

8\3	Капуста тушеная	120	130	2,77	3	2,31	2,5	13,85	15	75,23	81,5
6\10 ол	Компот из сухофруктов	180	200	0,45	0,5	0	0	18,1	20,1	75	83
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	1,52	0,12	0,16	7,3	9,7	35	46,7
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	615	710	21,46	25,53	17,56	21,51	61,46	72,82	480,29	576,53
	Полдник										
3\13 (ч.3)	Пудинг из моркови с яблоками	100	120	3,15	3,78	3	3,6	12	14,4	92	110,4
пром	Печенье	20	40	1,7	3,4	2,2	4,5	13,9	27,8	82,8	165,6
1\1\10	Чай с лимоном	150	205	0,1	0,1	0	0	6,9	9,2	27	36
	Итого за прием	270	365	4,95	7,28	5,2	8,1	32,8	51,4	201,8	312
	Итого за день	1390	1665	33,61	41,25	32,21	40,79	148,08	190,06	1010,19	1289,93

2 день

	Завтрак										
5\4	Каша манная молочная с маслом	150	200	3,9	5,3	3,8	5,1	20,6	27,5	133,5	178
32\10(ч.3)	Кофейный напиток с молоком (вар.2)	180	200	2,7	3	2,61	2,9	8,55	9,5	70,2	78
3\13	Батон с сыром	25\5	30\8	3,2	4,4	1,6	2,4	11,7	14	79,4	99,7
	Итого за прием	360	438	9,8	12,7	8,01	10,4	40,85	51	283,1	355,7
	2-й завтрак										
	Сок или фрукты	150	200	0,45	0,6	0	0	24,68	32,9	102	136
	Итого за прием	150	200	0,45	0,6	0	0	24,68	32,9	102	136
	Обед										
4\1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	40	60	0,7	1	2,7	4	4,1	6,2	43	64
22\2(ч.3)	Суп- лапша на курином бульоне	180	200	1,71	1,9	2,7	3	10,8	12	76,5	85
6\7(ч.3)	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	120	12,1	14,52	5,6	6,72	5,6	6,72	122	146,4
3\3	Пюре картофельное	120	130	2,49	2,7	3,36	3,64	16,48	17,85	108	117
20\10ол	Напиток из шиповника	180	200	0,18	0,2	0,1	0,1	16,5	18,3	67,5	75
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	1,52	0,12	0,16	7,3	9,7	35	46,7
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68

13\5	Запеканка из творога с морковью	80	100	10,9	13,6	9,44	11,8	10,2	12,7	170	213
11\1(ч.3)	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	30	0,4	0,6	1	1,6	1,3	2	16,2	24,4
38\10(ч.3)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	200	4,3	5,8	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117
	Итого за прием	250	330	15,6	20	15,24	19,8	18,55	24,1	274,2	354,4
	Итого за день	1320	1595	49,23	59,58	48,45	59,3	155,41	185,65	1264,98	1524,9

Уетберг

4 день

	Завтрак										
18\4	Каша рисовая молочная ассорти(рис, гречневая крупа)с маслом сливочным	150	200	3,83	5,1	4,43	5,9	18,53	24,7	129	172
32\10(ч.3)	Кофейный напиток с молоком (вар.2)	180	200	2,7	3	2,61	2,9	8,55	9,5	70,2	78
1\13	Хлеб с маслом	25\5	25\5	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	89,4	89,4
	Итого за прием	365	443	8,47	10,04	10,89	12,65	38,82	45,94	288,6	339,4
	2-й завтрак										
	Сок или фрукты	150	200	0,45	0,6	0	0	24,68	32,9	102	136
	Итого за прием	150	200	0,45	0,6	0	0	24,68	32,9	102	136
	Обед										
	Салат из припущенной моркови с растительным маслом <i>бугрица</i>	30	60	0,35	0,7	1,8	3,6	2,65	5,3	29,1	58,2
29\1(ч.3)	Свекольник со сметаной	180	200	1,62	1,8	4,32	4,8	10,62	11,8	83,7	93
5\2	Биточки (котлеты) из мяса свиные па	60	70	8,5	9,9	8,3	9,7	3,9	4,6	124,5	145,25
14\8	Картофель в молоке	110	150	2,49	3,4	2,86	3,9	13,79	18,8	91,67	125
2\3(ч.3)	Компот из яблок и изюма	150	200	0,2	0,3	0	0	13,9	18,5	53,3	71
2\10	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,88	0,2	0,25	9,4	11,75	46	57,5
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	580	745	16,64	20,62	17,84	22,73	64,26	84,05	479,27	617,95
	Полдник										
69\5(1)	Ватрушка с повидлом	65	65	0,75	0,75	0,48	0,48	18,5	18,5	81,3	81,3
27\10(ч.3)	Чай	180	200	0,09	0,1	0	0	8,82	9,8	34,2	38
	Итого за прием	245	265	0,84	0,85	0,48	0,48	27,32	28,3	115,5	119,3

19-14 ол	Вермишель молочная	150	180	5,4	6,5	6	7,2	23,7	28,4	170	204
12\10	Чай с молоком	180	200	1,26	1,4	1,26	1,4	10,08	11,2	54,9	61
1\13	Хлеб с маслом	20\5	25\5	1,56	1,94	3,8	3,85	9,4	11,74	78,1	89,4
	Итого за прием	355	410	8,22	9,84	11,06	12,45	43,18	51,34	303	354,4
	2-й завтрак										
	Сок или фрукты	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,2	18,2	64,3	77,2
	Итого за прием	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,2	18,2	64,3	77,2
	Обед										
	Салат из отварной свеклы с										
24\1	рыбками и растительн маслом	30	50	0,35	0,58	2,5	4,17	3,5	5,83	37	61,67
19\2(ч.3)	Суп картофельный с рыбой	180	200	7,4	8,22	5,4	6	12,87	14,3	134,1	149
3\4	Каша гречневая вязкая	110	130	3,4	4	3	3,5	14,7	17,4	100,1	118,3
	Фрикадельки из мяса говядины	60	80	9,08	12,1	9,6	12,8	4,5	6	141	188
22\8	припущенные										
6\10 ол	Компот из сухофруктов	180	200	0,45	0,5	0	0	18,1	20,1	75	83
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	1,52	0,12	0,16	7,3	9,7	35	46,7
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	605	720	23,76	29,56	20,98	27,11	70,97	86,63	573,2	714,67
	Полдник										
23\12	Манник	50	60	3,2	3,8	1,8	2,2	27,3	32,8	138	165,6
38\10(ч.3)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	200	4,3	5,8	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117
	Итого за прием	200	260	7,5	9,6	6,6	8,6	34,35	42,2	226	282,6
	Итого за день	1310	1570	40,23	49,9	38,79	48,34	163,7	198,37	1166,5	1428,87

Стоимость

7 день

	Завтрак										
21\2	Суп молочный с лапшой	150	200	2,6	3,4	2,8	3,7	9	12	71	95
3\13	Батон с сыром	25\5	30\8	3,2	4,4	1,6	2,4	11,7	14	79,4	99,7
	Печенье	20	40	1,7	3,4	2,2	4,5	13,9	27,8	82,8	165,6
32\10(ч.3)	Кофейный напиток с молоком (вар.2)	180	200	2,7	3	2,61	2,9	8,55	9,5	70,2	78
	Итого за прием	380	478	10,2	14,2	9,21	13,5	43,15	63,3	303,4	438,3

2,3

3,4

	2-й завтрак												
	Напиток "Золотой шар"		180		0		0		17,1			72	
	Сок	150		0,75		0,15		15,2		64,3			
	Итого за прием	150	180	0,75	0	0,15	0	15,2	17,1	64,3	72		
	Обед												
5\1	Салат из белокочанной капусты с мор.	30	50	0,7	0,8	2,7	3,3	3	4,9	31,5	52,5		
131,702(1	Суп картофельный с клецками	180	200	2,61	2,9	3,06	3,4	14,31	15,9	95,4	106		
3\9	Рагу из мяса кур	150	150	14,85	14,85	16,35	16,35	14,4	14,4	265,5	265,5		
651(1)	Напиток из кураги (вар.2)	150	200	0,6	0,8	0	0	12,2	16,27	51	68		
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,88	0,2	0,25	9,4	11,75	46	57,5		
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68		
	Итого за прием	560	665	22,24	23,87	22,67	23,78	63,31	76,52	540,4	617,5		
	Полдник												
9\5 (ч.з)	Сырники из творога(2 вар)	80	100	13,52	16,9	7,68	9,6	10,56	13,2	167,2	209		
прсм	Молоко стуженое	20	25	1,44	1,8	1,7	2,1	11,1	13,9	63,5	79,4		
27\10(ч.з)	Чай	180	200	0,09	0,1	0	0	8,82	9,8	34,2	38		
	Итого за прием	280	325	15,05	18,8	9,38	11,7	30,48	36,9	264,9	326,4		
	Итого за День	1370	1648	48,24	56,87	41,41	48,98	152,14	193,82	1173	1454,2		

8 ДЕНЬ

[illegible]

31\1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	40	50	0,6	0,75	2,72	3,4	3,84	4,8	42,4	53
11\2(ч.3)	Рассольник с крупной и сметаной	180	200	1,8	2	3,2	4,3	10	13,3	94,32	104,8
2\9	Мясо кур отварное в соусе	60	70	7,3	8,5	7,9	9,2	1,3	1,5	105	123
43\3	Макаронные изделия отварные(верми	110	130	3,85	4,55	2,75	3,25	25	29,55	137,5	162,5
20-1\10(ч.	Кисель из шиповника	180	200	0,45	0,5	0,18	0,2	19,2	21,3	85,5	95
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,88	0,2	0,25	9,4	11,75	46	57,5
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	620	715	17,48	20,82	17,31	21,08	78,74	95,5	561,72	663,8
	Подник										
15\3	Булочка Тютюплан	65	65	5,65	5,65	3,3	3,3	39,9	39,9	212,5	212,5
27\10(ч.3)	Чай	150	200	0,08	0,1	0	0	7,35	9,8	28,5	38
	Итого за прием	215	265	5,73	5,75	3,3	3,3	47,25	49,7	241	250,5
	Итого за день	1305	1540	34,61	40,01	32,85	38,15	201,32	234,7	1262,92	1415,4

187440

10 день

	Завтрак										
23\4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	150	200	3,75	5	4,4	5,87	19,2	25,6	131,25	175
32\10(ч.3)	Кофейный напиток с молоком (вар.2)	180	200	2,7	3	2,61	2,9	8,55	9,5	70,2	78
1\13	Батон с маслом	25\5	25\5	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	89,4	89,4
	Итого за прием	360	430	8,39	9,94	10,86	12,62	39,49	46,84	290,85	342,4
	2-й завтрак										
	Сок или фрукты	150	200	0,45	0,6	0	0	24,68	32,9	102	136
	Итого за прием	150	200	0,45	0,6	0	0	24,68	32,9	102	136
	Обед										
4\10\л	Огуры свежие	30	50	0,2	0,3	0	0	0,8	1,3	4	6,6
5\2(ч.3)	Борщ с морской капустой со сметаной	180	200	1,53	1,7	5,04	5,6	8,1	9	86,4	96
24\8	Пюре из мяса говядины	50	70	10,07	14,1	9,07	12,7	1,31	1,84	127,5	178,5
19\3	Рагу из овощей с соусом молочным	110	130	2,28	2,7	3,89	4,6	10,75	12,7	87,15	103

4\10 о\л	Компот из кураги и изюма	180	200	0,3	0,3	0	0	18,2	20,2	73,8	82
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,4	9,4	46	46
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	600	710	17,86	23,24	18,56	23,58	58,56	67,74	475,85	580,1
	Полдник										
1\5	Шаньга наливная <i>Омлет</i>	65	65	5,2	5,2	1,7	1,7	29,4	29,4	153,8	153,8
12\10	Чай с молоком(вар.2)	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	45,75	61
	Итого за прием	215	265	6,25	6,6	2,75	3,1	37,8	40,6	199,55	214,8
	Итого за день	1325	1605	32,95	40,38	32,17	39,3	160,53	188,08	1068,25	1273,3
	Итого среднее значение за 10 дней	1339	1612	37,41	45,51	35,65	43,62	159,85	193,68	1115,18	1351,26
				31,5	40,5	35,3	45	152,3	195,8	1050	1350

	Среднее значение (завтрак)	362,50	430,40	8,22	10,19	9,52	11,42	44,29	53,79	297	360
	Среднее значение (2завтрак)	132,50	165,50	0,64	0,63	0,21	0,22	17,30	21,80	74	90
	Среднее значение (обед)	603,00	718,00	19,75	23,91	18,61	22,80	67,64	81,80	520	631
	Среднее значение (полдник)	240,50	298,50	8,80	10,78	7,30	9,17	30,62	36,29	223	270

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Золотой шар» напиток из шиповника.

Сборники рецептов, используемые при приготовлении блюд:

1. Сборник технологических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1, 1996г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г.
3. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.
4. Техничко-технологические карты

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371074

Владелец Ловцова Надежда Александровна

Действителен с 22.01.2026 по 22.01.2027