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	136
3	Булка	30	4	1,3	28	135	б/н
	<i>итого:</i>		24,8	19,8	58,0	477,0	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	200	2,9	2,5	4	50	123
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		7,1	4,2	31,4	194,1	
	<i>Итого за день:</i>		65,3	51,7	240,3	1612,5	

5 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная	200	26	20,9	44	495	131
2	Какао на молоке кипяченом	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом с сыром	40/6/15	6	11,6	28	245	3
	<i>итого:</i>		36	37,5	93	883	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	110	0,4	0,0	12,0	48,0	134
	<i>итого:</i>		1,4	4,1	27,0	135,2	

<i>Обед</i>							
1	Суп с клецками на м/к б-е	200	10	5	30	198	85
2	Овощное рагу с мясом	200	17,08	20,91	30,68	376,9	301
4	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	21	83	376/372
5	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		32,0	31,6	110,3	842,9	
<i>Полдник</i>							
1	Плюшка с сахаром	150	7,5	11,7	56	349	184
2	Молоко кипяч	200	2,8	3,2	19	114	255
<i>Ужин</i>							
1	Кефир с сахаром	200	2,9	2,5	4	50	123
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	итого:		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		18,2	73,2	242,3	1909,1	

6 день

<i>Завтрак</i>							
1	Каша манная на молоке	200	4	5,2	35	202	132
2	Коф.напиток на молоке кипяченом	200	2	2,6	31	152	130
3	Булка с маслом слив.	40/8	4	9	28	199	1
	итого:		10	16,8	94	553	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	110	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Кондитерские изделия	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,4	4,1	27	135,2	
<i>Обед</i>							
1	Щи на м/к бульоне со сметаной	200\20	8	4	18	135	69
2	Биточки мясные с отварными макаронами	70/150	15	15	50	379	282/194
3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		26,9	19,7	116,0	724,0	
<i>Полдник</i>							
1	Бит рыбн с овощ рагу	70/150	15	9	18	262	89/315
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	136
3	Булка	60	4	1,3	28	135	б/н
	итого:		21,8	13,5	65,0	511,0	
<i>Ужин</i>							
1	Кефир с сахаром	200	2,9	2,5	4	50	123
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	итого:		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		59,7	54,1	290,0	1875,2	

7 день

<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая молочная	200	8,9	9	37	276	131
2	Коф.нап на молоке кипяченом	200	4,2	4,8	22	143	120
3	Булка с маслом слив	40/6/15	6	11,6	28	245	3
	итого:		19	25	87	664	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	110	4,0	5,0	7,0	87,0	251
	итого:		5,5	7,0	21,9	170,4	
<i>Обед</i>							
1	Суп овощной на м/к/б с зел гор со смет	200/20	8	4	18	135	80
2	Мясные ежики с рис в мол соусе	90	14	12	38	305	395
3	Салат из свеклы	150	1	0	0,24	1,64	33
4	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		26,9	16,7	104,24	651,64	
<i>Полдник</i>							
1	Ватрушка	150	20	15	37	373	140
2	Молоко кипяч	200	2,8	3,2	19	114	255
	итого:		27,2	19,5	96	670	
<i>Ужин</i>							

1	Кефир с сахаром	200	2,9	2,5	4	50	123
2	Булка	40	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	итого:		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		78,6	68,5	309,1	2155,9	
8 день							
	Завтрак						
1	Каша гречневая молочная	200	7	7,6	35	220	66
2	Какао на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом с сыром	40/6/15	4	9	28	199	3
	итого:		15	21,6	84	562	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	123
	итого:		1,4	4,1	27,0	135,2	
	Обед						
1	Суп верм на курин б-не	200	8	6	18	154	586
2	Карт пюре с отвар кур	150/80	13	11,1	15	213	321/181
3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		27,8	22,7	104,7	705	
	Полдник						
1	Сырники со сгущ мол	150/25	29,0	17,0	26,0	395,0	231
2	Чай с сахаром	200	7	6	9,4	116	136
3	Вафли	30	4,2	1,65	27,4	144	
	итого:		36,0	23,0	35,4	511,0	
	Ужин						
1	Кефир с сахаром	200	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	итого:		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		80,2	71,4	251,1	1913,2	
9 день							
	Завтрак						
1	Каша "Дружба" молочная	200	8,9	10	36	272	68
2	Какао на молоке кипяченом	200	4	4,8	22	143	120
3	Булка с маслом	40/6	6	11,6	28	245	1
	итого:		18,9	26,4	86	660	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	110	0,4	0,0	12,0	48,0	134
	итого:		1,9	2,0	26,9	131,4	
	Обед						
1	Рассольник на м/к б-е со сметаной	200\20	9	6	20	167	76
2	Жаркое по-домашнему	200	25	19	25	379	276
3	Компот из сухофруктов/фруктов	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		38,9	30,7	94,6	812	
	Полдник						
1	Котл рыбные с капустой тушеной	80/150	26	9	34	329	89/336
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	136
3	Булка	40	2,9	1,3	20	98	б/н
	итого:		31,7	13,5	73	541	
	Ужин						
1	Кефир с сахаром	200	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	итого:		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		91,4	72,6	280,5	2144,4	
10 день							
	Завтрак						
1	Лапша молочная	200	8	10	33	259	93
2	Какао на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130

3	Булка с маслом слив.	40/6	4	9	28	199	1
	<i>итого:</i>		16	24	82	601	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	110	0,4	0,0	12,0	48,0	134
	<i>итого:</i>		1,4	4,1	27,0	135,2	
	<i>Обед</i>						
1	Борщ на м/к/б со сметаной	200\20	11,0	6,0	33,0	222,0	57
2	Овощное рагу с мясом	200	14	11	30	251	77
3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		29	18	111	683	
	<i>Полдник</i>						
1	Блины со сгущ молоком	100/25	10	9	68	389	447
2	Чай с сахаром	200	7	6	9,4	116	136
	<i>итого:</i>		17	15	77	505	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	200	2,9	2,5	4	50	123
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		7,1	4,2	31,4	194,1	
	<i>Итого за день:</i>		63,3	60,8	297	1924,2	
	<i>Среднее за 10 дней</i>		59,6	57	246	1732,2	
	<i>Соотношение</i>		1,0	1,0	4,1		