

УТВЕРЖДЕН И ВВЕДЕН В ДЕЙСТВИЕ

приказом Генерального директора

№ ПР-20/08-0107 от 28.02 2020г.

**СТАНДАРТ**  
**организации питания в ясли-саде №205 «Тюльпан» ПАО «ТОАЗ»**  
**СТО-ТОАЗ-037-01**

Владелец документа	Заведующая ясли-сада
Наименование процесса	Управление персоналом
Введен в действие	<u>28.02.2020</u> г.
Срок действия	до даты издания распорядительного документа, отменяющего действие
Проверка актуальности	1 раз в 3 года

ВЕРИФИЦИРОВАНО

Канцелярия 1

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Назначение и область применения документа.....	3
2. Общие положения .....	3
3. Формирование рационов питания детей раннего и дошкольного возрастов.....	4
4. Организация производства и реализации кулинарной продукции на пищеблоке .....	6
5. Требования к пищеблоку.....	7
6. Требования к персоналу пищеблока.....	8
7. Организация приёма пищи детьми в группах.....	8
8. Организация приёмки и хранения пищевых продуктов .....	9
9. Организация работы бракеражной комиссии .....	10
10. Термины, сокращения и определения .....	11
11. Связанные документы.....	11
Приложение N 1.....	12
Приложение N 2.....	15
Приложение N 3.....	16
Приложение № 4.....	28
Приложение N 5.....	33
Приложение № 6.....	35
Приложение N 7.....	37
Приложение N 8.....	38
Приложение № 9.....	39
Приложение N 10.....	40

## ИСТОРИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Версия	Дата	Описание изменений	Разработчик
1.0	__.__.20__г.	Исходная версия	Красильникова И.А.

## 1. Назначение и область применения документа

1.1. Настоящий Стандарт организации питания в ясли-саде № 205 «Тюльпан» ПАО «ТОАЗ» (далее - Стандарт) устанавливает ключевые цели и правила:

- 1.1.1. создания оптимальных условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста с 2 до 7 лет;
- 1.1.2. обеспечения безопасности питания детей и контроля соблюдения условий приобретения и хранения продуктов в соответствии с:
  - СанПиНом 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»,
  - СанПиНом 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания».

1.2. Настоящий Стандарт обязателен к применению всеми работниками ясли-сада №205 «Тюльпан» ПАО «ТОАЗ».

## 2. Общие положения

2.1. Основные требования к организации питания детей в ясли-саде № 205 «Тюльпан»:

- 2.1.1. соблюдение качественного и количественного состава рациона питания детей раннего (от 2-х до 3-х лет) и дошкольного возрастов (от 3-х до 7 лет);
- 2.1.2. соблюдение принципов и методик организации питания для укрепления здоровья, обеспечения безопасности питания каждого ребёнка:
  - удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии в соответствии с возрастными физиологическими особенностями;
  - использование определенного продуктового набора;
  - рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи;
  - адекватная технологическая обработка пищевых продуктов, обеспечивающая максимальную сохранность пищевой ценности, высокие вкусовые качества кулинарной продукции, ее диетическую направленность;
  - безопасность кулинарной продукции.

2.2. Организация питания осуществляется за счет средств родительской платы (законных представителей).

2.3. Стандарт соблюдается ежедневно.

2.4. Основными участниками процесса организации питания в ясли-саде № 205 «Тюльпан» являются:

- старшая медицинская сестра - формирует рационы питания детей раннего и дошкольного возрастов в соответствии с принципами рационального питания;
- шеф-повар, повара - организуют и осуществляют производство и реализацию кулинарной продукции на пищеблоке;
- воспитатели, помощники воспитателей - организуют приём пищи детьми в группах;
- кладовщик - организует и осуществляет приёмку и хранение пищевых продуктов;
- бракеражная комиссия - осуществляет производственный контроль за питанием детей.

2.5. Организация питания возлагается на заведующую ясли-сада. Распределение обязанностей по организации питания между старшей медсестрой, работниками пищеблока, кладовщиком, воспитателями, помощниками воспитателей определено должностными инструкциями.

### **3. Формирование рационов питания детей раннего и дошкольного возрастов**

3.1. Ясли-сад обеспечивает сбалансированное 5-ти разовое питание (завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин) детей в группах с 12-ти часовым пребыванием в соответствии с санитарными правилами и нормами. При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности (Приложение №1), суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах) (Приложение № 2).

3.2. Питание в ясли-саду осуществляется в соответствии с примерным 20 - дневным меню (Приложение №3), разработанным старшей медицинской сестрой на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей дошкольного возраста. Содержание белков должно обеспечивать 12-15% калорийности рациона, жиров - 30 - 32% и углеводов – 55 - 58%.

3.3. При распределении общей калорийности суточного питания детей, пребывающих в ясли-саду 12 часов, используется следующий норматив: завтрак – 20 - 25%; обед – 30 - 35%; полдник – 10 - 15%; ужин – 20 - 25%. В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный приём пищи – второй завтрак (5 %), включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

3.4. Примерное перспективное меню утверждается ежегодно заведующей ясли-сада и должно содержать всю информацию, предусмотренную в рекомендуемой форме примерного меню (Приложение № 4).

3.5. В примерном меню не допускается повторений одних и тех же блюд или кулинарных изделий в течение последующих двух дней.

3.6. Двадцатидневное меню изменяется по сезонам два раза в год (весеннее-летнее и осеннее-зимнее).

3.7. Ежедневно в меню должны быть включены: молоко, кисломолочные напитки, мясо (или рыба), картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2 - 3 раза в неделю.

3.8. При отсутствии, каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается производить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с утвержденной таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение № 5).

3.9. То обстоятельство, что какие-либо блюда из типового рациона питания плохо воспринимаются детьми, не является основанием для корректировки рациона. Включение новых видов кулинарной продукции в рацион питания должно обязательно сопровождаться педагогической работой с детьми и соответствующей разъяснительной работой с родителями. Если отсутствуют медицинские противопоказания необходимо добиться без принуждения, чтобы ребенок приучился есть новое, незнакомое ему или нелюбимое, но полезное блюдо.

3.10. На основании утвержденного примерного меню ежедневно на следующий день составляется меню-требование установленного образца (Приложение № 6), с указанием выхода блюд для детей разного возраста, а также обеда персонала.

3.11. Меню-требование составляется ежедневно старшей медицинской сестрой на плановое число питающихся, отдельно для детей в возрасте с 2-х до 3-х лет и детей с 3-х до 7 лет. Меню-требование является основным документом для приготовления пищи на пищеблоке. В случае

несвоевременного завоза продуктов или поставки недоброкачественного продукта кладовщиком составляется объяснительная с указанием причины.

3.12. В меню-требование вносятся изменения и заверяются подписью медсестры и заведующей ясли-садом. Исправления и грубые поправки в меню-требовании не допускаются. Выход готовых блюд должен соответствовать заложенным продуктам и запланированным выходам. Допускаются расхождения:

- 3.12.1. в выходе первых и третьих блюд +5% к плановому выходу с учётом фактически присутствующих детей;
- 3.12.2. до 5-ти порций вторых блюд и гарниров по причине колебания детей, для снятия суточной пробы в объёме порции, для контрольного блюда на раздаче и органолептической оценки бракеражной комиссии;
- 3.12.3. вес готовых изделий: котлет, биточков, запеканок, пудингов, рулетов, зраз, рыбных блюд, блюд из творога, крупяных, овощных, блюд из яиц – определяется путем одновременного взвешивания 10 порций;
- 3.12.4. выход молока в меню рассчитывается с учётом потерь при кипячении 5% и суточной пробы. Выход кисломолочных продуктов рассчитывается с учётом потерь при порционировании (кефир – 3,5%, ряженка, йогурт, бифидок, снежок – 3%) и суточной пробы;
- 3.12.5. выход сока рассчитывается с учётом потерь при порционировании 2% и суточной пробы;
- 3.12.6. выход одной порции штучных кондитерских изделий и фруктов определяется следующим образом:
  - подсчитывается общее количество порций с учетом порций для снятия пробы, контрольного блюда и суточной пробы,
  - определяется общий вес всех порций,
  - общий вес делится на количество детей.
- 3.12.7. при поступлении детей больше плана, штучные продукты выписываются дополнительно;
- 3.12.8. при поступлении детей меньше плана, штучные продукты возвращаются на склад по акту возврата продуктов на склад (Приложение № 7), кроме скоропортящихся продуктов и продуктов, выписанных на завтрак;
- 3.12.9. с целью сокращения разницы между плановым и фактическим числом питающихся детей воспитатели и помощники воспитателей обязаны вести своевременный сбор информации от родителей о снятии или постановке детей на питание и до 11-00 часов сообщать об изменениях старшей медицинской сестре для корректировки количества выданных продуктов;
- 3.12.10. в случае расхождения фактического числа питающихся с плановым (10% и более) следует добавлять /убавлять продукты согласно меню-раскладки;
- 3.12.11. лишние порции завтрака отпускаются присутствующим детям в качестве дополнительного питания, в виде увеличения выхода порции блюда. Оставшиеся невостребованными продукты, с последующим приёмом пищи (обед, полдник, ужин), возвращаются на склад по акту возврата продуктов на склад;
- 3.12.12. в случае, когда расчётный выход не превышает 10%, в приложении к меню-требованию кладовщиком делается запись: «Выход блюд при пересчёте на меньшее количество детей не превышает 10% от нормы» и заверяется старшей медицинской сестрой;

- 3.12.13. возврат продуктов, выписанных по меню для приготовления обеда, не производится, если они прошли кулинарную обработку в соответствии с технологией приготовления блюд детского питания: мясо, птица, печень, овощи, прошедшие тепловую обработку, продукты, срок реализации которых не допускает их дальнейшего хранения;
- 3.12.14. возврату подлежат: яйцо, не вскрытая консервация, сгущённое молоко, кондитерские изделия, масло сливочное, молоко сухое, масло растительное, сахар, крупы, макароны, фрукты, овощи;
- 3.12.15. если на завтрак пришло детей больше, чем было запланировано, то для всех детей уменьшают выход блюд и фиксируют изменения в приложении к меню-требованию на последующие виды приёма пищи в соответствии с количеством прибывших детей.

3.13. Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводит старшая медицинская сестра один раз в десять дней. По результатам оценки, при необходимости, проводят коррекцию питания в течение следующей недели (декады). Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно.

3.14. В ясли-саду должны учитываться требования СанПиН к объему порций приготавливаемых блюд для детей разного возраста.

3.15. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая в центральном холле и группах ежедневное меню.

#### **4. Организация производства и реализации кулинарной продукции на пищеблоке**

4.1. Питание детей организуют в соответствии с принципами щадящего питания, предусматривающими использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, тушение, запекание, и исключение жарки блюд, а также использования продуктов с раздражающими свойствами (острые специи, уксус). При кулинарной обработке пищевых продуктов должны соблюдаться установленные санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

4.2. При приготовлении пищи соблюдаются следующие правила:

- закладка продуктов в блюда осуществляется в строгом соответствии с технологическими картами (Приложение № 8);
- обработка сырых и вареных продуктов производится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;
- в перечень технологического оборудования включают не менее 2 мясорубок для раздельного приготовления сырых и готовых продуктов;
- отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ ;
- изготовление салатов и их заправка осуществляются непосредственно перед раздачей. Не заправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ . Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ . Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

4.3. Выдача пищи для групп осуществляется по утвержденному графику (теплый или холодный период времени года). Масса порционных блюд должна соответствовать выходу блюда, указанному в меню. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности, блюдо допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

4.4. Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции, хранящаяся не менее 48 часов при температуре +2...+6°C в отдельном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике для молочных продуктов, гастрономии. Посуду с пробами маркируют с указанием приема пищи и датой отбора. Правильность отбора и хранения суточной пробы контролирует шеф-повар.

4.5. Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65°C; холодные закуски, салаты, напитки – не ниже +15°C. С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов.

4.6. Кефир, ряженку, простоквашу и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.

4.7. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в ясли-саду не допускается использование запрещенных действующим СанПиН пищевых продуктов, изготовление творога и других кисломолочных продуктов, а также запрещенных блюд, использование остатков пищи от предыдущего приема и пищи, приготовленной накануне, пищевых продуктов с истекшими сроками годности и явными признаками недоброкачества (порчи), овощей и фруктов с наличием плесени и признаками гнили, мяса, субпродуктов всех видов сельскохозяйственных животных, рыбы, сельскохозяйственной птицы, не прошедших ветеринарный контроль.

## 5. Требования к пищеблоку

5.1. Пищеблок должен быть оборудован необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием. Все технологическое и холодильное оборудование должно быть исправно. В случае возникновения неисправности в работе оборудования о случившемся необходимо немедленно ставить в известность помощника заведующей по хозяйственной части ясли-сада.

5.2. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара должны быть изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда должны иметь маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. При работе технологического оборудования должна быть исключена возможность контакта пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов.

5.3. Разделочный инвентарь и посуда:

- для разделки сырых и готовых продуктов следует иметь отдельные разделочные столы, ножи и доски. Для разделки сырых и готовых продуктов используются доски из дерева твердых пород (или других материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами, подвергающихся мытью и дезинфекции) без дефектов (щелей, зазоров и других);

- доски и ножи должны быть промаркированы: «СМ» – сырое мясо, «СК» – сырые куры, «СР» – сырая рыба, «СО» – сырые овощи, «ВМ» – вареное мясо, «ВР» – вареная рыба, «ВО» – вареные овощи, «Гастрономия», «Сельдь», «Х» – хлеб, «Зелень», храниться на рабочих местах отдельно в кассетах или в подвешенном виде;

- компоты и кисели готовят в посуде из нержавеющей стали. Для кипячения молока выделяют отдельную посуду;

- количество одновременно используемой столовой посуды и приборов должно соответствовать списочному составу детей в группе. Для персонала следует иметь отдельную столовую посуду, хранимую отдельно от посуды, предназначенной для детей. Не допускается использовать посуду с отбитыми краями, трещинами, сколами, деформированную, с поврежденной эмалью, пластмассовую и столовые приборы из алюминия. Чистые столовые приборы хранят в предварительно промытых кассетах (диспенсерах) в вертикальном положении ручками вверх.

5.4. В помещениях пищеблока ежедневно и по необходимости проводится уборка: мытье полов, удаление пыли и паутины, протирание радиаторов, подоконников; еженедельно с применением моющих средств проводится мытье стен, осветительной арматуры, очистка стекол от пыли и копоти.

5.5. Один раз в месяц необходимо проводить генеральную уборку с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

5.6. В помещениях пищеблока дезинсекция и дератизация проводится специализированными организациями.

## **6. Требования к персоналу пищеблока**

---

6.1. Персонал пищеблока проходит предварительные, при поступлении на работу, и периодические медицинские осмотры, в установленном порядке; аттестацию на знание настоящих санитарных норм и правил не реже 1 раза в год. Не аттестованный персонал проходит повторное гигиеническое обучение с последующей переаттестацией.

6.2. Каждый работник должен иметь личную медицинскую книжку, в которую должны быть внесены результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, сведения о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации, допуск к работе. При отсутствии сведений о профилактических прививках работники, поступающие в ясли-сад, должны быть привиты в соответствии с национальным календарем профилактических прививок.

6.3. Ежедневно перед началом работы старшая медсестра проводит осмотр работников, связанных с приготовлением и раздачей пищи. Результаты осмотра заносятся в журнал здоровья (Приложение № 9).

6.4. Не допускаются к работе на пищеблоке лица с ангинами, катаральными явлениями верхних дыхательных путей, гнойничковыми заболеваниями рук, заболевшие или при подозрении на инфекционные заболевания.

6.5. При наличии у работников пищеблока порезов, ожогов они могут быть допущены к работе при условии их работы в перчатках.

6.6. Персонал должен соблюдать правила личной гигиены: приходить на работу в чистой одежде и обуви; оставлять верхнюю одежду, головной убор и личные вещи в шкафу для одежды, коротко стричь ногти.

6.7. Работники пищеблока должны быть обеспечены специальной одеждой (халат, колпак или косынка), не менее трех комплектов на 1 человека. Специальная одежда должна храниться в отдельном шкафу. Не допускается совместное хранение в одном шкафу спецодежды и личных вещей. Работники пищеблока не должны во время работы носить кольца, серьги, принимать пищу и курить на рабочем месте.

6.8. Перед входом в туалетную комнату персонал должен снимать халат и после выхода тщательно мыть руки с мылом.

## **7. Организация приёма пищи детьми в группах**

---

7.1. Организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается:

- в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
- в воспитании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

7.2. Получение пищи на группы осуществляется помощниками воспитателей строго по графику, утвержденному заведующей ясли-садом.

7.3. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается.

7.4. Перед раздачей пищи детям помощник воспитателя обязан:

- промыть столы горячей водой с мылом;
- тщательно вымыть руки;
- надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
- проветрить помещение;
- сервировать столы в соответствии с приемом пищи.

7.5. К сервировке столов могут привлекаться дети с 3-х лет.

7.6. Во время раздачи пищи запрещается нахождение детей в обеденной зоне.

7.7. Подача блюд и прием пищи осуществляется в следующем порядке:

- во время сервировки столов на столы ставятся хлебные тарелки с хлебом;
- разливают третье блюдо;
- дети рассаживаются за столы и начинают прием пищи с салата (порционных овощей);
- по мере употребления детьми блюда помощник воспитателя убирает со столов салатники;
- дети приступают к приему первого блюда;
- помощник воспитателя убирает со столов тарелки из-под первого блюда;
- подается второе блюдо и салат (порционные овощи);
- прием пищи заканчивается приемом третьего блюда.

7.8. Прием пищи воспитателем и детьми может осуществляться одновременно.

7.9. В группах раннего возраста детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают воспитатель и помощник воспитателя.

7.10. В группах должен быть организован питьевой режим. Используется кипяченая питьевая вода, хранящаяся не более 3-х часов

7.11. Сотрудники ясли-сада имеют право на получение обеда, состоящего из основного второго блюда и гарнира.

7.12. Питание сотрудников организуется на платной основе путём удержания стоимости питания из заработной платы.

## **8. Организация приёмки и хранения пищевых продуктов**

8.1. Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в ясли-саду осуществляется при наличии товаросопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность. Продукция поступает в таре производителя (поставщика). Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии), сохраняются до окончания реализации продукции. Входной контроль поступающих продуктов (бракераж сырых продуктов) осуществляет кладовщик или лицо, его замещающее. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале бракеража (Приложение № 10). В ясли-саду не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачества, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки, в случае если наличие такой маркировки предусмотрено законодательством Российской Федерации.

8.2. Пищевые продукты хранят в соответствии с условиями их хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем, в соответствии с нормативно-технической документацией с соблюдением правила ротации продуктов (в первую очередь на пищеблок отпускается продукция, завезённая ранее вновь доставленной) и правила товарного соседства (продукты, имеющие специфический запах (специи, сельдь), следует хранить отдельно от других продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, чай, сахар, соль и др.). В ясли-саду складские помещения для хранения продуктов оборудуются приборами для измерения температуры воздуха, холодильное оборудование – контрольными термометрами.

8.3. Кладовщик или лицо, его замещающее, ежемесячно должен производить выверку остатков продуктов питания с бухгалтером по питанию.

8.4. Ежемесячно до 30 числа старший бухгалтер должен передавать в бухгалтерию Общества таблицу учёта питания сотрудников и общий свод по численности детей, сверенные с меню-требованием.

8.5. Один раз в месяц и в случае необходимости комиссией, утвержденной распоряжением заведующей ясли-садом № 205 «Тюльпан», в присутствии кладовщика выборочно снимаются остатки склада.

## 9. Организация работы бракеражной комиссии

9.1. Бракеражная комиссия создается с целью осуществления контроля за правильной организацией питания детей, качеством доставляемых продуктов питания, качеством приготовления пищи, соблюдением технологии приготовления пищи, а также соблюдением санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи.

9.2. Бракеражная комиссия создается распоряжением по ясли-саду. Состав комиссии, сроки ее полномочий утверждаются распоряжением заведующей ясли-сада.

9.3. Бракеражная комиссия состоит из 3-4 членов. В состав комиссии входят:

- председатель комиссии – заведующая ясли-сада,
- члены комиссии - старшая медицинская сестра, шеф-повар, председатель цехкома.

9.4. Полномочия комиссии:

- осуществляет контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм при транспортировке, доставке и разгрузке продуктов питания;
- проверяет на пригодность складские и другие помещения, предназначенные для хранения продуктов питания, а также соблюдение правил и условий их хранения;
- следит ежедневно за правильностью составления меню-раскладок;
- контролирует организацию работы на пищеблоке;
- осуществляет контроль за сроками реализации продуктов питания и качества приготовления пищи;
- проверяет соответствие пищи физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах;
- следит за соблюдением правил личной гигиены работниками пищеблока;
- периодически присутствует при закладке основных продуктов, проверяет выход блюд;
- проводит органолептическую оценку готовой пищи, т.е. определяет ее цвет, запах, вкус, консистенцию, жесткость, сочность и т.д.;
- проверяет соответствие объемов приготовленного питания объему разовых порций и количеству детей.

9.5. Результаты проверки выхода блюд, их качество отражаются в бракеражном журнале, где производится запись: «раздача разрешена».

9.6. В случае выявления каких-либо нарушений, замечаний бракеражная комиссия вправе приостановить выдачу готовой пищи на группы, до принятия необходимых мер по устранению замечаний.

9.7. Замечания и нарушения, установленные бракеражной комиссией, в организации питания детей, заносятся в бракеражный журнал.

## 10. Термины, сокращения и определения

Термин	Сокращение	Определение
Владелец документа		Должностное лицо, отвечающее за потребность в разработке, своевременную актуализацию ВНД, его согласование, утверждение и использование
Общество	ПАО «ТОАЗ»	Публичное акционерное общество «Тольяттиазот»
Бракераж		Процесс оценки качества продуктов питания и готовых блюд, соответствия качества товара, оформления и упаковки установленным стандартам
Бракеражная комиссия		Постоянно действующий орган, состав которого формируется распоряжением заведующей ясли-сада
Дошкольное образовательное учреждение		Дошкольное образовательное учреждение реализует основные общеобразовательные программы дошкольного образования, а также осуществляет воспитание, обучение, присмотр, уход и оздоровление детей
Разработчик ВНД		Работник, подготовивший проект документа

## 11. Связанные документы

№	Наименование документа
Внешние документы	
1.	СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
2.	СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания».

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ  
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

Примечание:

1 - при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%;

2 - при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

3 - доля кисломолочных напитков может составлять 135 - 150 мл для детей в возрасте 1 - 3 года и 150 - 180 мл - для детей 3 - 7 лет;

4 - % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

5 - в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДОО, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок;

6 - количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;

7 - в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

8 - допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%;

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептов, расчетных или лабораторных данных).

### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ АССОРТИМЕНТ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

#### 1. Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьих), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьих (печень, язык).

#### 2. Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

#### 3. Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

#### 4. Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

#### 5. Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

6. Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

7. Овощи:- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

8. Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

9. Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

10. Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

11. Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

12. Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые.

13. Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

14. Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350 - 450	450 - 550	200 - 250	400 - 500
от 3-х до 7-ми лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600

Утверждаю:  
Заведующая ясли-садом

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

день 1

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.	50	50	0,4	0,4	0,06	0,06	1,26	1,26	7	7	5	5	70
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	150	3,11	5,183	4,185	7,056	25,43	42,37	145,4	243,1	0,01	0,02	104
	БАТОН С	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	СЫРОМ "ГОЛЛАНДСКИЙ"	6	8	1,56	2,08	1,62	2,16			19,74	26,32			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	180	180	2,65	2,65	1,79	1,79	18,83	18,83	102	102	0,34	0,34	396
	ЯБЛОКО	100	130	0,4	0,52	0,4	0,52	9,8	12,74	44	57,2			368
обед	СВЕКОЛЬНИК	150	250	1,22	2,04	3	5	8,46	14,1	65,85	109,8	5,27	8,78	58
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	150	6,8	6,8	4,7	4,7	39,3	39,3	225,8	225,8	0	0	168
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	40	0,25	0,325	2,459	3,197	1,046	1,36	27,05	35,17	0,036	0,046	176
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ	60	70	4,72	5,67	4,78	5,73	4,21	5,21	79	95	0,23	0,3	288
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	180	0,12	0,14	9,1	10,9	18,24	21,89	74,24	89,09	0,73	0,87	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	0,79	2,37	0,1	0,3	4,76	14,28	23,6	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1
полдник	РЯЖЕНКА	180	200	5,4	6	7,2	8	7,56	8,4	115,2	128			401
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	60	3,586	4,303	4,942	5,93	30,67	36,8	173,8	208,6	0,16	0,2	143
ужин	всего	230	260	8,986	10,3	12,14	13,93	38,23	45,2	289	336,6	0,16	0,2	
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	150	3,116	3,551	4,006	4,657	25,73	29,32	145	166,1	27,25	31,42	106
	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	80	4,59	6,12	0,61	0,81	1,89	2,54	31	42	0,56	0,77	244
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	190	190	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	0,03	0,03	392
	ЗЕФИР	10	10	0,05	0,05			8,1	8,1	32,5	32,5			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
	всего за день	1906	2288	53,79	65,96	62,31	76,36	290,8	358,2	1828	2250	39,78	47,99	

день 2

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	60	1,72	1,72	3,7	3,7	4,82	4,82	59,5	59,5	5,58	5,58	12
	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	100	120	5,829	6,99	10,56	12,67	6,81	8,17	143,9	172,7	0,69	0,83	99
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9	1,59	1,59	397
	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200					24	24	96	96			399

обед	СУП РИСОВЫЙ С ПОМИДОРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	250	1,356	2,34	1,636	3,241	11,82	19,92	64,46	113,2	19,12	33,84	52
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	100	2,073	2,32	4,082	4,29	19,73	20,5	121,6	122,1	0,01	0,012	84
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	130	15,51	20,68	12,43	16,57	3,29	3,51	187	249,3	0,01	0,01	278
	КОМПОТ МОРКОВНО-ЛИМОННЫЙ	150	150	0,589	0,589	0,054	0,054	14,7	14,7	57,97	57,97	8,75	8,75	160
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,76	9,52	23,6	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1
полдник	КЕФИР	180	200	5,04	5,6	4,50	4,8	7,2	8	90	100			401
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	50	1,5	2,25	0,58	0,87	16,1	27,15	76,6	126,9	0,007	0,01	2
ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	50	50	0,78	0,78	2,59	2,59	9,83	9,83	65,75	65,75	4,32	4,32	28
	СМЕТАНА	20	20	0,41	0,41	2,58	2,58	10,7	10,7	64,97	64,97	0,08	0,08	177
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100	150	11,58	17,35	8,15	12,37	18,46	27,51	189,2	283,9	0,36	0,535	134
	КОФ. НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	200	3,06	3,405	2,7	2,995	16,8	18,67	99,53	110,6	1,58	1,76	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,76	4,76	23,6	23,6			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	10	1,32	0,66	0,22	0,11	8,2	4,1	41,2	20,6			
	<b>всего за день</b>	<b>1670</b>	<b>1960</b>	<b>59,25</b>	<b>75,11</b>	<b>58,32</b>	<b>71,77</b>	<b>217,9</b>	<b>256,8</b>	<b>1618</b>	<b>1953</b>	<b>42,1</b>	<b>57,33</b>	

день 3

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						зн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
				я	с	я	с	я	с					
завтрак	МОРКОВЬ ПОРЦИОННО	50	50	0,487	0,487	0,041	0,041	7,304	7,304	29,71	29,71	2,4	2,4	5
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	250	5,643	7,168	6,15	8,063	25,74	32,41	174,4	222,8	0,558	0,703	90
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ		20		1,2		1,08		0,07		14,82			213
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	180	5,48	5,48	4,88	4,88	9,07	9,07	102	102	2,46	2,46	400
обед	БАНАН	100	100	1,50	1,5	0,50	0,5	21	21	95	95	5	5	368
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.	45	45	0,36	0,36	0,05	0,05	1,13	1,13	6,3	6,3	4,5	4,5	70
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	150	250	1,04	2,3	1,693	2,83	9,98	16,64	60,75	101,3	7,2	12	25
	РАГУ ИЗ КУР	140	180	9,641	12,4	13,49	17,35	13,53	17,4	210,7	271	17,48	22,47	56
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН	150	180	0,4	0,48	0,098	0,118	27,57	33,08	105,9	127	34,2	41,04	165
полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,66	0,66	0,11	0,11	4,1	4,1	20,6	20,6			
	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200					24	24	96	96			399
ужин	ПЕЧЕНЬЕ	15	50	1,06	3,55	2,98	9,92	9,7	32,35	66,3	221	0	0	
	ВИНЕГРЕТ	80	100	1,09	1,37	4,94	6,18	6,75	8,44	75,84	94,8	8,2	10,3	45
	РУЛЕТ ИЗ ГОРБУШИ	100	100	13,23	13,23	8,45	8,45	12,35	12,35	178,5	178,5	0,9	0,9	266
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	200	0,22	0,24	0,1	0,11	24,77	27,52	100,8	112	43,92	48,8	381
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	61,8	61,8			
	<b>всего за день</b>	<b>1670</b>	<b>1995</b>	<b>45,87</b>	<b>56,24</b>	<b>44,6</b>	<b>61,08</b>	<b>228,9</b>	<b>283,8</b>	<b>1484</b>	<b>1881</b>	<b>126,8</b>	<b>150,6</b>	

день 4

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества			зн.ценность	витамин с	№ рец.
				б	ж	у			

завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ	40	60	0,58	0,88	0,04	0,06	5,74	8,6	25,68	38,52	1,83	2,74	42
	СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕС	150	200	3,04	5,07	4,45	5,93	13,45	17,9	111,6	148,8	0,68	0,98	94
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	СЫРОМ	7	10	1,61	2,3	2,03	2,9		0	25,34	36,2			
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,62	99,67	1,36	1,4	
	ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44			13
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	20	25	0,163	0,197	1,732	2,188	0,722	0,874	18,95	23,76	4,75	5,75	67
обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	250	0,68	1,62	2,92	4,86	4,04	6,73	46	77	7,97	13,29	109
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	170	2,64	2,991	4,73	5,655	19,89	22,58	127,7	147,5	22,53	25,6	83
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	80	10,99	13,17	6,657	8,129	6,786	8,383	129,3	157,3	23,32	27,65	155
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И С/Ф	150	180	0,151	0,181	0,064	0,08	20,14	24,17	76,7	92,04	1,36	1,63	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,76	9,52	23,6	47,2			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	30	0,66	1,98	0,11	0,33	4,1	12,3	20,6	61,8			
	полдник	ЙОГУРТ	180	200	5,04	5,6	4,5	5	7,56	8,4	91,8	102		
ВАФЛИ"СЛАВЯНСКАЯ МОЗАИКА"		20	50	1,4	3,5	5,6	14	12,2	30,5	102	255			
ужин	СВЕКЛА ПОРЦИОННО	50	50	1,13	1,13	1,29	1,29	10,4	10,4	59,7	59,7	1,14	1,14	313
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	100	2,38	2,97	2,31	2,89	16,9	21,13	97,92	122,4			58
	СУФЛЕ ИЗ КУР	40	50	5,944	6,944	7,171	9,056	0,557	0,668	90,41	111,8	0,829	0,965	166
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	180	0,091	0,091	0,011	0,011	16,36	16,86	61,82	63,77	5,2	5,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	10	1,98	0,79	0,33	0,1	12,3	4,76	61,8	23,6			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	61,8	61,8			
	<b>всего за день</b>	<b>1597</b>	<b>1965</b>	<b>44,93</b>	<b>57,16</b>	<b>47,44</b>	<b>66,37</b>	<b>199,2</b>	<b>251,3</b>	<b>1395</b>	<b>1814</b>	<b>69,15</b>	<b>83,62</b>	

день 5

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамины		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	120	150	15,07	18,79	10,29	13	16,82	20,55	216	269	0,747	0,92	130
	СОУС ИЗ КУРАГИ	40	40	0,26	0,26	0,015	0,015	10,53	10,53	43,52	43,52	0,2	0,2	173
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	СЫРОМ	4	6	0,92	1,38	1,16	1,74			14,48	21,72			
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ/КАКАО С МОЛОКОМ	150	150	4,57	3,2	4,07	2,7	7,56	13	85	89	2,05	1,2	400/397
обед	БАНАН	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	5	10,28	368
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	200	1,73	1,81	4,9	4,91	12,2	12,74	100	102,5	8,04	3,898	57
	СЛ.ГАРНИР МОРК ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	100	100	1,641	1,641	2,9	2,9	11,89	11,89	77,25	77,25	3,898	14,7	120
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	85	105	1,4	2,05	2,418	3,96	14,57	16,12	82,01	108	14,7	0,55	125
	БИТОЧЕК "МОРСКОЙ"	60	70	7,344	9,28	2,456	3,07	7,884	10,06	81,05	102,6	0,272	0,4	105/3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	0,79	2,37	0,1	0,3	4,76	14,28	23,6	70,8			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2		31,04	
ужин	ОВОЩНАЯ ПОЛЯНА	45	60	0,38	0,53	2,08	3,12	2,58	3,86	31	46,5	7,48	4,08	101

	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	120	5,916	7,1	8,16	9,79	3,614	4,34	110,7	132,8	4,08	4,9	148
	СДОБА	50	60	3,253	3,904	3,25	3,9	28,1	33,72	147,6	177,2	0,2	1,4	153
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,62	99,67	1,36		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,76	9,52	23,6	47,2			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			
	<b>всего за день</b>	<b>1414</b>	<b>1691</b>	<b>52,39</b>	<b>63,8</b>	<b>45,56</b>	<b>53,69</b>	<b>210,4</b>	<b>263,9</b>	<b>1442</b>	<b>1778</b>	<b>48,33</b>	<b>73,58</b>	

день6

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	50	0,335	0,419	0,06	0,076	3,848	4,811	16,31	20,4	2,5	3,125	6
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	200	7,032	7,032	6,85	6,85	29,79	29,79	201,5	201,5	2,346	2,346	94
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	СЫРОМ		6		1,38		1,74				21,72			
	МАСЛОМ	3	4	0,04	0,05	2,18	2,9	0,04	0,06	19,86	26,48			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,5	18,83	84	102	0,28	0,34	396
обед	ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44			368
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ	40	60	2,8	4,2	2,3	3,47	1,2	1,82	37	55,5	9,65	14,48	50
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	250	0,75	1,261	0,927	1,827	7,497	12,57	39,46	68,64	8,931	15	47
	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ	150	200	9,69	12,93	9,8	13,07	26	34,66	244,4	299,3	1,145	1,145	77
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	40	0,25	0,325	2,459	3,197	1,046	1,36	27,05	35,17	0,036	0,046	176
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	180	0,12	0,14	9,1	10,9	18,24	21,89	74,24	89,09	0,73	0,87	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1
полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1
	РЯЖЕНКА	150	180	4,5	5,4	6	7,2	6,3	7,56	96	115,2			401
ужин	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	80	7,9	10,5	4,69	6,26	25	33,3	173	230	0,03	0,04	458
	СВЕКОЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	150	1,29	1,937	2,93	4,398	10,62	15,93	71,38	107,1	14,21	16,36	28
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100		1,76		3,15		13,2		85,1		15		109
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАРОВАЯ	50	70	5,157	7,4	1,709	2,5	5,591	7,9	56,97	81	0,308	0,4	66
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	0,36	0,36	0,09	0,09	0,07	0,07	2,5	2,5	0,18	0,18	391
	МАРМЕЛАД	7	10					5,67	8,1	21,42	30,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1
<b>всего за день</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>1,32</b>	<b>1,98</b>	<b>0,22</b>	<b>0,33</b>	<b>8,2</b>	<b>12,3</b>	<b>41,2</b>	<b>61,8</b>			<b>1</b>
	<b>всего за день</b>	<b>1500</b>	<b>1780</b>	<b>42,97</b>	<b>55,39</b>	<b>48,04</b>	<b>60,69</b>	<b>181,2</b>	<b>213,4</b>	<b>1253</b>	<b>1506</b>	<b>50,52</b>	<b>48,86</b>	

день7

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60		0,74		0,05		6,96		31,38		2,88	41
	КАША МАННАЯ С ПЕЧЕНЬЕМ	200	250	5,937	7,476	6,41	8,385	17,46	32,79	146,9	228,3	2,346	2,998	96
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	МАСЛОМ	9		0,09		6,53		0,12		59,59				1
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	200	5,484	6,09	4,884	5,43	9,07	10,08	102	113,3	2,46	2,73	400
обеда	ПОМИДОР ПОРЦИОННО	50	50	0,4	0,4	0,06	0,06	1,26	1,26	7	7	5	5	70

	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	150	250	3,793	6,319	0,472	0,797	16,58	25,58	81,58	135,9	10,53	17,82	39
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	130	150	2,71	3,13	4,81	5,56	12,46	14,38	104	120	20	24,99	132
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ/СОСИСКА ОТВАРНАЯ	60	60	9,188	6,7	9,918	16,73	3,936	0,28	140,8	182	0,6	0	70,69
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	180	0,51	0,61	0,51	0,25	14,23	18,67	61	90	75	82	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,76	9,52	23,6	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	200	0,14	0,156	0	0	12,64	14,04	47,95	53,27	0,06	0,1	152
	КРЕМ ТВОРОЖНЫЙ	75	75	8,25	8,25	3,75	3,75	15	15	126,8	126,8			
ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	100	0,906	0,906	4,7	4,7	5,92	5,92	69,6	69,6	5,52	5,52	53
	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	150	4,86	4,86	3,64	3,64	31,72	31,72	178,9	178,9	16,1	16,1	139
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ "МАЛЫШАМ"/КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	150	180		0,5		0,5	16,8	27	67,2	111		1	399/382
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30		2,37		0,3		14,28		70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
	<b>всего за день</b>	<b>1654</b>	<b>2035</b>	<b>47,2</b>	<b>55,64</b>	<b>46,8</b>	<b>51,77</b>	<b>188,5</b>	<b>263,1</b>	<b>1352</b>	<b>1747</b>	<b>137,6</b>	<b>161,1</b>	

день 8

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	ГРУША	50	50	0,2	0,2	0,2	0,2	4,9	4,9	22	22	1,1	1,1	368
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	200	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227	307	0,91	1,22	177
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	СЫРОМ		8		2,08		2,16		0		26,32			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	180	200	3,06	3,405	2,7	2,995	16,8	18,67	99,53	110,6	1,58	1,76	151
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	150					11,2	16,8	45	67,5	4	3	399
обед	ПЕРЕЦ ПОРЦ	40	50	0,64	0,8	1,66	2,07	2,28	2,85	26,6	33,25	13,2	16,5	21
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	250	1,2	1,99	3,06	5,03	10,15	16,92	73	122	4,52	7,53	76
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	110	3,11	3,8	4,185	5,115	25,43	31,08	145,4	177,8	0,009	0,011	204
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	45	55	8,75	11,61	6,12	7,48	0	0	93	114	0	0	300
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18,08	21,7	73,93	88,72	1,3	1,56	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,76	4,76	23,6	23,6			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	0,66	1,32	0,11	0,22	4,1	8,2	20,6	41,2			1
полдник	СНЕЖОК	180	200	5,04	5,6	4,5	5	19,8	22	140	156	0	0	401
	РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	50	60	3,611	4,333	4,942	5,93	35,87	43,04	193,4	232,1	0,2	0,25	149
ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	60	0,3	0,45	2,43	3,65	0,95	1,42	26,91	40,38	3,8	5,7	13
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	150	13,01	13,01	16,73	16,73	26,87	26,87	303,3	303,3	15,93	15,93	63
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	150	200	0,134	0,179	0,06	0,08	20,13	26,84	81,6	108,8	18,3	24,4	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	0,66	1,32	0,11	0,22	4,1	8,2	20,6	41,2			1
	<b>всего за день</b>	<b>1595</b>	<b>2023</b>	<b>51,87</b>	<b>64,91</b>	<b>56,14</b>	<b>69,53</b>	<b>255,5</b>	<b>320,2</b>	<b>1715</b>	<b>2142</b>	<b>64,86</b>	<b>78,96</b>	

день 9

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества			эн.ценность	витамин с	№ рец.
				б	ж	у			

		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
завтрак	БАНАН ПОРЦ	80	80	1,2	1,2	0,4	0,4	6,4	6,4	76	76	0,48	0,48	368
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	120	14,73	17,67	9,93	11,92	18,93	22,71	223	268	0,18	0,22	236
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	397
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	200					16,8	22,4	67,5	90	3	4	399
обед	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	20	25	0,22	0,275	1,736	2,17	1,64	2,05	22,63	28,29	2	2,5	26
	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	200	4,437	7,11	1,258	2,35	19,01	29,26	100,3	159,3	2,701	5,052	44
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	200	8,02	9,227	11,8	12,05	24,14	28,34	243,2	251,6	29,47	34,61	81
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	180	0,069	0,083	0,03	0,036	19,61	23,53	78,9	94,68	1,373	1,648	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,76	4,76	23,6	23,6			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	0,66	1,32	0,11	0,22	4,1	8,2	20,6	41,2			
полдник	ВАРЕНЕЦ	200	200	5,6	5,6	5	5	8,4	8,4	102	102			
	ПРЯНИК		50		2,75		1,5		38,5		185			401
ужин	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40	60	8,89	13,34	3,51	5,27	0,42	0,81	68,92	103	0,07	0,11	290
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	170	200	2,703	3,244	7,514	8,565	12,05	15,51	123,6	148,2	65,8	77,46	125
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,27	53,27	0,1	0,1	152
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,28	14,28	70,8	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	40	1,32	2,64	0,22	0,44	8,2	16,4	41,2	62,4			1
	всего за день	1680	2025	55,82	73,7	45,21	54,38	195,8	286,6	1457	1963	106,4	127,6	

день 10

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин С		№ рец.
				б		ж		у						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ИЗЮМА	40	50	0,47	0,567	2,614	3,517	9,447	12,18	60,83	79,58	1,45	1,75	4
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	200	4,3	5,7	4,9	6,5	18,39	13,79	130,5	174	1,88	2,5	55
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	СЫРОМ	10	10	2,3	2,3	2,9	2,9			36,2	36,2			
	ЧАЙ С САХАРОМ/ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	200	0,156	2,418	0	2,15	14,04	18,84	53,27	99,67	0,1	1,4	152/153
	ЯБЛОКО	120	120	0,672	0,672	0,168	0,168	18,24	18,24	76,8	76,8	31,92	31,92	368
	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	250	2,092	3,384	2,354	4,478	14,06	22,48	82,26	138,2	9,752	15,4	42
	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ С ТОМАТОМ	150	150	2,06	2,06	10,34	10,34	15,02	15,02	157,6	157,6	19,59	19,59	118
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,1	0,58	0,81	161
	КОМПОТ ИЗ С/Ф		180		0,323		0,09			25,64		98,29		1,44
обед	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150		0,367		0,162			21,4		83,17		94	163
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,28	14,28	70,8	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	0,66	1,32	0,11	0,22	4,1	8,2	20,6	41,2			1
	УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН	РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА	180	200	12,04	13,38	11,21	12,46	23,35	31,13	236,7	263	19,87	22,08
ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ	50	60	2,544	3,056	11,11	13,51	29,42	35,16	220,5	265,6	0,03	0,04	138	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200					22,4	22,4	90	90	4	4	399	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	20	2,37	1,58	0,3	0,2	14,28	9,52	70,8	47,2			1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8		26,12	1	
всего за день	1560	1820	42,25	53,2	53	66,05	241,8	281,5	1583	1918	183,2	127,1		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	16246	19582	496	621	507	632	2210	2779	15129	18952	869	957		

СТО-Т0А3-037-01 Стандарт организации питания в ясли-саде №205 «Тюльпан» ПАО «Т0А3»

Страница 21 из 40  
**ВЕРИФИЦИРОВАНО**  
 Канцелярия 1

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1625	1958	50	62	51	63	221	278	1513	1895	87	96
	СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ											
			3%	3%	3%	3%	15%	15%				

Утверждаю:  
Заведующая ясли-садом

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

день 1

прием пищи	наименование продуктов	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	МОРКОВЬ СВЕЖ ПОРЦ	50	60	0,65	0,78	0,05	0,06	3,45	4,14	17,5	21			701
	ПЛОВ С ОВОЩАМИ	120	150	2,53	3,16	6,22	7,78	22,87	28,59	151,9	189,88	15,89	19,87	97
	БАТОН	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	78,9	105,2	0,01	0,01	1
	КОФЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,5	18,83	84	102			396
	ЯБЛОКО	30	100	0,45	1,5	0,15	0,5	2,4	8	28,5	95			368
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	45	60	1,87	2,81	3,8	5,7	2,85	4,57	53,12	79,68			31
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	250	1,04	1,74	2,93	4,88	5,09	9,21	35	85	11,07	18,45	67
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	170	4,27	6,05	5,57	7,89	20,97	35,65	153,33	230,06	3,97	6,75	195
	КОТЛЕТА	60	70	9,188	10,72	9,918	11,571	3,936	4,592	140,77	164,24	0,6	0,7	70
	КОМПОТ ИЗ ГРУШИ	150	180	0,12	0,14	9,1	10,9	18,24	21,89	74,24	89,09	0,73	0,87	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1
полдник	СНЕЖОК	150	180	5,04	5,6	4,50	5	19,8	22	140	156			401
	ГРЕБЕШОК	60	70	4,54	5,3	4,07	4,75	25,3	29,5	157,11	183,3	0,22	0,26	417
ужин	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	100	130	1,56	2,028	2,781	3,61	11,69	15,197	75,105	97,64	25,28	32,92	123
	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	80	90	10,4	11,7	4,8	5,4	6,4	7,2	109,6	123,3	0,48	0,54	264
	СОК ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВЫЙ	150	150					17,25	17,25	61,5	61,5	3	3	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
всего за день		1525	1970	52	64	57	72	226	286	1537	1980	61	83	

день 2

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ Рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА	40	50	0,38	0,48	0,18	0,23	11,64	14,55	49,72	62,15	0,92	1,16	30
	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	140	3,93	4,59	0,312	0,364	31,14	36,33	177,17	206,7	0,3	0,4	188
	БАТОН С МАСЛОМ	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	78,9	105,2	0,01	0,01	1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	200	2,418	2,418	2,15	2,15	18,84	18,84	99,672	99,67	0,16	0,16	153
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	150	250	2,009	3,381	0,845	1,639	9,619	15,996	51,712	88,26	18,47	31,34	53
обед	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	50	90	0,563	1,013	1,3	2,34	1,847	3,32	3,273	5,891	21,5	38,43	320
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	130	1,65	2,15	2,84	3,7	17,14	22,28	96,49	125,44	20,95	27,24	105

полдник	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	65	70	6,89	7,42	8,85	9,33	2,4	2,58	97,43	106	1,39	1,5	179
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН	150	180	0,4	0,48	0,098	0,118	25,57	33,08	105,87	127,04	34,2	28,5	165
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,76	9,52	23,6	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1
	ЙОГУРТ	200	200	5,22	5,22	4,50	4,5	7,2	7,2	90	90			401
	СКОРОСПЕЛКА	50	50	2,08	2,08	1,69	1,69	20,93	20,93	101,96	101,96	3,5	3,5	147
ужин	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	60	0,6	0,9	4	6	1,2	1,8	40	60	7,2	10,8	17
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	100	1,856	2,32	3,432	4,29	16,47	20,5	97,76	122,2	0,012	0,018	
	РЫБА В СМЕТАНОМ СОУСЕ	88	100	10,74	12,2	6,72	6,5	48,58	55,2	121,82	138,2	1,98	2,23	139
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	200	0,135	0,15	0,011	0,013	21,99	24,43	86,4	96	5,76	6,4	282
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
	всего за день	1580	1900	46	54	43	45	269	322	1448	1670	115	151	

день 3

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
		я	с	б		ж		у		я	с	я	с	
завтрак	БАНАН	60		0,9		0,3		12,6		57		3		368
	СУП МОЛОЧНЫЙ ПЕРЛОВЫЙ	150	200	4,308	5,744	3,906	5,208	14,12 4	18,83 2	109,2	145,6	0,678	0,904	94
	БАТОН С	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	78,9	105,2	0,01	0,01	1
	МАСЛОМ	7		0,07		5,08		0,098		48,2				6
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	3,526	4,231	3,241	3,935	16,55	19,86	105,334	127	1,76	2,11	150
	всего	397	420	11,054	12,975	13,39 7	10,30 3	58,52 2	58,89 2	396,634	377,8	5,448	3,024	
обед	САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯБЛОКАМИ С РАСТ.МАСЛОМ	40	50	5,16	6,45	3,92	4,9	2,16	2,7	64,8	81	2,51	3,14	10
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	150	250	1,44	2,268	2,785	5,38	7,312	10,98 2	58,249	98,677	8,472	12,74	36
	АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ	150	150	7,74	7,74	10,38	10,38	19,66	19,66	239,2	239,2	6,95	6,95	637
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	180	0,67	0,8	0,08	0,054	21,42	25,73	89,17	106,56	0,33	0,44	380
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,76	9,52	23,6	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1
полдник	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200					22,4	22,4	89,6	89,6			399
	ПЕЧЕНЬЕ	15	50	1,07	3,55	2,76	9,20	9,71	32,35	66,3	221			
ужин	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	150	5,76	11,2	6,55	12,69	20,62	40,2	255,55	498,3	0,28	0,43	130
	СОУС ВИШНЕВЫЙ		20		0,01		0,004		2,54		10,24		0,12	358
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	200	6,09	6,09	5,42	5,42	10,08	10,08	113,33	113,33	2,73	2,73	400
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ИЗЮМА	60	60	0,7	0,7	3,05	3,05	8,38	8,38	63	63	1,8	1,8	66
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,58		0,2		9,52		47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
	всего за день	1859	2240	53	71	62	73	247	332	1881	2474	31	34	

день 4

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
		я	с	б		ж		у		я	с	я	с	
завтрак	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ЯБЛОК	50	50	0,5	0,5	2	2	5	5	40	40			19
	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНЫЙ	150	200	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227	307	0,91	1,22	177
	БАТОН	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	78,9	105,2	0,01	0,01	1

	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	200	3,405	3,405	2,995	2,995	18,67	18,67	110,59	110,59	1,76	1,76	151
	<b>всего</b>	430	490	13,665	16,965	14,205	17,495	69,26	85,13	456,49	562,79	2,68	2,99	
	БАНАН	140	80	2,1	1,2	0,7	0,4	11,2	6,4	133	76			368
обед	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	20	25	0,22	0,275	1,736	2,17	1,64	2,05	22,628	28,285	2	2,5	26
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	250	1,308	2,18	1,7	2,84	8,57	14,29	54,9	91,5	4,95	8,25	82
	ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫИ ОТВАРНОГО МЯСА	130	150	10,92	12,61	10,76	12,41	15,57	17,96	198,9	229,5	58,81	67,85	78
	СОУС СМЕТАНЫЙ С ТОМАТОМ	20	30	0,245	0,368	1,644	2,466	1,318	1,977	20,72	31,085	0,324	0,486	178
	НАПИТОК ШИПОВНИКА	150	180	0,18	0,216	0,08	0,096	13,75	16,5	75	90	11	13,2	256
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,76	9,52	23,6	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1
полдник	ВАРЕНЕЦ	180	200	5,04	5,6	4,50	5	7,56	8,4	91,8	102			401
	ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	70	80	11,24	12,85	9,37	10,7	19,56	22,35	207	237	0,4	0,46	465
ужин	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	180	200	3,24	3,6	3,87	4,3	31,96	35,5	167,62	186,24	43,07	47,85	111
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ С КУРИЦЕЙ	75	90	11,18	13,42	11,83	14,2	7,58	9,1	181,88	218,25	0,38	0,45	306
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЗЕФИРОМ	150	230	3,405	3,405	2,995	2,995	18,67	18,67	110,59	110,59	1,76	1,76	151
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
	<b>всего за день</b>	2145	2535	81	96	76	92	302	358	2290	2683	128	149	

день 5

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин С		№ реп.
		Я	С	б		ж		у		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
завтрак	МАНДАРИН С САХАРОМ	50	80	0,35	0,56	0,09	0,14	9,5	15,23	40	64	16,9	26,6	371
	СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА	90		13,533		9,52		19,26		212,1		0,697		135
	КРУПЕННИК СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		180		16,65		14,04		31,5		322,2	0,036		143
	БАТОН С МАСЛОМ	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,2	20,3	78,9	105,2	0,007	0,01	1
	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	40	30	0,02	0,58	0,008	1,35	5,08	3,97	20,48	30,45	0,24	0,098	361/351
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	200	6,09	6,09	5,42	5,42	10,07	10,1	113,33	113,3	2,7	2,7	400
	СОК ПЕРСИКОВЫЙ		150						15,75		63		3	399
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	250	0,75	1,26	0,93	1,83	7,5	12,57	39,46	68,64	8,95	15	47
обед	СВЕКЛА ТУШЕН С ТОМАТОМ	130	150	1,781	2,055	8,96	10,34	13,013	15,015	136,67	157,61	16,95	19,05	118
	ЕЖИКИ С РИСОМ	55	55	9,1	9,1	11,69	11,69	7,84	7,84	172,56	172,56			14
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	180	0,13	0,13	0,005	0,005	12,19	12,19	46,29	46,29	2,34	2,34	154
	СТОЛ ВИТАМИННЫЙ	7	7					0,42	0,42	1,56	1,56	0,5	0,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1
	ГРЕНКИ С КОЛБАСОЙ		60		5,87		16,5		86,5		209,35			117
уплотненный ужин	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	100	100	1,24	1,242	7,12	7,122	2,95	2,948	82,2	82,17	15	14,5	50
	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	100		5		5		8		100		1		46
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		105		7,52		13,46		1,57		157		0,15	215
	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150						15,8		63		3		399
	КИСЕЛЬ ЯБЛОЧНЫЙ		150		0,108		0,114		23,68		90,26		3,3	170
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
	всего за день	1199	1527	30	40	45	69	118	232	999	1390	51	61	

день 6

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	200	250	5,7	7,16	6,5	8,22	13,79	17,24	174	217,5	2,5	3,13	55
	САЛАТ ИЗ ВИТАМИННЫЙ	40	50	0,363	0,442	2,605	3,507	3,176	3,883	36,813	47,89	9,7	11,65	22
	БАТОН С МАСЛОМ	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	3	4	0,04	0,05	2,18	2,9	0,04	0,06	19,86	26,48			
	ЯБЛОКО	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,5	18,83	84	102	0,28	0,34	396
	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	8	8	95	95			368
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	153	255	0,68	1,62	2,92	4,86	4,04	6,73	46	77	7,97	13,29	71
	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	130	5,7	7,41	4,6	5,98	30,4	39,52	167	217,1	0,6	0,78	443
	СОК ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВЫЙ	60	70	14,45	18,81	5,71	6,19	0,69	0,88	112	134	0,12	0,16	290
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	180					17,25	20,7	61,5	73,8	3	3,6	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,76	4,76	23,6	23,6			1
	полдн к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2		
полдн к	РЯЖЕНКА	180	200	4,50	5,4	6,00	7,2	6,3	7,56	96	115,2			401
	ПИРОЖКИ С МЯСОМ	20	30	9	10,5	7,37	8,6	23,23	27,1	192	224			
ужин	СВЕКЛА ПОРЦ	50	50	0,75	0,75	0,05	0,05	8,392	8,392	36,96	36,96			18
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	200	10,35	13,8	8,85	11,8	23,55	31,4	210	280	11,3	15	6:9
	ЗЕФИР	12	20	0,06	0,1			9,72	16,2	39	65			
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	200	0,36	0,156	0,09	0	0,07	14,04	2,5	53,274	0,18	0,1	391/15 2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,76	4,76	23,6	23,6			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	20	1,98	1,32	0,33	0,22	12,3	8,2	61,8	41,2			1
	всего за день	1428	1759	56	70	44	55	190	244	1401	1756	33	45	

день 7

прием пищи	Наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	ЯБЛОКО ПОРЦ	50	60	0,2	0,24	0,2	0,24	4,9	5,88	22	26,4			368
	КАША МАННАЯ С ПЕЧЕНЬЕМ	200	250	5,937	7,476	6,41	8,385	17,46 2	32,79	146,921	228,33	2,346	2,998	96
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	СЫРОМ		6		1,38		1,74				21,72			1
	МАСЛОМ	5	5	0,05	0,05	3,63	3,63	0,07	0,07	33,1	33,1			1
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	3,526	4,231	3,241	3,935	16,55	19,86	105,334	127	1,76	2,11	150
	СОК ПЕРСИКОВЫЙ		160						16,8		67,2		3,2	368
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	170	270	1,54	2,841	1,027	2,03	12,26	22,12	63,1	115,8	8,951	15	47
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	170	2,48	3,1	3,88	4,86	11,31	14,14	90,12	112,65	0,97	1,21	336
	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	60	7,62	7,62	8,1	8,1	7,02	7,02	129,6	129,6	0,3	0,3	18:8
	СОК ПЕСИКОВЫЙ /КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	180		0,44		0,194	15,75	25,68	63	83		113	163
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	10	1,58	0,79	0,2	0,1	9,52	4,76	47,2	23,6			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
полдн к	СНЕЖОК	200	200	5,6	5,6	5	5	22	22	155,6	155,6			401

ужин	ВАФЛИ	15	50	1,05	3,5	4,2	14	9,15	30,5	76,5	255			
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		80		2,38		2,31		16,9		97,92		0	313
	БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	100	110	6,15	6,76	10,9	11,99	9,08	9,99	380	418	1,82	2	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100		1,6		2,5		10,7		65		7,1		183
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА/КИСЕЛЬ ГУСТОЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	180	0,186	0,19	0,085	0,08	27,76	31,51	105,6	119,71	93,6	93,6	167/168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,76	4,76	23,6	23,6			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1
<b>всего за день</b>	<b>1345</b>	<b>1710</b>	<b>35</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>53</b>	<b>172</b>	<b>247</b>	<b>1387</b>	<b>1832</b>	<b>115</b>	<b>230</b>		

день 8

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И СВЕЖ КАПУСТЫ	45	60	0,5	0,5	2	4	3	5	30	60			19
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	250	7,032	8,79	6,85	8,563	29,786	37,233	201,473	251,841	2,346	2,998	94
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ		20		0,8		2,2		13,6		74			
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0,14	0,14	0	0	12,6	12,6	47,97	47,97	0,09	0,09	152
БАНАН	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	8	8	95	95	5	5	368	
обед	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	250	1,105	1,877	2,363	4,724	8,64	14,304	58,088	103,663	15,12	25,19	46
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	150	2,65	3,06	4,16	4,8	17,7	20,43	120	138	16,12	18,15	321
	МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	70	9,54	9,54	7,62	7,62	3,24	3,24	119,4	119,4	0,18	0,18	2/4
	НАПИТОК ЛИМОНОМ	150	200	0,11	0,15	0,005	0,005	18,32	24,43	72	96	4,8	6,4	97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,79	0,79	0,11	0,1	4,76	4,76	23,6	23,6			1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1	
полдник	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	180					16,8	20,16	67,5	81			399
	ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ /СОСИСКА В ТЕСТЕ	60	70	5,52	6,44	6,78	7,91	14,76	17,22	143,4	167,3	0,04	0,05	190
ужин	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	40	50	0,385	0,487	0,032	0,041	5,616	7,304	22,89	29,71	1,9	2,4	5
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	100	100	14,14	14,14	10,76	10,76	24,33	24,33	255	255	0,19	0,19	235
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	40	40	0,03	0,03	0,03	0,03	7	7	25	25	1	1,01	172
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	150	4,57	4,57	4,01	4,01	7,56	7,56	85	85	2,05	2,1	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,79	0,79	0,11	0,1	4,76	4,76	23,6	23,6			1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1	
<b>всего за день</b>	<b>1380</b>	<b>1610</b>	<b>44</b>	<b>47</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>170</b>	<b>197</b>	<b>1241</b>	<b>1393</b>	<b>46</b>	<b>61</b>		

день 9

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	60	0,608	0,73	3,476	4,17	4,818	5,782	51,786	62,14	15,1	18,12	21
	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	80	100	9,9	12,37	12,14	15,18	1,55	1,94	155,08	193,85	0,34	0,42	224
	БАТОН	20	40	1,5	3	0,58	1,16	10,1	20,2	52,6	105,2	0,007	0,01	1
	МАСЛОМ	3	4	0,04	0,05	2,18	2,9	0,04	0,06	19,86	26,48			
	СЫРОМ	7	10	1,61	2,3	2,03	2,9		0	25,34	36,2			1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	180	200	2,38	2,85	2,01	2,41	11,97	14,36	76	91	0,1	1,17	395	

обед	СОК ПЕРСИКОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	125					15,75	13,13	63	52,5	3	2,5	399
	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	150	250	3,793	6,319	0,472	0,797	16,57 6	25,57 6	81,584	135,855	10,53	17,82	39
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	150	150	1,7	1,7	1,94	1,94	15,6	15,6	89,55	89,55	1,71	1,7	340
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	70	3,83	4,47	4,19	4,89	6,53	7,61	78,98	92,14	2,81	3,27	284
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЯБЛОК И С/Ф	150	180	0,151	0,181	0,064	0,08	20,14	24,17	76,7	92,04	1,36	1,63	155
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
полдн к	ЙОГУРТ	150	180	4,35	5,22	3,78	4,5	6	17,2	75	90			401
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	60	3,54	4,25	6,57	7,88	27,87	33,44	185	222			460
ужин	ГАРНИР ОВОЩНОЙ	100	130	2,06	3,4	2,6	3,4	13	17	79	103	4,5	5,9	36
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	100	120	13,73	16,48	6,01	7,21	8,28	9,94	142,67	171,2	0,68	0,82	269
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	200	0,3	0,3			16	18	64	71	45	50	4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,28	47,2	70,8			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			
	<b>всего за день</b>	<b>1507</b>	<b>1775</b>	<b>43</b>	<b>55</b>	<b>31</b>	<b>37</b>	<b>193</b>	<b>240</b>	<b>1214</b>	<b>1467</b>	<b>70</b>	<b>85</b>	

день10

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин С		№ реп.
				б		ж		у						
				я	с	я	с	я	с					
завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60		0,52		3,13		4,72		49,14		4,17	2,4	40
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ		60		0,88		0,06		8,6		38,52	1,76	2,346	42
	СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ	100	125	11,6	18,13	3,6	5,63	9,44	14,75	116,8	182,5			
	БАТОН	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,2	20,3	78,9	105,2	0,007	0,01	1
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	200	6,09	6,09	5,42	5,42	10,07	10,1	113,33	113,3	2,7	2,7	400
	ГРУША	140	115	0,56	0,46	0,42	0,35	14,42	11,85	64,4	59,9	3,2	2,6	368
обед	БОРЩ	150	250	1,04	1,61	3,50	4,84	6,7	10,93	62,43	93,75	6,3	10,54	56
	ПЮРЕ РОЗОВОЕ	150	150	3,17	3,17	5,13	5,13	20,02	20,02	139	139	1,11	1,11	322
	МЯСО КУРИНОЕ В СОУСЕ	80	90	9,76	10,98	10,48	11,79	1,76	1,98	140	157,5	0,48	0,54	129
	КОМПОТ ИЗ С/Ф И ШИПОВНИКА	150	180	0,3	0,36	0,08	0,09	22,6	32,29	53,25	63,9	53,1	63,07	7,10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,76	9,52	23,6	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	0,66	1,32	0,11	0,22	4,1	8,2	20,6	41,2			1
уплотненный ужин	СУШКА НА СМЕТАНОЙ	60	70	4	5	9	10	25,00	28	155	180	0,2	0,2	274
	ВИНЕГРЕТ С КАЛЬМАРАМИ	85	100	1,28	1,51	4,25	5	6,42	7,55	69	81	9,1	10,7	46
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100	150	4,73	7,1	4,67	7,01	19,75	29,63	140	210	0,02	0,03	207
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	200	0,20	0,2	0,01	0,005	13,73	13,73	52,336	52,336	2,62	2,62	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,28	47,2	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	61,8	61,8			1
	<b>всего за день</b>	<b>1515</b>	<b>1770</b>	<b>50</b>	<b>65</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	<b>196</b>	<b>245</b>	<b>1338</b>	<b>1659</b>	<b>79</b>	<b>94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>	<b>15483</b>	<b>18796</b>	<b>490</b>	<b>602</b>	<b>483</b>	<b>593</b>	<b>2085</b>	<b>2704</b>	<b>14736</b>	<b>18305</b>	<b>729</b>	<b>993</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1548</b>	<b>1880</b>	<b>49</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>59</b>	<b>208</b>	<b>270</b>	<b>1474</b>	<b>1831</b>	<b>73</b>	<b>99</b>		
<b>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОД ОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ</b>			<b>3%</b>	<b>3%</b>	<b>3%</b>	<b>3%</b>	<b>14%</b>	<b>15%</b>						

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

<b>1 неделя</b>							
САЛАТ ИЗ МОРК.И ЯБЛ	40	50	СВЕКЛА ОТВ С САХАР	60	60	САЛАТ ИЗ МОРК.ЯБЛ.КУР	40
КАША ДРУЖБА	150	200	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	125	125	КАША ПШЕН.МОЛОЧ	150
БАТОН	20	30	БАТОН	20	30	БАТОН	20
СЫРОМ		6					
КОФЕ НА СГ МОЛОКЕ	150	180	ЧАЙ С САХАРОМ	180	200	КОФЕ НА МОЛОКЕ	150
СОК ЯБЛОЧ	200	200	ЯБЛОКО	100	100	БАНАН	100
САЛАТ ИЗ СВ.КАП	40	50				САЛАТ ИЗ КАП. И КУКУР	40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИН	150	250	СУП КАРТ С РЫБОЙ	150	250	СУП ВЕРМИШ	150
КАША ГРЕЧ.РАС	80	100	ГОЛУБЦЫ ЛЕН.СО СМ	150	200	КАРТ.РУЛЕТ С МЯСОМ	175
МЯСО ОТВ	38	44					
КОМПОТ ИЗ С/Ф	150	180	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	150	180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180

Приложение № 4  
 Утверждаю:  
 Заведующая ясли-сада № 205

---

50	ГРУША	50	50	МОРК.ПРОТ. С САХ	40	50
200	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МОРК	120	150	КАША РИС.МОЛОЧ	150	200
30	СОУС ИЗ КУРАГИ	20	30	БАТОН	20	30
	БАТОН	20	30	СЫРОМ	10	10
180	МОЛОКО	150	180	КАКАО С МОЛОКОМ	180	180
				-		
100	СОК ЯБЛОЧ	200	200	РЯЖЕНКА	180	180
50	ОГУРЕЦ СОЛ.ПОРЦ	50	50	СУП С МЯС.ФРИК	150	250
250	ЩИ ИЗ СВ.КАП	153	255	СВЕК.ПЮРЕ	100	150
202	ПЛОВ ИЗ КУР	150	180	КАРТ.ПЮРЕ	100	100
				БИТ.РЫБНЫЕ/СОСИСКА	50	70
200	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	180	СОК	200	200
30	ХЛЕБ ПШЕН	20	10	ХЛЕБ ПШЕН	20	30
30	ХЛЕБ РЖАН	20	30	ХЛЕБ РЖАН	20	20
200	ВАРЕНЕЦ	150	180			
50	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	60			
	САЛАТ ИЗ СВ.И					

1 неделя														
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	197	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛ.ШИПОВ	180	200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОС	180	180	ЧАЙ С САХАРОМ	200	КОМПОТ ИЗ С/Ф	150	180	
ХЛЕБ ПШЕН	10	10	ХЛЕБ ПШЕН	10	10	ХЛЕБ ПШЕН	20	10	ХЛЕБ ПШЕН	20	30	ХЛЕБ ПШЕН	20	30
ХЛЕБ РЖАН	30	20	ХЛЕБ РЖАН	20	20	ХЛЕБ РЖАН	20	20	ХЛЕБ РЖАН	20	20	ХЛЕБ РЖАН	20	30

2 неделя														
САЛАТ ИЗ МОРК	40	50	САЛАТ ВИТ	40	50	ЯБЛОКО ПОРЦ	70	60	ТВОР.ЯБЛОЧ.ЗАП	120		КУКУРУЗА ОТВ	40	50
КАША МАН. С ИЗЮМА И ЯБЛ	155	205	ЗАПЕК. ИЗ ТВОРОГА	100	150	КАША ПШЕН.С ТЫКВОЙ	200	250	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГ С ЯБЛ	150		СУП МОЛОЧ ЯЧНЕВ	150	200
БАТОН	20	30	БАТОН	20	30	БАТОН	20	30	СМЕТКИСЕЛЬ МОЛОЧ	10	46	БАТОН	20	30
МАРМЕЛАД		20	СГ.МОЛОКО КОФЕ НА МОЛОКЕ	10	10				БАТОН	20	30	СЫРОМ	10	10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160,5	197		180	180	ЧАЙ С САХАРА	180	200	МОЛОКО	150	180	КОФЕ С МОЛОКОМ	180	180
ЯБЛОКО	100	130	БАНАН	100	100	ГРУША	100	100	МАНДАРИН	120	120	СНЕЖОК	170	150
			САЛАТ ИЗ РЕД И МОРК	40	40	САЛАТ ИЗ ОТВ.СВ С ЧЕСН.	40	50	СТОЛ ВИТ (ЛУК,ЧЕСНОК)	5	10			
СУП С КЛЕЦКАМИ	150	250	СВЕКОЛЬНИК	150	250	СУП КРЕСТ	150	250	БОРЩ КР.СО СМЕТ	150	250	СУП ХАРЧО	210	263
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	80	140	РИС ОТВАРНОЙ	70	120	КАРТ.ПЮРЕ	150	170	ПЕЧЕНЬ ТУШ В СМЕТ	55	48	СОЛЯНКА С МЯСОМ	170	200
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВ МЯСА	180	240	КУРЫ ОТВ	55	55	МАКАРОНЫ ОТВ.С МАСЛ	85	120			
СОК ПЕРС	200	200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	180	СОК	200	200	НАПИТОК ЛИМОН	150	180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	180
ХЛЕБ ПШЕН	10	30	ХЛЕБ ПШЕН	10	30	ХЛЕБ ПШЕН	30	20	ХЛЕБ ПШЕН	10	10	ХЛЕБ ПШЕН	30	10
ХЛЕБ РЖАН	20	30	ХЛЕБ РЖАН		30	ХЛЕБ РЖАН	20	30	ХЛЕБ РЖАН	30	20	ХЛЕБ РЖАН	20	30
РЯЖЕНКА	150	180	ЙОГУРТ	200	200	КЕФИР	150	200	ВАРЕНЕЦ	150	180			
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	50	60	ВАФЛИ	20	50	ГРЕНКИ С СЫРОМ	20	50	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	80			
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И ОВОЩ	50	50	ИКРА МОРК	50	50	ЗАПЕК.МОРК	150	170	КАРТ.ОТВ.ЗАПЕЧ С РА.С.М	150	150			
РЫБА.ЗАПЕЧ С КАРТ	150	200	КАРТ.ОЛАДЬИ С СЫР	150	200	СОУС МОЛ	40	40	СЕЛЬДЬ СОЛЕН	30	40	ПЛЮШКА НОВОМОСК	70	60
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК	150	200							ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	МОРК,ТУШ С РИСОМ	120	150

			КОНФЕТА	25			КОНФЕТА ШОК	7	15	КНЕЛИ РЫБ	60	90		
			ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	200	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180			КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕР.СМОР	150	180	
ХЛЕБ ПШЕН	30	30	ХЛЕБ ПШЕН	20	10	ХЛЕБ ПШЕН	10	10	ХЛЕБ ПШЕН	20	30	ХЛЕБ ПШЕН	20	30
ХЛЕБ РЖАН	20	20	ХЛЕБ РЖАН	10	30	ХЛЕБ РЖАН	20	30	ХЛЕБ РЖАН	20	30	ХЛЕБ РЖАН	30	10

Утверждаю:  
Заведующая Ясли-сада № 205

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

	<b>1 неделя</b>														
завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.	50	50	САЛАТ ИЗ КУК	60	60	МОРКОВЬ ПОРЦ	50	50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУР	40	60	ТВОРОЖНАЯ ЗАП	120	150
	МАКАРОНЫ ОТВАР.	90	150	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	100	100	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛ	200	250	СУП МОЛОЧ.ГЕРКУЛЕС	150	200	СОУС ИЗ КУРАГИ	40	40
	БАТОН С	20	30	БАТОН	20	30	БАТОН	20	30	БАТОН	20	30	БАТОН	20	30
	СЫРОМ	6	8				СЫРОМ	10	10	СЫРОМ		10	МАСЛОМ		9
	МАСЛОМ	5	5	МАСЛОМ	5		МАСЛОМ	5		МАСЛОМ	5		СЫРОМ	4	6
	КОФ.НАП НА СГ.МОЛОКЕ	180	180	КАКАО С МОЛОКОМ	180	200	МОЛОКО КИП.	180	180	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	200	МОЛОКО	180	180
	всего	351	423	всего	365	390	всего	465	520	всего	395	500	всего	364	415
обед	ЯБЛОКО	100	130	СОК ЯБЛ-ПЕРС	200	200	БАНАН	100	100	ЯБЛОКО	100	100	БАНАН	100	100
	СВЕКОЛЬНИК	150	250	СУП РИС С ПОМ. И СМ	150	250	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.	45	45	ТОМАТЫ СВ.С РАСТ.МАС	20	25	БОРЩ С КАП.И КАРТОФ.	150	200
	КАША ГРЕЧ.РАССЫП	100	150	КАША ПЕРЛ.РАССЫП	80	100	СУП КАРТ.С ЗЕЛ.ГОР	150	250	ЩИ ИЗ СВ.КАП. С КАРТ.	150	250	СЛ.ГАРНИР МОРК.ПЮРЕ	100	100
	СОУС СМЕТ	30	40	БЕФСТРОГ. ИЗ ОТВ.МЯСА	120	160	РАГУ ИЗ КУР	140	180	КАРТ.ПЮРЕ	140	170			
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯС	60	70	КОМПОТ МОРК.-ЛИМОН	150	150	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН	150	180	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	80	КАРТ.ОТВАР.	85	105
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРН	150	180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛ И С/ф	150	180	БИТОЧЕК "МОРСКОЙ"	60	70
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	КОМПОТ ИЗ СУШ.ФР	150	200
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20							ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30
полдник	всего	560	750	всего	520	690	всего	495	665	всего	550	755	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20
	РЯЖЕНКА	180	200	КЕФИР	180	200	СОК МУЛЬТ.	200	200	ВАРЕНЕЦ	180	200	всего	575	725
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	60	БАТОН С ДЖЕМОМ	30	50	ПЕЧЕНЬЕ	15	50	ВАФЛИ	20	50	ОВОЩНАЯ ПОЛЯНА	45	60

ужин	всего	230	260	всего	30	50	всего	215	250	всего	200	250	ОМЛЕТ С ЗЕЛ.ГОРОШ.	100	120
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРН	50	50	ВИНЕГРЕТ	80	100	СВЕКЛА ТУШ.В СМ.СОУСЕ	150	100	СДОБА	50	60
	РЫБА, ПРИПУЩ.С ОВОЩ	60	80	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	120	150	РУЛЕТ ИЗ ГОРБУШИ	100	100	СУФЛЕ ИЗ КУР	40	50	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	200
	ЧАЙ С САХАРОМ	190	190	СМЕТАНА	10	5	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛ. ШИП	180	200	КАША ПШЕН.ВЯЗ		100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОМ	150	180	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	10	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	10	ВСЕГО	405	490
	ВСЕГО	420	470	КОФ. НАПИТОК С МОЛ	180	200	ВСЕГО	625	700	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	всего за день	1444	1730
				ВСЕГО	400	450	всего за день	1900	2235	ВСЕГО	411	487			
							ВСЕГО	2755	3165	всего за день	1656	2092			
	всего за день	1661	2033	всего за день	1345	1600	всего за день	3470	4005	всего за день	2901	3697			

завтрак	2 неделя														
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛ	40	50	САЛАТ ИЗ МОРК.		60	КАША РИС.МОЛ	200	250				СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМ	150	250
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛ	200	200	КАША МАН.МОЛ СПЕЧ.	200	250	БАТОН	20	30	БАНАН ПОРЦ	50	50	БАТОН	20	30
	БАТОН	20	30	БАТОН	20	30	СЫРОМ		8	КАША ПШЕННАЯ МОЛ	150	200	СЫРОМ, МАСЛОМ		10/5
	СЫРОМ		6	МАСЛОМ	7	9	КОФ.НАП.ЗЛ.НА МОЛ	180	200	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ИЗЮМА	40	60
	МАСЛОМ	3	4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	200	ЯБЛОКО	50	50	БАТОН	20	20	ЯЙЦО ОТВАР	40	40
	КОФЕ НА СГ	150	180							МАСЛОМ	7	7	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	180
							всего	450	536	всего	377	457	всего	250	395
всего	413	470	всего	407	549	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	150	СОК ЯБЛ	150	150	СНЕЖОК	180	200	
обед	ЯБЛОКО	100	100	ЙОГУРТ	150	180	САЛАТ ИЗ БЕЛ КАП	40	50	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	20	25	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	250
	САЛАТ ИЗ БЕЛ.КАП С КАЛЬМ	40	60	СУП С ФАСОЛЬЮ	150	250	РАССОЛЬНИК ЛЕН	150	250	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕН	150	200	ОВОЩИ ТУШ В СМЕТ СОУСЕ	170	200
	СУП КАРТОФ.	150	250	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	150	МАКАРОНЫ ОТВ.С МАС	90	120	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШ	170	200	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	70
	ЗАПЕК.РИСОВАЯ С МЯСОМ	150	200	КОТЛЕТА ИЗ ГОВ/СОСИСКА	60	70	ПТИЦА ОТВ	45	55	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	180	КОМПОТ ИЗ С/Ф	150	180
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	40	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	180	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	150	180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30
	КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК	150	180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20				всего	495	685	всего	510	635	всего	410	500
	всего	560	770	всего	480	690	СНЕЖОК	180	200	ВАРЕНЕЦ	180	200	РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА	180	200

полдник	РЯЖЕНКА	150	180	МОЛОКО	150	180	РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	50	60	СУШКИ	20	50	СМЕТАНА	15	15
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	80	КРЕМ ТВОРОЖНЫЙ	100	150	всего	230	260	всего	200	250	ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ	50	60
	всего	210	260	всего	250	330	САЛАТ ИЗ СВЕЖ.ОГУР	40	60	ОВОЩИ ТУШ	170	200	СОК	200	200
ужин	СВЕКОЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	150	ИКРА КАБ	80	100	РЫБА, ЗАПЕЧ С КАРТ. ПО-РУС	150	150	ПУДИНГ ИЗ ГОВ	40	60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	20
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАР	50	70	КОТЛЕТЫ КАРТОФ. СОК ПЕРС/КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	150	150	КИСЕЛЬ ИЗ СМОР.	150	200	ЧАЙ С САХАРОМ	180	200	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30
	КАРТ. ПЮРЕ	100			150	180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	АПЕЛЬСИН	100	100
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	40			
	МАРМЕЛАД	7	10	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20												
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30							ВСЕГО	8142	1010			
	ВСЕГО	507	460	ВСЕГО	440	490	ВСЕГО	370	450	всего за день	9379	11602	ВСЕГО	495	525
	всего за день	1790	2060	всего за день	1727	2239	всего за день	1645	2083				всего за день	1255	1520

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло - 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло - 11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло - 6 г

Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло - 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло - 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло - 13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло - 3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло + 9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло - 5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
Крахмал																																					
Крупа гречневая																																					
Крупа манная																																					
Рис																																					
Пшено																																					
Лапша																																					
Макароны																																					
Геркулес																																					
Горох																																					
Сахарный песок																																					
Варенье, джем																																					
Повидло разное																																					
Конфеты																																					
Печенье разное																																					
Сухофрукты																																					
Кисель сухой																																					
Томат																																					
Яблоки																																					
Картофель																																					
Капуста																																					
Лук																																					
Морковь																																					
огурцы																																					
свекла																																					
Батон																																					
Хлеб пшеничный																																					
Хлеб ржаной																																					
Кофе																																					
чай																																					

бухгалтер

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)

Повар

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)

Калькулятор

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)

Кладовщик

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)

АКТ

ВОЗВРАТА ПРОДУКТОВ НА СКЛАД \_\_\_\_\_

НА ПИТАНИИ

ФАКТИЧЕСКИ

ОТСУТСТВУЕТ

№	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	КОЛ-ВО	ЕД.ИЗМЕРЕНИЯ

ЗАВЕДУЮЩАЯ ЯСЛИ-САД \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

СТАРШАЯ МЕДСЕСТРА \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

ШЕФ-ПОВАР \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

КЛАДОВЩИК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Технологическая карта N \_\_\_\_\_

Наименование изделия:

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Выход:		

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	

Технология приготовления: \_\_\_\_\_

ЖУРНАЛ ЗДОРОВЬЯ

N п/п	Ф.И.О. работника	Должность	Месяц/дни							
			1	2	3	4	5	6	7	...

## ЖУРНАЛ

## БРАКЕРАЖА СКОРОПОРТЯЩИХСЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ НА ПИЩЕБЛОК

Дата и час поступления продовольственного сырья и пищевых продуктов	Наименование пищевых продуктов	Количество поступившего продовольственного сырья и пищевых продуктов (в килограммах, литрах, штуках)	Номер товарно-транспортной накладной	Условия хранения и конечный срок реализации (по маркировочному ярлыку)	Дата и час фактической реализации продовольственного сырья и пищевых продуктов по дням	Подпись ответственного лица	Примечание <*>
1	2	3	4	5	7	8	9

-----  
Примечание:

<\*> Указываются факты списания, возврата продуктов и др.