"УТВЕРЖДАЮ" заведующий МДОУ
детскай сад № _____
_____
"2" октября 2017 г.

Примерное десятидневное рекомендованное меню
для питания детей раннего и дошкольного возраста 1 - 3 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамин С
				Б	Ж	У		
Неделя первая								
Понедельник								
Завтрак	34МР 2010	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,86	3,38	25,67	156	1,05
	ТТК 02.10.17.	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02
		Кекс "здоровье"	25	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
		Сыр	10	2,3	2,9	0	36	0,07
			375	**9,96**	**16,18**	**44,16**	**361,5**	**1,69**
Обед	132-2004	Рассольник на курином бульоне со сметаной и мясом	200	4,29	5,09	15,1	125,6	6,4
	516-2004	Макаронные изделия отварные	80	2,8	3,28	18,8	117,6	0
		Свекла отварная	40	0,67	0,04	3,52	16,84	1,4
	ТУ	Котлета мясная	50	12,54	6,91	9,2	136,8	0,54
	ТТК 02.10.17.	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0,45	0	23,58	93	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			540	**22,47**	**15,54**	**78,4**	**531,04**	**66,64**
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	7,38	105,4	1,4
		Выпечное изделие	50	3,75	6,6	30,45	197	0
			230	**8,79**	**12,36**	**37,83**	**302,4**	**1,4**
Ужин	541-3-2004	Рагу овощное	120	2,76	6,12	12,84	116,4	14,3
	383-2004	Рыба, запеченая в сметанном соусе	60	5,7	6,84	9,24	123,6	0,1
		Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	2,45
	ТТК 02.10.17.	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
			410	**10,37**	**14,59**	**41,08**	**336,1**	**17,43**
			1555	**51,59**	**58,67**	**201,47**	**1531,04**	**87,16**

			Вторник					
Завтрак	33 МР-2010	Каша рисовая жидкая на молоке	150	1,65	2,69	15,72	96,9	1,26
	ТТК 02.10.17.	Кофейный напиток на молоке	180	2,84	2,4	14,35	90,5	1,2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
			360	**6,09**	**14,99**	**40,23**	**317**	**3,01**
Обед	110-2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курой	200	3,55	5,61	9,92	104,1	7,9
	520-2004	Пюре картофельное	110	2,3	4,95	16,1	120	3
	ТУ	Тефтели из говядины	50	4,65	5,55	5,55	92	2,1
	593-2004	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,3
		Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25
	631-2004	Компот из яблок	150	0,15	0	26,85	106,5	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			590	**13,48**	**17,83**	**70,28**	**496,8**	**76,85**
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	7,38	105,4	1,4
		Выпечное изделие	45	3,38	13,05	27,86	235	1,4
			225	**8,42**	**18,81**	**35,24**	**340,4**	**2,8**
Ужин	ТТК 02.10.17.	Пудинг из творога	80	10,72	8,72	16,56	189,6	0,3
	596-2004	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,74	4,86	37,2	0,13
	640-2004	Кисель из фруктов	150	0,3	0	24,75	103,5	50
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Фрукт	140	0,42	0	12,04	56	10
			420	**13,72**	**12,06**	**68,31**	**438,9**	**60,98**
			1595	**41,71**	**63,69**	**214,06**	**1593,1**	**143,64**
			Среда					
Завтрак	31 МР 2010	Каша манная молочная жидкая	150	2,25	0,37	15	129	1,26
	ТТК 02.10.17	Какао с молоком	180	4,42	4,5	29,3	171	1,43
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
			360	**8,27**	**14,77**	**54,46**	**429,6**	**3,24**
Обед	133-2004	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,24	2,4	16,4	92,8	8,9
	511-2004	Рис отварной	80	2	3,28	20,5	121,6	0
	141 диет.Сб 2002	Гуляш из отварной говядины	80	11,12	5,2	3,2	105,6	0
		Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	2,45
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
	ТТК 02.10.17	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,58	93	50
			560	**17,74**	**11,13**	**72,45**	**457,8**	**69,65**
Полдник	707-2004	Сок	150	0,75	0	15,9	66	4
		Кондитерское изделие	23	1,32	1,7	14,48	78,2	1,4
			173	**2,07**	**1,7**	**30,38**	**144,2**	**5,4**
Ужин	ТТК 02.10.17	Рыба, запеченная в омлете	120	112	16,8	1,52	223	0,24
		Зеленый горошек	20	0,57	0,55	1,17	11,9	2,9
	ТТК 02.10.17	Чай с сахаром	150	0,14	0	6,94	33,2	0,03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Фрукт	140	1,54	0	20,58	86,8	10
			450	**115,75**	**18,95**	**40,31**	**407,5**	**13,72**
			1543	**143,83**	**46,55**	**197,6**	**1439,1**	**92,01**

			Четверг					
Завтрак	35 МР 2010	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,14	0,37	19,6	87,3	1,26
	ТТК 02.10.17.	Кофейный напиток	180	2,84	2,4	14,35	90,5	1,2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
			360	**7,58**	**12,67**	**44,11**	**307,4**	**3,01**
Обед	133-2004	Суп картофельный с рыбой	200	7,69	2,96	16,56	124,6	5,8
		Свекла отварная	40	0,67	0,04	3,52	16,84	1,4
	431-2004	Печень по-строгановски	70	9,52	9,52	2,73	136,5	8,45
	508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,64	4,16	22,7	148,8	0
	ТТК 02.10.17.	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,58	93	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			560	**24,69**	**16,9**	**77,29**	**560,94**	**73,95**
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	7,38	105,4	1,4
		Выпечное изделие	50	3,75	6,6	30,45	197	0
			230	**8,79**	**12,36**	**37,83**	**302,4**	**1,4**
Ужин	366-2004	Запеканка творожная	90	10,26	7,29	13,68	164,7	0,36
		Джем	30	0,15	0	21,48	87	0,72
	ТТК 02.10.17.	Чай	150	0,14	0	6,94	33,2	0,03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Фрукт	140	0,42	0	12,04	53,2	5
			430	**12,47**	**8,89**	**64,24**	**390,7**	**6,66**
			1580	**53,53**	**50,82**	**223,47**	**1561,44**	**85,02**
			Пятница					
Завтрак	37 МР 2010	Каша кукурузная жидкая на молоке	150	4,05	2,25	21	120	1,26
	ТТК 02.10.17.	Чай с молоком	150	1,12	1,12	12,07	60,7	1,2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
			370	**11,87**	**17,87**	**43,53**	**373,3**	**3,01**
Обед	147-2004	Суп куриный с вермишелью с мясом куры	200	3,74	4,79	12,01	107,16	17,2
	534-2004	Капуста тушёная	100	2,5	4,6	10,7	94	0
		Зеленый горошек	20	0,57	0,55	1,17	11,9	2,9
	ТУ	Котлета куриная	50	7,1	1,93	3,7	120	0
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	150	0,3	0	24,75	103,5	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			540	**15,93**	**12,09**	**60,53**	**477,76**	**78,4**
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,4	142	0,15
		Выпечное изделие	50	3,95	4,25	29,05	171,5	0
			230	**8,81**	**8,75**	**48,45**	**313,5**	**0,15**
Ужин	520-2004	Картофельное пюре	110	2,3	4,95	16,1	120	3
	394-2004	Тефтели рыбные	50	6,2	4,3	6,4	92	1,05
	593-2004	Соус томатный для тушения	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,4
		Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3	
	ТТК 02.10.17.	Чай с сахаром	150	0,14	0	6,94	33,2	0,02
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
			390	**11,16**	**12,32**	**42,57**	**327,2**	**5,02**
			1530	**47,77**	**51,03**	**195,08**	**1491,76**	**86,58**

Неделя вторая								
Понедельник								
Завтрак	38 МР 2010	Каша Дружба жидкая на молоке	150	4,55	2,16	25,07	137,3	1,26
	ТТК 02.10.17	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2,84	2,4	14,35	90,5	1,2
		Кекс "здоровье"	25	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
			365	**8,99**	**14,46**	**49,58**	**357,4**	**3,01**
Обед	133-2004	Суп картофельный с рыбой	200	4,11	2,54	15,58	102,76	8,86
		Огурец соленый	20	0,24	0,03	0,48	4	
	541/3-2004	Рагу овощное	120	2,76	6,12	12,84	116,4	14,3
	ТУ	Биточек из мяса птицы	50	7,1	1,93	3,7	120	0
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	150	0,3	0	24,75	103,5	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			560	**16,23**	**10,84**	**65,55**	**487,86**	**81,46**
Полдник	698-2004	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,76	7,38	105,4	1,4
		Кондитерское изделие	23	1,32	1,7	14,48	78,2	1,4
			203	**6,36**	**7,46**	**21,86**	**183,6**	**2,8**
Ужин	366-2004	Запеканка творожная	80	9,12	6,48	12,16	146,4	0,46
	600-2004	Соус сметанный	30	0,72	3,06	1,5	36,6	0,16
	ТТК 02.10.17	Чай с сахаром	150	0,14	0	6,94	33,2	0,02
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	2,4	15,15	78,9	0,55
		Фрукт	140	0,42	0	12,04	53,2	10
			430	**12,65**	**11,94**	**47,79**	**348,3**	**11,19**
			1558	**44,23**	**44,7**	**184,78**	**1377,16**	**98,46**
Вторник								
Завтрак	36 МР 2010	Каша ячневая молочная	150	4,2	2,55	16,95	108	1,44
	ТТК 02.10.17	Чай с молоком и сахаром	180	1,34	1,34	14,48	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
		Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	36	0,07
			370	**9,44**	**16,69**	**41,59**	**346,4**	**3,26**
Обед	124-2004	Щи из свежей капусты с мясом куры и сметаной	200	3,55	4,94	7,63	90,8	11,7
	508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,64	4,16	22,72	148,8	0
		Свекла отварная	40	0,67	0,04	3,52	16,84	1,4
	ТТК 02.10.17	Гуляш из мяса птицы	60	24,74	10,79	2,4	91,8	
	ТТК 02.10.17	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,58	93	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			550	**35,77**	**20,15**	**68,05**	**482,44**	**71,4**
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	7,38	105,4	1,4
		Выпечное изделие	45	3,38	13,05	27,86	235	1,4
			225	**8,42**	**18,81**	**35,24**	**340,4**	**2,8**
Ужин	ТУ	Каштаны из рыбы	50	9,67	5,33	3,29	65	0
	520-2004	Пюре картофельное	110	2,3	4,95	16,1	120	3
		Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	2,45
	ТТК 02.10.17	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
			390	**13,88**	**11,91**	**38,39**	**281,1**	**6,02**
			1535	**67,51**	**67,56**	**183,27**	**1450,34**	**83,48**

			Среда					
Завтрак	32МР-2010	Каша пшенная жидкая на молоке	150	3,47	2,7	20,06	100,8	1,26
	ТТК 02.10.17	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2,37	2	11,96	75,4	1,2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
			370	**12,54**	**19,2**	**42,48**	**368,8**	**3,01**
Обед	134-2004	Суп "Крестьянский" без мяса	200	2,08	4,24	11,44	93	7,9
	62-2002 диет	бефстроганов из отварного мяса	80	14,08	7,36	2,72	133,8	0
	516-2004	Макароны отварные	80	2,8	3,28	18,8	117,6	0
		Помидор	30	0,33	0,06	1,14	6,6	8,75
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	150	0,3	0	24,75	103,5	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			560	**21,31**	**15,16**	**67,05**	**495,7**	**74,95**
Полдник	698-2004	Напиток кисломолочный	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,15
		Кондитерское изделие	50	3,95	4,25	29,05	171,5	0
			200	**8**	**8**	**45,25**	**290**	**0,15**
Ужин	461 диет-89	Овощи тушёные в молочном соусе	120	3,04	3,12	11,76	88	6,4
	ТУ	Котлеты из говядины	50	7,95	7,2	8	130,5	2,1
	ТТК 02.10.17	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
			370	**12,69**	**11,92**	**38,19**	**311**	**9,08**
			1500	**54,54**	**54,28**	**192,97**	**1465,5**	**87,19**
			Четверг					
Завтрак	40 МР 2010	Каша гречневая вязкая	150	4,5	0,37	23,25	180	1,26
	ТТК 02.10.17	Чай с молоком	180	1,34	1,34	14,48	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Сыр порционный	10	3,45	4,35	0	54	0,11
			360	**10,79**	**7,66**	**47,83**	**359,4**	**3,12**
Обед	134-2004	Суп гороховый с мясом	200	8,3	4,8	16,9	145,4	7,9
	520-2004	Пюре картофельное	110	2,3	4,95	16,1	120	3
		Огурец соленый	20	0,24	0,03	0,48	4	1,5
	374-2004	Рыба тушеная с овощами	80	9,36	5,2	4,47	104	3,9
	ТТК 02.10.17	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0,45	0	23,58	93	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			580	**22,37**	**15,2**	**69,73**	**507,6**	**74,6**
Полдник	697-2004	Молоко кипяченое	180	5,3	6,12	8,9	110,8	2,6
		Выпечное изделие	50	3,75	6,6	30,45	197	0
			230	**9,05**	**12,72**	**39,35**	**307,8**	**2,6**
Ужин	№483 Тутельян	Голубцы ленивые формовые запечённые	120	3,72	9,72	13,08	157,2	0,2
	602-2004	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,84	3,24	2,34	42	0,16
	ТТК 02.10.17	Чай с сахаром	150	0,14	0	6,94	33,2	0,02
		Хлеб йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Фрукт	140	1,54	0	20,58	86,8	10
			460	**7,74**	**14,56**	**53,04**	**371,8**	**10,93**
			1630	**49,95**	**50,14**	**209,95**	**1546,6**	**91,25**

Пятница								
Завтрак	160-2004	Вермишель молочная	180	5,04	5,69	17,76	101,5	1
	ТТК 02.10.17	Какао с молоком	180	4,42	4,5	29,3	171	1,43
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное порционное	10	0,02	12,45	0,09	115,5	0
			390	**10,98**	**24,24**	**57,25**	**440,6**	**2,98**
Обед	58 - 2011 Тутельян	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,6	1,46	11,3	75,4	8,16
	478-2004	Запеканка картофельная с отварным мясом	120	12	11,2	19,8	237,6	5,12
		Огурец свежий	30	0,14	0,02	0,38	2,4	2,45
	593-2004	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,5	26,4	0,16
	ТТК 02.10.17	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0,45	0	23,58	93	50
		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3
			560	**18,55**	**14,45**	**69,86**	**496,6**	**74,19**
Полдник	698-2004	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,76	7,38	105,4	1,4
		Кондитерское изделие	20	3,2	5,7	32,27	192	1,4
			200	**8,24**	**11,46**	**39,65**	**297,4**	**2,8**
Ужин	366-2004	Запеканка из творога	80	9,12	6,48	12,16	146,4	0,46
	596-2004	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,74	4,86	37,2	0,13
	ТТК 02.10.17	Чай с сахаром	150	0,14	0	6,94	33,2	0,02
		Хлеб йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Фрукт	140	0,42	0	12,04	56	5
			420	**11,96**	**9,82**	**46,1**	**325,4**	**6,16**
			1570	**49,73**	**59,97**	**212,86**	**1560**	**86,13**
		Итого за 10 дней	**15596**	**604,39**	**547,41**	**2015,51**	**15016,04**	**940,92**

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания" **В.Е.РУДЕНКО**

Нормативная документация:

1. Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1940-05)
2. Санитано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Москва, 2004 г
4. Сборник технических нормативов, рекомендованный НИИ питания РАМН (директор В.А.Тутельян) "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", Москва, Дели принт, 2011 г
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического пита "Хлебпродинформ", Москва, 2002 г
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1996 г
7. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г

Справочно:

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп				
	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)	К (ккал)
Среднее по меню	60	55	202	1502
Норма по СанПину	42	47	203	1400
Выполнение	144%	116%	99%	107%

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (Приложение 13 к СанПиН 2.4.1.3049-13)				
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Норма	350-450	450-550	200-250	400-500
Выполнение	368	560	215	417
Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи (Табл.4 СанПиН 2.4.1.3049-13)				
Норма (%)	20-25	30-35	10--15	20-25
Выполнение	24	36	14	27

"УТВЕРЖДАЮ" заведующий МДОУ
детскай сад № _____
_____
"_2_"__октября__2017__г.

Примерное десятидневное рекомендованное меню
для питания детей раннего и дошкольного возраста 3 - 7 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамин С
				Б	Ж	У		
Неделя первая								
Понедельник								
Завтрак	34МР 2010	Каша овсяная молочная жидкая	180	7,03	4,05	30,8	187,2	1,26
	ТТК.02.2017.	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02
		Кекс"Здоровье"	25	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
			435	**13,93**	**18,55**	**49,59**	**419,7**	**1,83**
Обед	132-2004	Рассольник на курином бульоне со сметаной и мясом	200	4,29	5,09	15,1	125,6	6,4
	516-2004	Макаронные изделия отварные	120	4,2	4,9	28,2	176	0
		Свекла отварная	60	1	0,06	5,28	25,26	1,4
	ТУ	Котлета мясная	70	8,75	4,8	6,4	95,9	0,54
	ТТК.02.2017.	Компот из сухофруктов с вит. С	180	0,54	0	28,3	111,6	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			650	**20,5**	**15,07**	**91,48**	**575,56**	**66,64**
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4
		Выпечное изделие	50	3,75	6,6	30,45	197	0
			250	**9,35**	**13**	**38,65**	**314**	**1,4**
Ужин	541/3-2004	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,5	14,3
	383-2004	Рыба, запеченая в сметанном соусе	80	8,2	11,28	3,5	152	0,1
		Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45
	ТТК.02.2017.	Чай с сахаром	200	0,2		9,3	39,9	0,03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
			500	**13,7**	**20,58**	**39,9**	**396**	**17,43**
			1835	**57,48**	**67,2**	**219,62**	**1705,26**	**87,3**

			Вторник					
Завтрак	33 МР-2010	Каша рисовая жидкая на молоке	180	1,98	3,23	18,87	116,3	1,26
	ТТК 02.10.2017	Кофейный напиток на молоке	180	2,84	2,4	14,35	90,5	1,2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
		Сыр	15	3,45	4,35	0	54	0,11
			405	**9,87**	**19,88**	**43,38**	**390,4**	**3,12**
Обед	110-2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курой	200	3,55	5,61	9,92	104,1	7,9
	520-2004	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	3
	ТУ	Тефтели из говядины	70	7,28	7,31	7	117,6	2,1
	593-2004	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,3
		Помидоры свежие	50	0,56	0,05	1,75	10	5,25
	631-2004	Компот из яблок	180	0,18	0	32,2	127,8	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			700	**17,22**	**21,38**	**83,49**	**590,6**	**76,85**
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4
		Выпечное изделие	50	3,75	14,5	30,95	261,2	1,4
			250	**9,35**	**20,9**	**39,15**	**378,2**	**2,8**
Ужин	ТТК 02.10.2017	Пудинг из творога	120	16,08	13,08	24,8	284,4	0,3
	596-2004	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,74	4,86	37,2	0,13
	640-2004	Кисель из фруктов	180	0,36	0	29,7	124,2	50
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Фрукт	140	0,42	0	12,04	56	10
			490	**19,14**	**16,42**	**81,5**	**554,4**	**60,98**
			1845	**55,58**	**78,58**	**247,52**	**1913,6**	**143,75**
			Среда					
Завтрак	31 МР 2010	Каша манная молочная жидкая	180	2,7	0,44	18	154,8	1,26
	ТТК 02.10.2017	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,3	171	1,43
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
			390	**8,71**	**14,84**	**57,46**	**455,4**	**3,24**
Обед	133-2004	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,24	2,4	16,4	92,8	8,9
	511-2004	Рис отварной	130	3,25	5,33	33,41	197,6	0
	141 диет.Сб 2002	Гуляш из отварной говядины	80	13,9	8,7	4,6	152,5	0
		Огурец	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45
		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3
	ТТК 02.10.2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,3	111,6	50
			670	**22,86**	**16,81**	**95,96**	**622,3**	**69,65**
Полдник	707-2004	Сок	180	0,9	0	19,1	79,2	4
		Кондитерское изделие	40	2,64	3,4	28,96	156,4	1,4
			220	**3,54**	**3,4**	**48,06**	**235,6**	**5,4**
Ужин	ТТК 02.10.2017	Рыба,запеченная в омлете	150	19,8	21	1,9	279	0,24
		Зеленый горошек	30	0,93	0,06	0,95	12	2,9
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	200	0,2		9,3	39,9	0,03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Фрукт	140	1,54	0	20,58	86,8	10
			540	**23,97**	**22,66**	**42,83**	**470,3**	**13,72**
			1820	**59,08**	**57,71**	**244,31**	**1783,6**	**92,01**

			Четверг					
Завтрак	35 МР 2010	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,77	0,44	23,52	104,8	1,26
	ТТК 02.10.17	Кофейный напиток	180	2,84	2,4	14,35	90,5	1,2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
			390	**8,21**	**12,74**	**48,03**	**324,9**	**3,01**
Обед	133-2004	Суп картофельный с рыбой 25	200	7,69	2,96	16,56	124,6	5,8
		Свекла отварная	60	1	0,06	5,28	25,26	2,8
	431-2004	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	195	8,45
	508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,96	6,24	34,08	223	0
	ТТК 02.10.17	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,3	111,6	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			680	**31,51**	**23,08**	**96,32**	**720,66**	**75,35**
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4
		Выпечное изделие	50	3,75	6,6	30,45	197	0
			250	**9,35**	**13**	**38,65**	**314**	**1,4**
Ужин	366-2004	Запеканка творожная	100	15,2	12,4	18,9	251	0,36
		Джем	30	0,78	1,74	4,86	37,2	0,13
	ТТК 02.10.17	Чай	180	0,2	0	8,33	39,9	0,03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Фрукт	140	0,42	0	12,04	53,2	5
			470	**18,1**	**15,74**	**54,23**	**433,9**	**6,07**
			1790	**67,17**	**64,56**	**237,23**	**1793,46**	**85,83**
			Пятница					
Завтрак	37 МР 2010	Каша кукурузная жидкая на молоке	180	4,86	2,7	25,2	144	1,26
	ТТК 02.10.2017	Чай с молоком	180	1,34	1,34	14,48	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
			390	**7,8**	**13,94**	**49,84**	**346,4**	**3,01**
Обед	147-2004	Суп куриный с вермишелью с мясом куры	200	3,74	4,79	12,01	107,16	17,2
	534-2004	Капуста тушёная	150	3,75	6,9	16,05	141	0
		зеленый горошек	30	0,93	0,06	0,95	12	2,9
	ТУ	Котлета куриная	50	7,1	1,93	3,7	120	0
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	180	0,36	0	29,7	124,2	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			630	**17,6**	**13,9**	**70,61**	**545,56**	**78,4**
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	0,15
		Выпечное изделие	50	3,95	4,25	29,05	171,5	0
			250	**9,35**	**9,25**	**50,65**	**329,5**	**0,15**
Ужин	520-2004	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	3
	394-2004	Тефтели рыбные	70	8,68	6,02	8,96	128,8	1,05
	593-2004	Соус томатный для тушения	40	1,04	1,92	3,6	35,2	0,4
		Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
			500	**14,89**	**16,33**	**53,57**	**424**	**6,42**
			1770	**49,64**	**53,42**	**224,67**	**1645,46**	**87,98**

Неделя вторая								
Понедельник								
Завтрак	38 МР 2010	Каша Дружба жидкая на молоке	180	5,46	2,59	30,08	164,7	1,26
	ТТК 02.10.2017	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2,84	2,4	14,35	90,5	1,2
		Кекс"Здоровье"	25	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
			435	**15**	**19,49**	**54,89**	**447,8**	**3,01**
Обед	133-2004	Суп картофельный с рыбой	200	4,11	2,54	15,58	102,76	8,86
		Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4
	541/3-2004	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,5	14,3
	ТУ	Биточек из мяса птицы	50	7,1	1,93	3,7	120	0
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	180	0,36	0	29,7	124,2	50
		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3
			650	**17,92**	**12,49**	**78,01**	**558,26**	**82,86**
Полдник	698-2004	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4
		Кондитерское изделие	50	3,2	5,7	32,27	192	1,4
			250	**8,8**	**12,1**	**40,47**	**309**	**2,8**
Ужин	366-2004	Запеканка творожная	120	13,68	9,72	18,24	219,6	0,46
	600-2004	Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61	0,16
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	2,4	15,15	78,9	0,55
		Фрукт	140	0,42	0	12,04	53,2	10
			520	**17,75**	**17,22**	**56,26**	**452,6**	**11,19**
			1855	**59,47**	**61,3**	**229,63**	**1767,66**	**99,86**
Вторник								
Завтрак	36 МР 2010	Каша ячневая молочная	180	5,04	3,06	20,34	129,6	1,44
	ТТК 02.10.2017	Чай с молоком и сахаром	180	1,34	1,34	14,48	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
		Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	36	0,07
			400	**10,28**	**17,2**	**44,98**	**368**	**3,26**
Обед	124-2004	Щи из свежей капусты с мясом куры и сметаной	200	3,55	4,94	7,63	90,8	11,7
	508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,96	6,24	34,08	223	0
		Свекла	60	1	0,06	5,28	25,26	2,8
	ТТК 02.10.2017	Гуляш из мяса птицы	80	9,55	8,09	2,81	122,4	
	ТТК 02.10.2017	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,3	111,6	50
		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3
			670	**24,18**	**19,66**	**90,4**	**634,86**	**72,8**
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4
		Выпечное изделие	50	3,75	14,5	31	261,1	0
			250	**9,35**	**20,9**	**39,2**	**378,1**	**1,4**
Ужин	ТУ	Каштаны из рыбы	60	11,6	6,4	3,95	78	0
	520-2004	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	3
		Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
			460	**16,8**	**14,8**	**45,23**	**340**	**6,02**
			1780	**60,61**	**72,56**	**219,81**	**1720,96**	**83,48**

			Среда					
Завтрак	32МР-2010	Каша пшенная жидкая на молоке	180	4,17	3,24	24,07	121	1,26
	ТТК 02.10.2017	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2,84	2,4	14,35	90,5	1,2
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	2,4	15,15	78,9	0,55
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
		Сыр порционный	15	3,45	4,35	0	54	0,11
			415	**12,81**	**20,69**	**53,63**	**421,4**	**3,12**
Обед	134-2004	Суп "Крестьянский" без мяса	200	2,08	4,24	11,44	93	7,9
	62-2002 Диет	Бефстроганов из отварного мяса	90	15,84	8,28	3,06	150,6	0
	516-2004	Макароны отварные	120	4,2	4,92	28,2	176,4	0
		Помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	180	0,36	0	29,7	124,2	50
		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3
			670	**25,61**	**17,87**	**86,6**	**617**	**74,95**
Полдник	698-2004	Напиток кисломолочный	200	5,4	5	21,6	158	1,8
		Выпечное изделие	50	3,95	4,25	29,05	171,5	1,4
			250	**9,35**	**9,25**	**50,65**	**329,5**	**3,2**
Ужин	461 диет-89	Овощи тушёные в молочном соусе	150	3,8	3,9	14,7	110	6,4
	ТУ	Котлеты из говядины	70	11,13	10,08	11,2	182,7	2,1
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	200	0,2		9,3	39,9	0,03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
			440	**16,63**	**15,58**	**45,3**	**385,2**	**9,08**
			1775	**64,4**	**63,39**	**236,18**	**1753,1**	**90,35**
			Четверг					
Завтрак	40 МР 2010	Каша гречневая вязкая	180	5,4	0,44	27,9	216	1,26
	ТТК 02.10.2017	Чай с молоком	180	1,34	1,34	14,48	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Сыр порционный	15	3,45	4,35	0	54	0,11
			395	**11,69**	**7,73**	**52,48**	**395,4**	**3,12**
Обед	139-2004	Суп гороховый с мясом	200	8,3	4,8	16,9	145,4	7,9
	520-2004	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	3
		Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,48	4	1,5
	374-2004	Рыба тушеная с овощами	120	14,04	7,8	6,7	156	3,9
	ТТК 02.10.2017	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	180	0,54	0	28,3	111,6	50
		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3
			710	**28,85**	**19,71**	**86,58**	**642,3**	**74,6**
Полдник	697-2004	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6
		Выпечное изделие	50	3,75	6,6	30,45	197	0
			250	**9,65**	**13,4**	**40,35**	**320**	**2,6**
Ужин	№483 Тутельян	Голубцы ленивые формовые запечённые	150	4,65	12,15	16,35	196,5	0,2
	602-2004	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,4	5,4	3,9	70	0,16
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02
		Хлеб йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Фрукт	140	1,54	0	20,58	86,8	10
			540	**9,29**	**19,15**	**59,26**	**445,8**	**10,93**
			1895	**59,48**	**59,99**	**238,67**	**1803,5**	**91,25**

Пятница								
Завтрак	160-2004	Вермишель молочная	180	5,04	5,69	17,78	101,5	1
	ТТК 02.10.2017	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,3	171	1,43
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное порционное	15	0,02	12,45	0,09	115,5	0
			395	**10,97**	**24,24**	**57,27**	**440,6**	**2,98**
Обед	58 - 2011 Тутельян	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,6	1,46	11,3	75,4	8,16
	478-2004	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	15	14,7	24,75	297	5,12
		Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45
	593-2004	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,5	26,4	0,16
	ТТК 02.10.2017	Компот из сухофруктов с вит. С	180	0,54	0	28,3	111,6	50
		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3
			640	**21,85**	**17,98**	**80,1**	**578,2**	**74,19**
Полдник	698-2004	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4
		Кондитерское изделие	50	3,75	14,5	31	261,1	0
			250	**9,35**	**20,9**	**39,2**	**378,1**	**1,4**
Ужин	366-2004	Запеканка из творога	100	11,4	8,1	15,2	183	0,46
	596-2004	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,74	4,86	37,2	0,13
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02
		Хлеб йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Фрукт	140	0,42	0	12,04	56	5
			470	**14,3**	**11,44**	**50,53**	**368,7**	**6,16**
			1755	**56,47**	**74,56**	**227,1**	**1765,6**	**84,73**
		Итого за 10 дней	**18120**	**589,38**	**653,27**	**2324,74**	**17652,2**	**946,54**

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания" **В.Е.РУДЕНКО**

Нормативная документация:

1. Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1940-05)
2. Санитано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Москва, 2004 г
4. Сборник технических нормативов, рекомендованный НИИ питания РАМН (директор В.А.Тутельян) "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", Москва, Дели принт, 2011 г
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического пита "Хлебпродинформ", Москва, 2002 г
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1996 г
7. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г

Справочно:

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп				
	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)	К (ккал)
Среднее по меню	59	65	232	1765
Норма по СанПину	54	60	261	1800
Выполнение	109%	109%	89%	98%

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (Приложение 13 к СанПиН 2.4.1.3049-13)				
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Норма (гр)	400-550	600-800	250-350	450-600
Выполнение (гр)	405	667	247	493
Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи (Табл.4 СанПиН 2.4.1.3049-13)				
Норма (%)	20-25	30-35	10--15	20-25
Выполнение (%)	22	37	14	27