



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 249

Е.В. Никифорова

Приказ № 3 от 01.11 2021г

Старшая мед сестра

Шевцова О.А. Шевцова

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД № 249»**

г.Красноярск, 20. 21г

Пояснительная записка
к проекту единого циклического двадцатидневного меню
для муниципальных дошкольных образовательных
организаций города Красноярска

1. Общие сведения

На территории города Красноярска эксплуатируются муниципальных дошкольных образовательных организаций, которые посещают дети в возрасте от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет. Количество муниципальных дошкольных образовательных организаций ежегодно увеличивается.

Муниципальные дошкольные образовательные организации эксплуатируются круглый год, режим пребывания детей в них дневной, время пребывания 12 часов.

Питание детей осуществляется муниципальными дошкольными образовательными организациями самостоятельно, приготовление блюд и кулинарных изделий организовано на базе собственных пищеблоков.

В целях обеспечения единого подхода к организации питания детей в муниципальных дошкольных образовательных организациях разработан проект единого циклического двадцатидневного меню.

Проект единого циклического двадцатидневного меню разработан в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20), СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее – СанПиН 2.3./2.4.3590-20), МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения» (далее – МР 2.3.6.0233-21), ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» (далее – ТР ТС 021/2011) и является основным (организованным) меню.

Меню предусматривает распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) с учетом п. 8.1.2.2. СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

Завтрак в себя включает следующие блюда: основное горячее блюдо (основное горячее блюдо, горячий напиток, закуска – бутерброды). Второй завтрак состоит из напитков (соки, кисломолочные напитки). Обед состоит из закуски, первого, второго, третьего блюда, гарнира. Уплотненный полдник состоит из основного горячего блюда, напитка, фруктов, кондитерских изделий).

Во все приемы пищи (кроме второго завтрака) включают в составе блюд ржаной и пшеничный хлеб.

Калорийность завтрака составляет 20%, второго завтрака 5%, обеда 35%, уплотненного полдника 30%, что обеспечивает соблюдение п. 8.1.2 и п. 8.1.2.2. СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

Выполнение натуральных среднесуточных наборов пищевой продукции настоящим проектом единого цикличного меню обеспечивается для восполнения потребности в основных пищевых веществах, витаминов, минеральных веществ и энергетической ценности суточных рационов на 90%.

Меню скорректировано с учетом климато-географических и территориальных особенностей питания населения города Красноярска, при этом соблюдены все требования к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ.

В проекте единого цикличного меню допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей для изготовления блюд и кулинарных изделий используется только поваренная пищевая йодированная соль.

В целях профилактики возникновения и распространения инфекционных заболеваний среди детей муниципальных дошкольных образовательных организаций проектом единого цикличного меню в качестве закусок (салатов) из свежих овощей предусматривается только из свежего урожая в срок до 1 января, после 1 января закуски (салаты) изготавливаются только из овощей, прошедших термическую обработку.

Для изготовления блюд и кулинарных изделий предусмотрены щадящие режимы (варка, запекание, тушение и т.п.).

Изготовление блюд и кулинарных изделий единым циклическим двадцатидневным меню предусматривается в соответствии с технологическими документами (техническими технологическими картами) в соответствии с требованиями п. 2.8. СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в проекте единого циклического двадцатидневого меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах (технических технологических картах).

Все технологические документы (технические технологические карты) утверждаются уполномоченными лицами (заведующими производством (шеф-повар)).

Проектом единого циклического меню предусматривается включение питьевой бутилированной воды во второй завтрак, это не означает, что ребенок должен выпить эту воду во второй завтрак, выдача питьевой воды предусматривается на весь день для организации питьевого режима.

2. Режим питания

Режим работы муниципальных дошкольных образовательных организациях принят двенадцатичасовой с 07:00 до 19:00.

Режим питания принят для разных групп принят следующий:

Завтрак: 08:00 час. – 08:25 час.

Второй завтрак: 09:30 час. – 10:00 час.

Обед: 11:50 час. – 12:25 час.

Уплотненный полдник: 15:50 час. – 16:10 час.

С учетом режима работы муниципальных дошкольных образовательных организаций принятым режимом питания обеспечивается соблюдение требований п. 1.9. СП 2.4.3648-20. Интервалы между приемами пищи не превышают 4-х часов, интервал между промежуточными приемами пищи (завтрак – второй завтрак) не превышает 1,5 часа.

Ужин дети принимают в домашних условиях. Для соблюдения энергетической ценности, восполнения потребности в основных пищевых веществах, витаминах и минералах в каждом дневном рационе, для родителей в доступных местах предусматривается размещение информации с рекомендациями по организации здорового питания детей, а также рекомендуемые блюда домашнего ужина с учетом блюд и кулинарных изделий, включенных в рацион питания каждого дня в дошкольной образовательной организации.

К проекту единого циклического двадцатидневного меню прилагается титульный лист, который заполняется для каждой муниципальной дошкольной образовательной организации.

Циклическое двадцатидневное меню утверждается заведующим муниципальной дошкольной образовательной организации.

1 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,5	6,92	17,28	142,01
	3	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	3,5	17,01	109,54
Итого завтрак				18,78	22,35	56,44	493,55
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,69	97,26
Итого 2-й завтрак				5,8	5	9,66	108,07
Обед	5	Маринад овощной	60	0,93	6,03	6,2	86,67
	6	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	206/5	2,94	4,09	6,86	88,49
	7	Плов с мясом	180	12,24	13,7	31,67	298,97
	8	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
Итого обед				20,01	24,56	88,46	665,23
Уплотненный полдник	9	Зеленый горошек консервированный	50	2,5	0,08	4,17	27,5
	10	Рыбные тефтели	90	9,54	6,75	20,34	180
	11	Пюре картофельное	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				18,36	12,24	90,85	544,15
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ				62,95	64,15	245,41	1811

2 день

Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшеничная молочная с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Итого завтрак				13,58	17,46	77,29	519,05
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Итого 2-й завтрак				5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	18	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,93	3,89	5,37	65,33
	19	Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы	206/10	6,45	6,62	14,52	160
	20	Котлеты из говядины	80	12,64	10,53	12,9	195,55
	21	Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Итого обед				29,93	26,96	112,62	818,11
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	200	10,3	11,62	24,89	245,49
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	25	Напиток из шиповника	180	0,32	0,15	19,45	80
	ГП	Печенье злаковое	30	1,95	5,85	18	132
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				15,33	18,28	93,39	598,39
ИТОГО 2 ДЕНЬ				64,06	68,46	290,5	2041,75

3 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6,52	6,94	38,19	253
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	3	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,5	17,01	109,54
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,5	6,92	17,28	142,01
Итого завтрак				11,06	13,86	67,6	445,01
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Напиток витаминизированный "Витошка"	150	0	0	14,3	56,3
Итого 2-й завтрак				0	0	14,3	56,3
Обед	27	Икра кабачковая	60	1,4	10,8	4,1	119,9
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200/6	3,51	5,27	9,77	206
	29	Горошница	120	9,6	3,75	24,6	190,8
	37	Голень куриная запеченая	110	12,4	9,17	0,04	261,8
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Итого обед				28,67	34,66	130,34	932,16
Уплотненный полдник	32	Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком	200/40	44,56	32,06	55,57	716
	33	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3
	12	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник							1017,7
ИТОГО 3 ДЕНЬ							2451,17

4 день

Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Итого завтрак				12,34	16,8	44,57	377,85
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Итого 2-й завтрак				5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	35	Салат "Полевой"	60	1,09	2,84	6,31	54,67
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	206/8	6,85	5,37	13,42	146,67
	30	Печень «по-строгановски»	75	5,56	6,58	1,48	90,5
	22	Каша перловая рассыпчатая	130	6,08	8,58	38,37	259,74
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Итого обед				27,18	19,18	95,85	698,74
Уплотненный полдник	47	Макароны, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	48	Сушка на сметане	70	6,17	9,48	37,63	278
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				15,45	18,77	104,54	673,4
ИТОГО 4 ДЕНЬ				60,19	60,51	252,16	1856,19

5 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша "Дружба"	200	6,46	7,45	30,19	212
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,5	6,92	17,28	142,01
	3	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,5	17,01	109,54
Итого завтрак				13,46	17,87	64,48	463,55
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
Итого 2-й завтрак				5,8	5	9,66	108,07
Обед	42	Салат из моркови с кукурузой консервированной	60	1	5,07	3,03	57
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	200/8/25	9,97	3,45	34,12	204,57
	45	Гуляш	80	7,77	10,7	1,68	153,26
	11	Картофельное пюре	130	5,21	4,59	32,03	186
	46	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93
	ГП	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	50	1,12	0,22	7,5	32,8
Итого обед				26,66	24,27	106,72	754,06
Уплотненный полдник	39	Рыба по-польски	120	11,76	8,23	42	289,11
	40	Рис отварной с овощами	130	3,35	6,07	22,19	183,73
	55	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				18,99	15,18	114,72	694,54
ИТОГО 5 ДЕНЬ				64,91	62,32	295,58	2020,22

6 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	7,14	25,94	191
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2,8	4,69	24,68	152,13
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Итого завтрак				14,08	15,26	44,74	370,72
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Напиток витаминизированный "Витошка"	150	0	0	14,3	56,3
Итого 2-й завтрак				0	0	14,3	56,3
Обед	51	Винегрет овощной	60	1	5,4	4,7	75,1
	52	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/10	6,75	4,67	12,62	135
	53	Бигус с птицей	210	7,35	8,96	11,41	155,68
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
Итого обед				17,86	19,45	87,14	603,44
Уплотненный полдник	54	Плов с сухофруктами	210	11,2	8,6	121,3	623,6
	113	Чай без сахара	180	0	0	9,1	37
	ГП	Кондитерские изделия	20	1,82	1,56	13,44	76,2
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	13	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36
Итого уплотненный полдник				16,44	10,78	171,59	860,1
ИТОГО 6 ДЕНЬ				48,38	45,49	317,77	1890,56

7 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	49	Каша молочная пшеничная жидкая с фруктами	200	6,68	7,22	27,55	200
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	119,53
	58	Чай с молоком	180	1,57	1,79	14,61	80
Итого завтрак				10,29	9,33	72,95	390,53
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Итого 2-й завтрак				5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	59	Салат "Рубин"	60	1,06	4,04	11,92	88
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8	3,27	4,09	16,75	110,11
	61	Суфле из печени	110	16,58	8	11,93	199
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Итого обед				30,89	20,47	130,69	829,41
Уплотненный полдник	9	Горошек зеленый	50	2,5	0,08	4,17	27,5
	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	63	Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,5
	3	Кофейный напиток на молоке	180	1,8	2,1	18,8	101,3
	ГП	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36
Итого уплотненный полдник				17,63	19,28	68,86	531,3
ИТОГО 7 ДЕНЬ				64,03	54,84	279,7	1857,44

8 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	200	7,73	10,05	27,6	231,2
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Итого завтрак				12,83	18,18	69,17	491,05
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Сок обогащенный	180	0	0	17	80
Итого 2-й завтрак				0	0	17	80
Обед	35	Салат "Полевой"	60	1,09	2,84	6,31	54,67
	65	Суп крестьянский с крупой с мясными консервами	200	4,37	3,732	10,31	87
	66/112	Голубцы ленивые в сметанном соусе	210/25	14,7	20,8	32,38	420
	8	Кисель из свежих ягод	180	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Итого обед				22,94	27,892	85,23	719,97
Уплотненный полдник	67	Суп – уха с рыбой	200	9,51	3,24	1,65	137,5
	68	Гренки с сыром	50	7,09	6,33	15,04	146
	ГП	Кондитерское изделие	20	1,82	1,56	13,44	76,2
	113	Чай без сахара	180	0	0	9,1	37
	ГП	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36
Итого уплотненный полдник				19,32	11,33	47,33	432,7
ИТОГО 8 ДЕНЬ				55,09	57,402	218,73	1723,72

9 день

Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	16	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
Итого завтрак				16,78	15,83	71,56	494,74
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
Итого 2-й завтрак				5,8	5	9,66	108,07
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	60	7,42	2,97	1,48	65,89
	70	Суп шахтерский со сметаной, с мясом	200/6	3,32	4,83	15,74	115,2
	71	Жаркое по-домашнему	200	12,41	11,34	16,9	225
	72	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Итого обед				28,4	20	89,08	648,69
Уплотненный полдник	73	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5	15	14,53	39,52	340,79
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	70	6,31	5,66	33,92	177,01
	13	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36
Итого уплотненный полдник				42,64	20,39	93,67	603,8
ИТОГО 9 ДЕНЬ				93,62	61,22	263,97	1855,3

10 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	74	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Итого завтрак				11,44	11,38	76,9	453,92
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Итого 2-й завтрак				5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	75	Салат «Овощная мозайка»	60	0,91	6,08	4,71	78
	76	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	200	6,59	3,87	17,34	129
	77	Котлеты куриные	110	11,97	11,33	7,22	193
	83	Капуста тушеная	180	3,52	3,49	12,96	106,28
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Итого обед				25,95	25,19	84,77	689,58
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	200	10,3	11,62	24,89	245,49
	ГП	Кондитерские изделия	20	0	0	17,32	63,6
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	55	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				14,18	12,5	92,74	530,79
ИТОГО 10 ДЕНЬ							1780,49

11 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша «Дружба»	200	6,46	7,45	30,19	212
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
Итого завтрак				11,76	15,64	71,88	473,67
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
Итого 2-й завтрак				5,8	5	9,66	108,07
Обед	79	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,93	3,89	5,37	65,33
	80	Щи с курицей, со сметаной	190/10	4,5	4,5	5,6	85,3
	81	Бефстроганов	80	13,2	16,4	3	213,3
	11	Пюре картофельное	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	46	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,19	0,04		16,21
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Итого обед				27,26	30,2	68,93	667,69
Уплотненный полдник	47	Макаронные изделия, запеченные с сыром	90	9,54	6,75	20,34	180
	63	Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,5
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				16,13	15,44	86,16	564,9
ИТОГО 11 ДЕНЬ				60,95	66,28	236,63	1814,33

12 день

Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6,52	6,94	38,19	253
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,5	6,92	17,28	142,01
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Итого завтрак				18,42	21,9	72,66	565,73
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Итого 2-й завтрак				5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской"	60	7,42	2,97	1,48	65,89
	82	Суп с пшенкой и мясом	200	2	4,4	13,1	94,8
	84	Тефтели из говядины	80	12,72	12,28	15,31	222,67
	112	Соус молочный	50	1,3	3,54		7,88
	22	Каша перловая рассыпчатая	130	6,08	8,58	38,37	259,74
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Итого обед				32,48	32,19	110,8	834,28
Уплотненный полдник	61	Суфле из печени	110	16,58	7,5	11,93	199
	116	Икра морковная	130	2,85	5,96	14,1	121,43
	ГП	Хлеб пшеничный	25	0	0,2	12,15	54,5
	ГП	Кондитерские изделия	20	0	0	17,32	63,6
	ГП	Сок обогащенный	180	0	0	17	80
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				20,79	14,12	91,4	604,93
ИТОГО 12 ДЕНЬ				76,91	73,97	282,06	2111,14

13 день

Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	200	7,73	10,05	27,6	231,2
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2,8	4,69	24,68	152,13
	58	Чай с молоком	180	1,57	1,79	14,61	80
Итого завтрак				12,1	16,53	66,89	463,33
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Напиток витаминизированный "Витошка"	150	0	0	14,3	56,3
Итого 2-й завтрак				0	0	14,3	56,3
Обед	27	Икра кабачковая	60	1,7	13,3	5,1	148
	91	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/10	6,6	3,9	17,3	128,7
	7	Плов с мясом	180	12,24	13,7	31,67	298,97
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Итого обед				25,82	31,74	132,13	900,63
Уплотненный полдник	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	89	Пирожок печеный с печенью	60	2,7	1,4	18,3	94,5
	55	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				11,3	10,53	52,18	346,9
ИТОГО 13 ДЕНЬ				49,22	58,8	265,5	1767,16

14 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,5	6,92	24,66	178,92
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Итого завтрак				27,92	32,04	74,56	660
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Итого 2-й завтрак				5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	93	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1	5,07	3,03	57
	94	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,1	0	12,4
	95	Рыба по-русски с картофелем	200	10	4,3	7,3	118,5
	23	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Итого обед				21,55	14,33	65,29	430,5
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/26	21,12	21,68	33,01	373,36
	48	Сушка на сметане	70	6,17	9,48	37,63	278
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				28,69	31,62	101,67	787,76
ИТОГО 14 ДЕНЬ				83,38	83,75	248,72	1984,46

15 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшеничная молочная жидкая с фруктами	150	5,27	5,82	21,31	156,75
	57	Яйцо отварное	40	2,55	2,3	0,15	31,5
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2,1	3,96	22,68	134,76
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76
Итого завтрак				9,57	12,7	57,16	379,27
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Сок обогащенный	150	0	0	15	60
Итого 2-й завтрак				0	0	15	60
Обед	79	Овощи консервированные или свежие	55	0,59	0,07	1,83	10,27
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	124/5	4,11	3,22	8,05	88
	37	Голень куриная запеченая	110	12,4	9,17	0,04	261,8
	38	Макаронные изделия отварные	100	3	2,4	18,6	106,1
	72	Лимонный напиток	150	0,18	0,01	13,05	56,67
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Итого обед				23,92	15,51	68,72	642,94
Уплотненный полдник	63	Булочка дорожная	50	3,71	5,88	24,85	177,5
	58	Чай с молоком	150	1,32	1,5	11,19	63
	ГП	Печенье злаковое	30	1,95	5,85	18	132
	13	Фрукты свежие	95	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				8,34	13,69	72,94	458,9
ИТОГО 15 ДЕНЬ				33,49	28,21	140,88	1082,21

15 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшеничная молочная жидкая с фруктами	200	7,02	7,76	28,41	209
	57	Яйцо отварное	40	2,55	2,3	0,15	31,5
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2,8	4,69	24,68	152,13
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
Итого завтрак				12,32	15,95	70,1	470,67
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Сок обогащенный	180	0	0	17	80
Итого 2-й завтрак				0	0	17	80
Обед	79	Овощи консервированные или свежие	60	0,48	0,06	1,02	8
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	200/6/10	6,82	5,33	13,42	146,67
	37	Голень куриная запеченая	110	12,4	9,17	0,04	261,8
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	72	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Итого обед				29,45	19,42	97,34	820,77
Уплотненный полдник	97	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	6,2	5,8	54,3	293,8
	58	Чай с молоком	180	5,22	5,76	7,2	106,2
	ГП	Печенье злаковое	30	1,95	5,85	18	132
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				14,73	17,87	98,4	618,4
ИТОГО 15 ДЕНЬ				56,5	53,24	282,84	1989,84

16 день

Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6,52	6,94	38,19	253
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Итого завтрак				11,32	10,78	87,48	503,92
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Итого 2-й завтрак				5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	79	Лечо	60	0,7	1,2	4,3	30,6
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3,51	5,27	9,77	206
	98	Рулет из мяса птицы с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138
	83	Капуста тушеная	180	3,52	3,49	12,96	106,28
	23	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Итого обед				19,08	15,14	76,45	723,48
Уплотненный полдник	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179
	100	Сырники из творога со сметаной	150/20	21,8	22,36	49	499,83
	55	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				29,84	30,15	101,73	813,23
ИТОГО 16 ДЕНЬ				65,46	61,83	272,86	2146,83

17 день

Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	2	Бутерброд с маслом	30\6	2,8	4,69	24,68	152,13
	3	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,8	2,1	18,8	101,3
Итого завтрак				13,08	16,12	79,2	512,63
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
Итого 2-й завтрак				5,8	5	9,66	108,07
Обед	102	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,43	5,46	0,6	78
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	200/8/25	6,97	3,15	17,12	116,67
	71	Жаркое по-домашнему	200	12,41	11,34	16,9	225
	8	Кисель из свежемороженых ягод	180	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Итого обед				23,59	20,47	70,85	577,97
Уплотненный полдник	103	Котлеты рыбные	90	27,5	6,8	34,8	301,9
	40	Рис отварной с овощами	130	3,35	6,07	22,19	183,73
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				33,65	13,53	100,17	676,53
ИТОГО 17 ДЕНЬ				76,12	55,12	259,88	1875,2

18 день

Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	74	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203
	57	Яйцо отварное	40	2,55	2,3	0,15	31,5
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	58	Чай с молоком	180	1,57	1,79	14,61	80
Итого завтрак				10,71	9,73	74,62	457,7
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
Итого 2-й завтрак				5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	79	Овощи консервированные или свежие	60	0,48	0,06	1,02	8
	67	Суп – уха с рыбой	200	9,51	3,24	1,65	137,5
	104	Бефстроганов из куриного филе	80	9,9	15,3	4,4	196,3
	11	Картофельное пюре	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	23	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Итого обед				27,54	23,99	77,69	697,35
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	21,12	21,68	33,01	373,36
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	70	6,31	5,66	33,92	177,01
	74	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				29	27,82	101,49	704,77
ИТОГО 18 ДЕНЬ				72,47	67,3	261	1966,02

Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	7,14	25,94	191
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,5	6,92	24,66	178,92
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
Итого завтрак				13,22	17,56	67,61	479,46
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Сок обогащенный	180	0	0	17	80
Итого 2-й завтрак				0	0	17	80
Обед	79	Лечо	60	0,7	1,2	4,3	30,6
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8	3,27	4,09	16,75	110,11
	20\21	Биточки из говядины в соусе	80/40	12,64	10,53	12,9	195,55
	106	Сложный гарнир	130	3,61	4,68	23,7	20,32
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Итого обед				25,5	21,34	135,71	681,54
Уплотненный полдник	9	Горошек зеленый	60	2,5	0,08	4,17	27,5
	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	107	Твороженник песочный	70	7,5	14,2	30,9	282
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого уплотненный полдник				18,64	23,41	69,1	563,9
Итого 19 день				57,36	62,31	289,42	1804,9

20 день

Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	49	Каша пшенная молочная жидкая с фруктами	200	6,68	7,22	27,55	200	
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2	
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72	
Итого завтрак				11,48	11,06	76,84	450,92	
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0	
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Итого 2-й завтрак				5,22	5,76	7,2	106,2	
Обед	108	Салат из соленых огурцов (свежих) с луком	60	1,46	3,08	4,29	50	
	109	Свекольник со сметаной, с мясом	200/6/8	3,37	4,49	11,02	110,11	
	61	Суфле из печени	110	16,58	7,5	11,93	199	
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7	
	23	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,02	15,66	68	
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8	
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5	
	Итого обед				28,64	19,51	90,45	676,11
	Уплотненный полдник	110	Рыба, тушеная в соусе	80/30	10	12,3	2,6	161,1
111		Картофель отварной	130	2,5	5,76	17,46	140,37	
55		Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48	
ГП		Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8	
ГП		Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5	
13		Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4	
Итого уплотненный полдник				16,38	18,94	70,59	523,17	
Итого 20 день				61,72	55,27	245,08	1756,4	

Пронумеровано и пронумеровано

25 (двадцать пять) листов

Заведующий Никифорова Е.В.

