

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего МБДОУ  
детского сада №43

Приказ № 48/1 от 25.05.2019 г.

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет  
(01 июня-31 августа)**

---

## Примерное меню

Рацион: Сад-Лето

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Сад-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	250	6,66	11	22,64	216,44	0,9	35
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	15
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		149
Итого за Завтрак			12,59	19,79	53,79	444,39	2,2	
Завтрак 2	Сок виноградный	100			16	68	2	418
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	111
Итого за Завтрак 2			1,5	0,5	37	163	12	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,73	4,09	5,61	61,34	11,9	8
	Борщ со сметаной	250	1,83	4,9	12,75	119,32	10,28	30
	Биточки мясные	80	12,42	9,42	12,85	185,34	0,12	108
	Макароны отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45		218
	Соус сметанно-томатный	30	0,48	1,47	1,99	23,08	0,58	71
	Компот из сухофруктов-2	180	0,69		24,66	101,7	0,36	65,1
	Хлеб ржаной	50	3,06	0,6	19,96	98,5		700
Итого за Обед			24,73	24,99	104,26	757,73	23,24	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,4	5,4	9	104,4		400
	Печенье	25	5,13	2,88	16,5	112,5		151
Итого за Полдник			10,53	8,28	25,5	216,9		
Ужин	Котлета рыбная	80	11,44	3,24	7,98	108	0,56	23
	Овощное рагу	220	5,5	7,46	21,19	185,26	12,36	36,1
	Чай сладкий с сахаром	200			11,98	45,48	4	10
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
Итого за Ужин			19,71	11,05	58,06	420,99	16,92	
На день	Соль	6						
	Итого за На день							
Итого за день			69,06	64,61	278,61	2003,01	54,36	

День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	8,73	13,02	31,25	277,98	1,12	21
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	15
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		149
	Сыр	11	2,57	3,3		40,81	0,18	7
Итого за Завтрак			17,23	25,11	62,4	546,74	2,6	
Завтрак 2	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	111
	Сок яблочный	100			11,2	44,8	2	418
Итого за Завтрак 2			1,5	0,5	32,2	139,8	12	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	3
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	22,39	22
	Плов с курицей	230	21	19,4	35,13	399	0,55	304
	Компот из сухофруктов	200	0,77		27,4	113	0,4	46
	Хлеб ржаной	50	3,06	0,6	19,96	98,5		700
Итого за Обед			27,43	28,53	95,99	751,59	29,04	
Полдник	Снежок	180	5	4,5	21,96	149,4		103
	Булочка домашняя	70	7,17	7,71	36,42	381,16	0,5	61,01
Итого за Полдник			12,17	12,21	58,38	530,56	0,5	
Ужин	Салат из моркови с яблоками	60	0,55	4,32	4,72	49,14	4,17	9
	Пудинг из творога запеченный	150	19,68	13,99	31,63	331,5	0,25	61,01
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,66	2,4	40,09	0,08	72
	Чай сладкий с сахаром	200			11,98	45,48	4	10
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
Итого за Ужин			24,1	20,32	67,64	548,46	8,5	
На день								
	Соль	6						
Итого за На день								
Итого за день			82,43	86,67	316,61	2517,15	52,64	

День: среда  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	250	7,73	10,94	45,11	265,5	2,27	16
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	15
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		149
Итого за Завтрак			13,66	19,73	76,26	493,45	3,57	
Завтрак 2	Сок виноградный	100			16	68	2	418
	Вафли	25	0,98	6,13	15,63	135,5		152
Итого за Завтрак 2			0,98	6,13	31,63	203,5	2	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком	60		5	2	56	9	10
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	20
	Запеканка картофельная с мясом	200	16,3	19,4	33,7	375	15,9	291
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,03	73
	Компот из сухофруктов	200	0,77		27,4	113	0,4	46
	Хлеб ржаной	50	3,06	0,6	19,96	98,5		700
Итого за Обед			22,73	29,34	99,11	756,23	33,58	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,12	73
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	46	10	112
Итого за Полдник			5,62	4,9	17	136	10,12	
Ужин	Капуста тушёная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	30,89	51,01
	Суфле из рыбы	80	13,86	6,44	3,26	126,66	0,66	26,01
	Чай сладкий с лимоном	200			12,98	47,38	4	11
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
Итого за Ужин			20,35	12,62	50,12	391,47	35,55	
На день								
	Соль	6						
Итого за На день								
Итого за день			63,34	72,72	274,12	1980,65	84,82	

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	8,45	13,03	32,32	281,18	1,13	54
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		149
Итого за Завтрак			15,46	22,78	66,57	534,45	2,73	
Завтрак 2	Сок виноградный	100			16	68	2	418
	Пряник	25	1,2	0,7	19,43	83,95		702
Итого за Завтрак 2			1,2	0,7	35,43	151,95	2	
Обед	Салат из помидоров и огурцов	60	1	5	3	60	12	14
	Суп рыбный	250	8,6	8,41	14,33	167,25	9,11	97,01
	Овощи тушеные с мясом	220	20,97	17,18	14,28	245,06	4,8	28,1
	Компот из сухофруктов	200	0,77		27,4	113	0,4	46
	Хлеб ржаной	50	3,06	0,6	19,96	98,5		700
Итого за Обед			34,4	31,19	78,97	683,81	26,31	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,46	96,6		401
	Пряник	25	1,2	0,7	19,43	83,95		702
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	46	10	112
Итого за Полдник			6,82	5,6	36,69	226,55	10	
Ужин	Сырники творожные	150	18,7	12,67	11,4	234	0,25	47,01
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,66	2,4	40,09	0,08	72
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41
	Чай сладкий с сахаром	200			11,98	45,48	4	10
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
Итого за Ужин			23,32	14,74	49,66	433,2	7,21	
На день	Соль	6						
Итого за На день								
Итого за день			81,2	75,01	267,32	2029,96	48,25	

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6,33	9,68	34,51	250,64	2	55
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	15
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		149
	Сыр	11	2,57	3,3		40,81	0,18	7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,83</b>	<b>21,77</b>	<b>65,66</b>	<b>519,4</b>	<b>3,48</b>	
Завтрак 2	Сок виноградный	100			16	68	2	418
	<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>16</b>	<b>68</b>	<b>2</b>
Обед	Салат из огурцов с репчатым луком	60	1	5	2	56	6	11
	Суп овощной со сметаной	250	5,5	5,77	16,11	135,47	3,72	4
	Котлета мясная	80	12,42	9,42	12,85	185,34	0,12	281
	Гречка отварная	180	8,21	6,94	39,53	173,13		67
	Компот из сухофруктов-2	180	0,69		24,66	101,7	0,36	65,1
	Хлеб ржаной	50	3,06	0,6	19,96	98,5		700
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,88</b>	<b>27,73</b>	<b>115,11</b>	<b>750,14</b>	<b>10,2</b>	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,12	73
	Булочка домашняя	70	7,17	7,71	36,42	381,16	0,5	61,01
	<b>Итого за Полдник</b>			<b>12,39</b>	<b>12,21</b>	<b>43,62</b>	<b>471,16</b>	<b>0,62</b>
Ужин	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,73	4,09	5,61	61,34	11,9	8
	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	215
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	111
	Чай сладкий с сахаром	200			11,98	45,48	4	10
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,82</b>	<b>21,92</b>	<b>57,19</b>	<b>479,45</b>	<b>26,05</b>	
На день	Соль	6						
	<b>Итого за На день</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>71,92</b>	<b>83,63</b>	<b>297,58</b>	<b>2288,15</b>	<b>42,35</b>	

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша дружба молочная	250	6,82	9,99	32,4	246,56	2	13
	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		149
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,83</b>	<b>19,74</b>	<b>66,65</b>	<b>499,83</b>	<b>3,6</b>	
Завтрак 2	Сок виноградный	100			16	68	2	418
	Печенье	25	5,13	2,88	16,5	112,5		151
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>5,13</b>	<b>2,88</b>	<b>32,5</b>	<b>180,5</b>	<b>2</b>	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41
	Суп гороховый	250	7,64	3,56	15,98	160,96	4,02	87
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,16	7,6	36,8		
	Голубцы ленивые формовые	200	14,14	9,09	20,05	218,67	20,03	18,01
	Соус сметанно-томатный	30	0,48	1,47	1,99	23,08	0,58	71
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	52,01
	Хлеб ржаной	50	3,06	0,6	19,96	98,5		700
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,47</b>	<b>15,1</b>	<b>96,43</b>	<b>666,99</b>	<b>29,23</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,4	5,4	9	104,4		400
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	46	10	112
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>18,8</b>	<b>150,4</b>	<b>10</b>	
Ужин	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	53,84	23,11	21
	Котлета рыбная	80	11,44	3,24	7,98	108	0,56	23
	Картофельное пюре	180	4,5	5,76	24,54	164,7	21,8	8
	Чай сладкий с сахаром	200			11,98	45,48	4	10
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
<b>Итого за Ужин</b>			<b>19,64</b>	<b>12,4</b>	<b>66,82</b>	<b>454,27</b>	<b>49,47</b>	
На день								
	Соль	6						
<b>Итого за На день</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>71,87</b>	<b>55,92</b>	<b>281,2</b>	<b>1951,99</b>	<b>94,3</b>	

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	250	6,66	11	22,64	216,44	0,9	35
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	15
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		149
	<b>Итого за Завтрак</b>			12,59	19,79	53,79	444,39	2,2
Завтрак 2	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	111
	Сок виноградный	100			16	68	2	418
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		1,5	0,5	37	163	12	
Обед	Салат из помидоров и капусты	60	1	5	3	61	21	14,01
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	1,94	4,47	10,49	90	2,96	56
	Картофель отварной с маслом	180	3,44	5,18	27,62	170,82	25,2	30,1
	Птица отварная	80	38,13	38,52	0,19	499,15	4	317,01
	Компот из свежих плодов-2	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	66,1
	Хлеб ржаной	50	3,06	0,6	19,96	98,5		700
	<b>Итого за Обед</b>		47,71	53,91	82,75	1007,31	54,71	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,12	73
	Булочка домашняя	70	7,17	7,71	36,42	381,16	0,5	61,01
	<b>Итого за Полдник</b>		12,39	12,21	43,62	471,16	0,62	
Ужин	Апельсины с сахаром	60			12	51	31	12
	Морковно-творожная запеканка	200	23,32	20,58	47,56	318	1,42	238
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,66	2,4	40,09	0,08	72
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
	Чай сладкий с лимоном	200			12,98	47,38	4	11
	<b>Итого за Ужин</b>		27,19	22,59	91,85	538,72	36,5	
На день	Соль	6						
	<b>Итого за На день</b>		101,38	109	309,01	2624,58	106,03	

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	250	7,73	10,94	45,11	265,5	2,27	16
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	15
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		149
	Сыр	11	2,57	3,3		40,81	0,18	7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,23</b>	<b>23,03</b>	<b>76,26</b>	<b>534,26</b>	<b>3,75</b>	
Завтрак 2	Сок виноградный	100			16	68	2	418
	Пряник	25	1,2	0,7	19,43	83,95		702
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>35,43</b>	<b>151,95</b>	<b>2</b>	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,6	7,5	17,8	169,7	9	83
	Гуляш из печени в томатном соусе	80	10,31	8,15	2,62	125	1,34	39,03
	Макароны отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45		218
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	52,01
	Хлеб ржаной	50	3,06	0,6	19,96	98,5		700
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,5</b>	<b>24,57</b>	<b>95,72</b>	<b>715,59</b>	<b>17,76</b>	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,46	96,6		401
	Пряник	25	1,2	0,7	19,43	83,95		702
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	111
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,92</b>	<b>5,7</b>	<b>47,89</b>	<b>275,55</b>	<b>10</b>	
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	80	13	5	2,5	106,9	0,3	
	Овощи тушёные	230	11,05	9,96	19,64	203,52	41,8	50
	Чай сладкий с сахаром	200			11,98	45,48	4	10
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
<b>Итого за Ужин</b>			<b>26,82</b>	<b>15,31</b>	<b>51,03</b>	<b>438,15</b>	<b>46,1</b>	
На день	Соль	6						
<b>Итого за На день</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>79,67</b>	<b>69,31</b>	<b>306,33</b>	<b>2115,5</b>	<b>79,61</b>	

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория Сад-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	8,73	13,02	31,25	277,98	1,12	21
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	15
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		149
Итого за Завтрак			14,66	21,81	62,4	505,93	2,42	
Завтрак 2	Сок виноградный	100			16	68	2	418
	Вафли	25	0,98	6,13	15,63	135,5		152
Итого за Завтрак 2			0,98	6,13	31,63	203,5	2	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,73	4,09	5,61	61,34	11,9	8
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,1	5,13	16,6	120,75	7,55	61,01
	Рулет с луком и яйцами	80	9,98	8,11	8,04	145	2,53	41
	Картофель отварной с маслом	180	3,44	5,18	27,62	170,82	25,2	30,1
	Компот из свежих плодов-2	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	66,1
	Хлеб ржаной	50	3,06	0,6	19,96	98,5		700
Итого за Обед			19,45	23,25	99,32	684,25	48,73	
Полдник	Снежок	180	5	4,5	21,96	149,4		103
	Вафли	25	0,98	6,13	15,63	135,5		152
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	46	10	112
Итого за Полдник			6,38	11,03	47,39	330,9	10	
Ужин	Салат из моркови с яблоками	60	0,55	4,32	4,72	49,14	4,17	9
	Сырники творожные	150	18,7	12,67	11,4	234	0,25	47,01
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,66	2,4	40,09	0,08	72
	Чай сладкий с сахаром	200			11,98	45,48	4	10
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
Итого за Ужин			23,12	19	47,41	450,96	8,5	
На день	Соль	6						
	Итого за На день							
Итого за день			64,59	81,22	288,15	2175,54	71,65	

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Сад-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная	250	8,45	13,03	32,32	281,18	1,13	54
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	15
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		149
Итого за Завтрак			14,38	21,82	63,47	509,13	2,43	
Завтрак 2								
	Сок виноградный	100			16	68	2	418
Итого за Завтрак 2					16	68	2	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком	60		5	2	56	9	10
	Борщ со сметаной	250	1,83	4,9	12,75	119,32	10,28	30
	Жаркое по домашнему	220	26,93	6,9	23,94	265,3	9,4	29
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	52,01
	Хлеб ржаной	50	3,06	0,6	19,96	98,5		700
Итого за Обед			31,98	17,56	82,53	636,72	30,4	
Полдник								
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,12	73
	Булочка домашняя	70	7,17	7,71	36,42	381,16	0,5	61,01
Итого за Полдник			12,39	12,21	43,62	471,16	0,62	
Ужин	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	53,84	23,11	21
	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	215
	Чай сладкий с сахаром	200			11,98	45,48	4	10
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25		701
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	111
Итого за Ужин			14,02	20,88	56,99	471,95	37,26	
На день								
	Соль	6						
Итого за На день								
Итого за день			72,77	72,47	262,61	2156,96	72,71	

Итого за период	758,23	770,56	2881,54	21843,49	706,72	
Среднее значение за период	75,8	77,1	288,2	2184,3	70,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	32	54			

Составил \_\_\_\_\_ Админис

Утвердил \_\_\_\_\_

Ведомость по пищевым веществам (сад)

Наименование дней	Б	Ж	У	Эн. Ценность
1 день	69,06	64,61	278,61	2003,01
2 день	82,43	86,67	316,61	2517,15
3 день	63,34	72,72	274,12	1980,65
4 день	81,2	75,01	267,32	2029,96
5 день	71,92	83,63	297,58	2288,15
6 день	71,87	55,92	281,2	1951,99
7 день	101,38	109	309,01	2624,58
8 день	79,67	69,31	306,33	2115,5
9 день	64,59	81,22	288,15	2175,54
10 день	72,77	72,47	262,61	2156,96
за 10 дней	758,2	766,0	2881,5	21548,3
за 1 день	75,82	76,60	288,15	2154,83
N	73	69	275	1963
Отклонение +- 10%	3,72	9,92	4,56	8,9

Ведомость окончательная по калорийности(сад)

Прием пищи	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Ср. знач.за 10 д	Ср.знач.за 1 день	N
завтрак	22,19	21,46	24,91	26,32	22,70	25,60	16,93	25,25	23,25	23,60	232,21	23,22	20-25%
II завтрак	6,20	5,45	5,99	5,30	2,97	7,05	6,21	3,70	4,35	3,15	50,37	5,04	5%
обед	37,82	29,86	38,18	33,68	32,78	34,17	38,37	33,77	23,25	29,52	331,40	33,14	30-35%
полдник	10,83	21,07	6,87	11,16	20,59	7,70	17,95	7,05	8,98	21,84	134,04	13,40	10-15%
ужин	21,01	21,78	19,76	21,34	20,95	23,27	20,52	20,71	20,73	21,88	211,95	21,20	20-25%

**Накопительная ведомость расхода продуктов (лето)**

Категория питающихся: сад

№	Наименование группы продуктов	Норма продукта (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного человека										В среднем за день	Отклонение от нормы	
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		%	абс.
	Дрожжи хлебопекарные <i>Дрожжи</i>	0,5		1,0 1,0			1,0 1,0		1,0 1,0		1,0 1,0	0,4	-20	-0,1	
	Какао-порошок <i>Какао-порошок</i>	0,6		2,0 2,0		2,0 2,0		2,0 2,0			2,0 2,0	0,8	33,3	0,2	
	Картофель <i>Картофель</i>	234	182,0 182,0	50,0 50,0	405,0 405,0	171,0 171,0	67,0 67,0	326,0 326,0	293,0 293,0	275,0 275,0	410,0 410,0	275,0 275,0	245,4	4,8	11,4
	Колбасные изделия	6,9												-100	-6,9
	Кондитерские изделия <i>Печенье Вафли Пряник</i>	20	25,0 25,0		25,0 25,0	50,0 50,0		25,0 25,0		50,0 50,0	25,0 25,0		20,0		
	Кофейный напиток <i>Кофейный напиток</i>	1,2	2,0 2,0		2,0 2,0		2,0 2,0		2,0 2,0	2,0 2,0	2,0 2,0		1,2		
	Крупы (злаки), бобовые <i>Крупа перловая Горох Крупа гречневая Крупа пшено Крупа рисовая Крупа «Геркулес» Крупа манная</i>	43	25,0	80,0 25,0 45,0 10,0	32,0	35,0 10,0 25,0	65,0 40,0 25,0	73,0 38,0 12,0 23,0	35,0	25,0	35,0 10,0	25,0	43,0		
	Макаронные изделия <i>Макаронные изделия в/с (вермишель) Макаронные изделия 1 сорта</i>	12	50,0 50,0						20,0 20,0	50,0 50,0			12,0		
	Масло коровье сладкосливочное <i>Масло сливочное</i>	21	24,0 24,0	31,0 31,0	28,0 28,0	17,0 17,0	26,0 26,0	26,0 26,0	18,0 18,0	20,0 20,0	21,0 21,0	25,0 25,0	21,0		
	Масло растительное <i>Масло растительное</i>	11	12,0 12,0	8,0 8,0	17,0 17,0	9,0 9,0	14,0 14,0	5,0 5,0	13,0 13,0	8,0 8,0	17,0 17,0	12,0 12,0	11,5	4	0,5
	Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5% <i>Снежок Молоко Ряженка Кефир 3,2% жирности</i>	450	520,0 450,0	523,0 180,0 343,0	384,0 199,0	478,0 293,0 185,0	499,4 314,4 185,0	498,0 498,0	528,0 343,0 185,0	463,0 278,0 185,0	386,0 180,0 206,0	420,6 235,6	470,0	4	20
	Мука картофельная (крахмал)	3												-100	-3,0
	Мука пшеничная хлебопекарная <i>Мука пшеничная в/с Мука пшеничная 1 с</i>	29	2,0 2,0	63,0 63,0	12,0 8,0 4,0	15,0 15,0	60,0 60,0	2,0 2,0	63,0 63,0	6,0	15,0 15,0	60,0 60,0	29,8	3	0,8
	Мясо (бескостное/на кости) <i>Говядина I кат. Говядина (котлетное мясо) Печень говяжья</i>	60,5	80,0		90,0	61,0 61,0	80,0	81,0 81,0		121,0 38,0	58,0	80,0 80,0	63,5	4,9	3
	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	50												-100	-50,0
	Овощи, зелень <i>Томат-паста Петрушка (зелень) Зелень Чеснок Горошек зеленый конс.</i>	325	391,0 11,0	302,0 2,0	368,0 10,0	374,0 3,0	425,0	331,0 8,0	257,0	481,0 6,0	189,0 3,0	302,0 10,0	342,0	5	17

	Морковь		99,0	93,0	61,0	104,0	58,0	95,0	96,0	42,0	69,0	35,0			
	Капуста белокочанная		147,0	63,0	188,0	125,0	294,0	180,0	87,0	284,0	51,0	85,0			
	Лук зеленый							7,0				7,0			
	Свекла		54,0	76,0						76,0		54,0			
	Помидоры				60,0	35,0			35,0			60,0			
	Лук репчатый		68,0	54,0	49,0	65,0	78,0	41,0	39,0	41,0	49,0	44,0			
	Томат-пюре			6,0						2,0					
	Огурцы					35,0	63,0								
	Огурцы соленые										17,0				
	Перец красный сладкий		10,0	5,0			4,0			4,0		6,0			
	Прочее														
	Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.)	27				135,0				135,0				27,0	
	Куры					135,0				135,0					
	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	39	89,0		89,0	60,0		89,0		85,0			41,2	5	2,2
	Рыба с/м					60,0									
	Филе рыбное (мороженое)		89,0					89,0							
	Треска (филе)				89,0					85,0					
	Сахар	47	42,0	65,0	42,0	52,0	52,0	49,0	38,0	42,0	51,0	45,0	47,8		
	Сахар-песок		42,0	65,0	42,0	52,0	52,0	49,0	38,0	42,0	51,0	45,0			
	Сметана с м.д.ж. не более 15%	11	14,0	19,0	9,0	7,0	7,0	7,0	13,3		14,2	7,0	11,5		
	Сметана 15%		14,0	19,0	9,0	7,0	7,0	7,0	13,3		14,2	7,0			
	Соки фруктовые (овощные)	100	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0		
	Сок яблочный			100,0											
	Сок виноградный		100,0		100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0			
	Соль пищевая поваренная	6	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0		
	Соль		6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0			
	Сыр твердый	6											4,8	-2	1,2
	Сыр Российский														
	Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	40				100,0				100,0			40,0		
	Творог					100,0				100,0					
	Фрукты (плоды) свежие	114	100,0	130,0	110,0	100,0	100,0	100,0	126,0	145,0	100,0	145,0	115,6	1,4	1,6
	Яблоки свежие			30,0	100,0	100,0		100,0	41,0	45,0	100,0	45,0			
	Бананы		100,0	100,0			100,0			100,0		100,0			
	Лимоны				10,0				10,0						
	Апельсины								75,0						
	Фрукты (плоды) сухие	11	18,0	30,0	20,0	20,0	18,0						10,6	-4	-0,4
	Изюм			10,0											
	Сухофрукты (смесь)		18,0	20,0	20,0	20,0	18,0								
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	80	93,0	70,0	74,0	70,0	83,0	99,0	70,0	70,0	81,0	70,0	78,0	-3	-2,0
	Хлеб пшеничный		93,0	70,0	70,0	70,0	83,0	99,0	70,0	70,0	78,0	70,0			
	Сухари панировочные				4,0						3,0				
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0		
	Хлеб ржаной		50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0			
	Чай, включая фиточай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6		
	Чай		0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6			
	Яйцо куриное столовое	0,6	0,3	0,3	0,3	0,2	1,8	0,3	0,3	0,6	0,5	1,6	0,6	-2	0,0
	Яйцо		0,3	0,3	0,3	0,2	1,8	0,3	0,3	0,6	0,5	1,6			

Составил \_\_\_\_\_

(подпись)

(расшифровка подписи)