

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 2 «ТЕРЕМОК» С. НЕЛЬКАН
(МКДОУ детский сад № 2 «Теремок» с. Нелькан)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с № 2
«Теремок» с. Нелькан

В.В. Евсюкова



10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ 10-ДС/3590-20/132 от 02 ноября 2022 г

для питания детей в детских дошкольных учреждениях, оказывающих услуги по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения»

Возрастная категория детей: 3-7 лет

Часы пребывания: 9 часов

Приемы пищи: завтрак, 2 завтрак, обед, полдник

с. Нелькан, 2023

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, 2 завтрак, обед, полдник**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет (8-10 часов пребывания детей)

**Расчет витаминно-минерального комплекса на программе
к 10-ти ДНЕВНОМУ МЕНЮ №10-ДС/3590-20/132 от 02 ноября 2022 года**

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рег.экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			520	8,0	10,5	56,6	352,8		22,5	0,1	88,0	328,4	166,6	30,1	1,0
Каша манная жидкая			200	6,1	6,7	21,2	169	№311-2004	0,4	0,07	88,0	232,5	129,0	25,2	0,1
Бутерброд с маслом			15/5	1,6	3,8	7,4	70	№1-2004	0,0	0,0	0,0	6,0	19,8	5,0	0,6
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1
Фрукт в ассортименте			100	0,2	0,0	15,4	62	№458-2006, Москва	22,1	0,0	0,0	89,3	17,8	0,0	0,3
Второй завтрак				0,1	0,0	22,2	89		4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	0,0	0,6
Сок в ассортименте	200	200	200	0,1	0,0	22,2	89	№518-2013, Пермь	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	0,0	0,6
Обед			660	20,5	22,0	83,7	614,3		11,6	0,2	90,1	87,9	270,2	106,6	5,8
Салат из свеклы с чесноком			60	0,8	4,0	4,3	56	№59-2013, Пермь	2,5	0,1	0,0	12,9	10,9	1,8	0,2

ИЛИ

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 10-ДС/3590-20/132
АУ ТО «Центр технологического контроля»

Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47	№14/1-2011г., Екатеринбург	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4
Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной	180/10/5	4,7	3,8	8,7	88	№131-2004	9,0	0,1	0,0	18,9	46,6	20,0	0,7
Филе птицы запеченное с яйцом	70	9,2	8,4	3,1	125	№495-2004	0,1	0,0	52,1	25,0	51,0	16,0	1,4
Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178	№510-2004	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	1,2
Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58	№638-2004	0,0	0,0	0,0	7,3	3,0	1,5	0,2

ИЛИ

Компот из свежих плодов	180	0,2	0,0	15,5	62,7	№585-1996	0,0	1,4	0,0	6,1	3,7	3,1	0,8		
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58		0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	4,2	1,2		
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	7,5	0,8		
Полдник	250	9,0	10,5	34,2	267		1,4	0,1	40,0	247,5	219,2	33,0	0,4		
Булочка с джемом	50	2,2	4,1	25,0	146	№572-2013, Пермь	0,0	0,1	0,0	7,5	29,2	5,0	0,2		
Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200	200	6,8	6,4	9,2	122	№698-2004	1,4	0,1	40,0	240,0	190,0	28,0	0,2
ИТОГО:			38	43	197	1324		39,4	0,5	218	678	670	169,7	7,8	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			435	15,1	14,4	44,2	366,8		1,9	0,2	60,1	412,8	428,7	85,9	2,8
Каша молочная ассорти (пшенично - ячневая)	200		200	6,5	6,5	21,1	169	№18/4-2011, Екатеринбург	1,3	0,1	0,1	136,2	201,8	38,8	0,6

Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004	0,1	0,1	0,0	141,6	112,9	14,1	1,0		
Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115	№497-2013, Пермь	0,5	0,0	60,0	135,0	114,0	33,0	1,2		
Второй завтрак		0,7	0,7	20,1	88,9		9,6	0,0	0,0	22,0	14,0	12,0	0,4		
Яблоки печеные	150	0,7	0,7	20,1	89	№11.306-1996, Екатеринбург	9,6	0,0	0,0	22,0	14,0	12,0	0,4		
Обед		660	17,9	20,9	97,0		10,5	0,3	49,6	99,7	282,0	77,5	3,5		
Салат "Любительский"	60	2,2	4,1	7,8	77	№4-2006, Екатеринбург	0,9	0,06	3,6	12,7	3,8	4,2	0,1		
ИЛИ															
Салат из моркови и яблок	60	0,8	4,1	7,5	70	№9-2013, Пермь	3,1	0,0	0,0	17,4	22,2	15,0	0,7		
Суп гороховый с гречками	180/20	4,4	3,1	22,9	137	№139-2004	1,5	0,1	32,4	25,2	12,6	18,5	0,3		
Жаркое по - домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252	№436-2004	3,8	0,1	13,6	26,0	190,4	28,0	0,9		
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81,4	№631-2004	4,3	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,3		
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	2,8	0,8		
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	10,0	1,1		
Полдник		250	8,6	10,3	34,8		2,6	0,3	180,0	240,0	180,0	28,0	1,2		
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте		50	2,8	3,9	25,4	148		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	6,4	9,4	118	№260-2001, Пермь	2,6	0,3	180,0	240,0	180,0	28,0	1,2
ИТОГО:		42	46	196	1370		24,7	1,0	290	774	905	203,4	7,9		

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			415	12,5	14,5	48,7	375,3		2,3	0,2	52,1	348,0	327,8	56,4	2,1	
Каша рисовая жидкая			200	5,1	6,2	21,8	163	№311-2004	1,5	0,1	0,1	143,4	151,8	31,6	0,3	
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/10	4,5	5,9	7,9	103	№1,3-2004	0,1	0,0	0,1	97,2	84,4	11,6	0,9	
Чай с молоком			180	2,5	2,2	10,2	71	№495-2013, Пермь	0,7	0,0	52,0	100,8	67,2	10,4	0,1	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	2,8	0,8	
Второй завтрак				0,3	0,0	22,4	91		4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	0,0	0,6	
Сок в ассортименте		200	200	200	0,3	0,0	22,4	91	№518-2013, Пермь	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	0,0	0,6
Обед			665	20,2	22,0	91,5	645		106,4	0,3	178,1	121,8	270,0	65,5	4,7	
Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком			60	1,1	4,1	5,3	63	№75-2013, Пермь	6,1	0,0	0,0	9,6	27,6	10,8	0,3	
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			180/10/5	4,1	4,9	5,6	83	№142-2013, Пермь	13,3	0,1	5,8	24,5	27,4	16,1	0,3	
Печень говяжья по - строгановски			80	11,2	9,6	2,9	143	№431-2004	5,1	0,1	116,0	52,6	131,1	16,9	1,4	
ИЛИ																
Бефстроганов из отварной говядины			70	11,9	9,7	4,1	151,3	№54-1м-2020, Новосибирск	0,1	0,0	97,6	54,2	122,3	15,6	0,1	
Макаронные изделия отварные			150	2,5	2,8	35,8	178	№516-2004	0,0	0,04	56,3	11,9	33,8	6,6	0,5	

Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91	№705-2004	81,9	0,0	0,0	12,8	3,2	3,8	0,7
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19		0,0	0,0	0,0	3,3	12,2	1,4	0,4
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	10,0	1,1
Полдник	330	10,0	10,8	35,6	279,6		0,3	0,1	0,1	134,1	214,3	22,9	0,6
Вареники ленивые с молоком сгущенным	150	9,9	10,8	25,0	237	№325-2013, Пермь	0,3	0,1	0,1	133,6	214,3	22,9	0,6
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:		43,0	47,3	198,2	1391		113,0	0,6	230	618	826	145	8,1

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			460	12,5	14,3	40,6	341		0,9	0,1	147,0	216,8	240,6	22,9	2,0
Суп молочный с макаронными изделиями	200		200	5,7	5,9	20,3	157	№165-2013, Пермь	0,9	0,1	42,0	188,0	143,2	13,0	0,3
Яйца вареные	40		40	5,1	4,6	0,3	63	№300-2013, Пермь	0,0	0,03	105,0	22,2	77,6	4,9	1,0
Бутерброд с маслом	15/5		15/5	1,6	3,8	7,4	70	№1-2004	0,0	0,0	0,0	6,0	19,8	5,0	0,6
Чай с сахаром	200		200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1
Второй завтрак				0,3	0,0	22,4	91		81,9	0,0	0,0	12,8	3,2	3,8	0,7
Напиток из шиповника	180		180	0,3	0,0	22,4	91	№705-2004	81,9	0,0	0,0	12,8	3,2	3,8	0,7

Автономное учреждение Тюменской области

«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

Обед			690	21,9	23,5	79,3	616,1		26,3	0,4	90,3	176,2	273,4	77,2	4,0
Салат из капусты белокачанной			60	1,0	4,0	5,0	60	№1-2013, Пермь	15,4	0,0	0,0	33,6	25,8	12,6	0,5
ИЛИ															
Салат зеленый с огурцами и помидорами			60	0,6	4,0	2,0	46	№35-2006, Москва	8,5	0,0	0,0	10,2	19,2	9,6	0,4
Суп картофельный с рыбой			180/50	6,4	6,4	15,1	144	№150-2013, Пермь	6,1	0,1	41,6	57,6	46,4	9,0	0,2
Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная			70	10,4	8,4	6,9	145	№450-2004	0,07	0,16	45,50	47,2	105,0	16,6	0,6
Рагу овощное			150	2,7	4,1	17,0	116	№541-2004	4,6	0,11	3,2	12,5	33,0	18,0	0,8
Компот из смеси сухофруктов			180	0,3	0,0	15,2	62	№508-2013, Пермь	0,2	0,0	0,0	13,3	12,7	10,6	0,4
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	2,8	0,8
Хлеб ржаной			30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	7,5	0,8
Полдник			250	6,7	7,6	43,5	269,4		2,6	0,3	180,0	240,0	180,0	28,0	1,2
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50	0,9	1,2	34,1	151		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Молоко питьевое кипяченое	210	200	200	5,8	6,4	9,4	118	№260-2001, Пермь	2,6	0,3	180,0	240,0	180,0	28,0	1,2
ИТОГО:				41	45	186	1317		111,7	0,9	417	646	697	132	7,9

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			440	9,7	9,1	60,9	364,2		0,6	0,2	63,9	238,6	263,0	94,5	3,2	
Каша гречневая жидкая			200	6,2	6,1	26,5	186	№54-20к-2020, Новосибирск	0,5	0,1	23,9	112,0	176,0	78,7	2,3	
Бутерброд с джемом или вареньем			20/20	1,2	0,5	19,6	88	№2-2004	0,1	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8	
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№501-2013, Пермь	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1	
Второй завтрак				0,3	0,0	22,4	90,6		4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	0,0	0,6	
Сок в ассортименте		200	200	200	0,3	0,0	22,4	91	№518-2013, Пермь	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	0,0	0,6
Обед			665	19,8	21,8	87,8	627		37,5	0,3	146,1	133,0	344,3	86,5	4,5	
Икра морковная			60	1,2	3,9	5,3	61	№119-2013, Пермь	1,1	0,0	0,0	13,8	12,3	10,9	0,2	
ИЛИ																
Салат из свежих помидоров			60	0,9	4,1	3,9	56	№22-2013, Пермь	15,0	0,0	0,0	8,4	5,1	11,6	0,15	
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной			180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	№110-2004	7,4	0,0	0,0	24,8	38,2	18,9	0,9	
Рыба припущенная в сметане			80	9,9	7,9	2,5	121	№338-2013, Пермь	0,4	0,0	134,4	33,6	145,6	10,4	0,2	
Пюре картофельное			150	3,0	4,1	23,5	143	№520-2004	2,2	0,1	11,7	34,7	76,8	25,8	0,9	
Кисель из свежих ягод			180	0,3	0,2	15,4	64,3	№505-2013, Пермь	26,4	0,0	0,0	9,0	0,0	6,3	0,0	

Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	58,5		0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	4,2	1,3
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	68,5		0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	10,0	1,1
Полдник			250	10,3	12,0	29,7	267,6		1,2	0,1	62,0	266,0	194,2	31,0	0,5
Сдоба обыкновенная			50	4,5	2,9	26,5	150	№570-2013, Пермь	0,0	0,1	22,0	22,0	2,2	1,0	0,3
Кисломолочный напиток в ассортименте (йогурт питьевой натуральный)	207	200	200	5,8	9,1	3,2	118	№698-2004	1,2	0,1	40,0	244,0	192,0	30,0	0,2
ИТОГО:				40	43	201	1349		43,3	0,6	272	652	815	212,0	8,8

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			420	8,5	11,6	51,9	345,4		1,3	0,2	0,1	147,7	239,9	45,9	3,2
Каша ячневая жидкая			200	6,5	7,7	25,3	196	№311-2004	1,3	0,1	0,1	136,2	201,8	38,8	1,9
Бутерброд с маслом			15/5	1,6	3,8	7,4	70	№1-2004	0,0	0,0	0,0	6,0	19,8	5,0	0,6
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1
Хлеб пшеничный			15	0,3	0,2	6,6	29		0,0	0,0	0,0	5,0	18,3	2,1	0,6
Второй завтрак				0,3	0,0	22,4	91		80,0	0,1	0,0	36,0	26,0	0,0	0,6
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	22,4	91	№518-2013, Пермь	80,0	0,1	0,0	36,0	26,0	0,0	0,6

Обед			655	18,9	20,9	88,0	615,8		11,5	0,3	36,2	102,0	202,4	50,3	4,0
Салат "Степной" из разных овощей			60	1,0	3,0	4,5	49	№25-2004	3,1	0,1	0,0	11,4	0,0	2,9	0,2
Суп картофельный с мясными фрикадельками			180/15	4,1	3,6	15,1	109	№137-2004	3,8	0,1	27,4	10,8	29,2	10,2	0,1
Плов из птицы			200	12,4	13,5	24,5	269	№406-2013, Пермь	0,3	0,05	8,8	44,0	98,0	10,4	1,4
Компот из свежих яблок			200	0,1	0,1	20,0	81,4	№631-2004	4,3	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,3
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	2,8	0,8
Хлеб ржаной			40	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	10,0	1,1
Полдник			330	15,1	11,2	29,7	280,0		2,6	0,3	297,0	387,4	228,2	37,0	1,4
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			150	9,9	6,7	21,2	184,7	№10/5-2011, Екатеринбург	0,3	0,0	135,0	171,4	66,2	11,8	0,4
Молоко питьевое кипяченое	189	180	180	5,2	4,5	8,5	95	№260-2001, Пермь	2,3	0,3	162,0	216,0	162,0	25,2	1,1
ИТОГО:				43	44	192	1332		95,5	0,9	333	673	697	133,1	9,3

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			430	11,8	17,2	43,8	377,2		2,0	0,3	60,1	282,9	322,0	78,7	2,7
Каша пшеничная жидкая			200	4,2	7,2	20,2	162	№311-2004	1,5	0,2	0,1	144,6	193,0	43,0	1,2
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	4,3	5,8	7,7	100		0,0	0,0	0,0	3,3	15,0	2,7	0,2

Федеральное учреждение Тюменской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115	№497-2013, Пермь	0,5	0,0	60,0	135,0	114,0	33,0	1,2		
Второй завтрак			0,3	0,0	22,4	91		4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	0,0	0,6	
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	22,4	91	№518-2013, Пермь	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	0,0	0,6
Обед			665	23,5	20,1	88,8	629		11,6	0,3	224,9	156,4	396,6	132,7	6,1
Салат картофельный с кукурузой и морковью ("Мозаика")	60	1,3	4,0	7,5	71	№73-2013, Пермь	6,1	0,1	0,0	12,0	51,6	20,4	0,8		
ИЛИ															
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	4,6	2,2	55	№54-6з-2020, Новосибирск	17,3	0,0	30,5	22,0	27,0	9,3	0,5		
Свекольник с мясом, со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104	№34-2004, Пермь	5,3	0,1	60,8	55,2	52,0	17,8	0,2		
Биточки печеночные	80	12,7	6,4	8,2	141	№35/8-2011, Екатеринбург	0,1	0,1	126,1	57,2	142,5	20,5	2,1		
Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178	№510-2004	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	1,2		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62	№508-2013, Пермь	0,2	0,0	0,0	13,3	12,7	10,6	0,4		
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	2,8	0,8		
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	5,0	0,6		
Полдник			350	2,9	5,2	49,4	256,0		10,0	0,0	36,0	26,0	27,5	2,4	0,4
Полоска песочная с молоком сгущенным	50	1,6	4,9	25,0	151	№586-2013, Пермь	0,0	0,0	36,0	9,4	16,5	2,4	0,0		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1		
Фрукт в ассортименте	100	1,2	0,3	11,8	55	№458-2006, Москва	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	0,0	0,3		
ИТОГО:			38	43	204	1353		27,6	0,6	321	479	760	213,8	9,7	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			480	11,7	12,0	53,7	369,2		0,7	0,1	288,4	298,8	296,7	25,1	2,1	
Суп молочный с крупой			200	3,1	4,4	19,0	128	№164-2013, Пермь	0,5	0,0	143,3	150,0	132,1	4,3	0,2	
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63	№300-2013, Пермь	0,0	0,03	105,0	22,2	77,6	4,9	1,0	
Бутерброд с джемом или вареньем			20/20	1,2	0,5	19,6	88	№2-2004	0,1	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8	
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№501-2013, Пермь	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1	
Второй завтрак				0,3	0,0	22,1	89,4		4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	0,0	0,6	
Сок в ассортименте		200	200	200	0,3	0,0	22,1	89	№518-2013, Пермь	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	0,0	0,6
Обед			680	21,5	22,7	88,3	643,5		27,8	0,3	11,7	119,7	308,1	104,0	4,6	
Салат из свежих помидоров			60	0,9	4,1	3,9	56	№22-2013, Пермь	15,0	0,0	0,0	8,4	5,1	11,6	0,15	
ИЛИ																
Свекла отварная с маслом растительным			60	1,0	4,0	4,3	57	№56-2006, Москва	2,5	0,1	0,0	12,9	10,9	1,8	0,2	
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			180/10/5	4,7	4,9	11,2	108	№129-1996	5,5	0,1	0,0	11,2	45,4	18,9	0,7	
Котлеты рыбные любительские			80	11,5	8,8	5,8	148	№346-2013, Пермь	0,8	0,1	0,0	29,6	105,6	20,8	0,6	
Пюре картофельное			150	3,0	4,1	23,5	143	№520-2004	2,2	0,1	11,7	34,7	76,8	25,8	0,9	

Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81,4	№631-2004	4,3	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,3
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	2,8	0,8
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69		0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	10,0	1,1
Полдник	250	6,7	10,1	34,4	255,3		0,7	0,0	52,0	100,8	67,2	10,4	0,1
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	50	4,2	7,9	19,5	166		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с молоком	200	2,5	2,2	14,9	89	№495-2013, Пермь	0,7	0,0	52,0	100,8	67,2	10,4	0,1
ИТОГО:		40	45	198	1357		33,2	0,5	352	533	686	139,5	7,4

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			415	17,0	12,5	44,6	358,7		0,1	0,3	66,6	261,0	321,2	38,1	3,4
Омлет натуральный с поджариванием	180		180	10,6	8,4	8,4	151	№340-2004	0,0	0,2	66,6	108,6	166,5	16,2	1,0

ИЛИ

Яичная кашка натуральная с поджариванием	180		180	10,8	8,5	8,5	154	№279-1996	0,0	0,2	63,3	103,2	158,2	15,4	0,9
Бутерброд с сыром	20/15		20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004	0,1	0,1	0,0	141,6	112,9	14,1	1,0
Чай с сахаром	200		200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1
Хлеб ржаной	20		20	0,6	0,2	7,6	35		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	5,0	0,6

Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	2,8	0,8		
Второй завтрак		0,7	0,7	20,1	89		9,6	0,0	0,0	22,0	14,0	12,0	2,8		
Яблоки печеные	150	0,7	0,7	20,1	89	№11.306-1996, Екатеринбург	9,6	0,0	0,0	22,0	14,0	12,0	2,8		
Обед	650	17,8	22,9	81,5	602,9		26,1	0,3	146,2	135,8	318,3	65,1	4,3		
Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,2	4,1	7,6	72	№4-2013, Пермь	16,7	0,0	0,0	26,4	19,2	10,2	0,4		
ИЛИ															
Винегрет овощной	60	1,0	4,1	7,6	71	№71-2004	5,0	0,02	0,0	11,2	24,0	10,8	0,1		
Суп лапша домашняя с курицей	180/10	4,1	4,2	15,2	115,0	№148-2004	0,5	0,1	38,2	9,3	51,1	14,4	0,1		
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)	70	9,2	8,8	8,3	149	№451-2004	0,07	0,16	45,50	47,2	105,0	16,6	1,6		
Овощи, припущенные в сметане	150	1,9	5,1	15,4	115	№210-2004	8,8	0,0	62,5	33,6	89,5	12,0	0,4		
Компот из кураги	180	0,5	0,0	16,2	67	№638-2004	0,0	0,0	0,0	7,3	3,0	1,5	0,2		
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	2,8	0,8		
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52		0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	7,5	0,8		
Полдник	250	7,0	9,9	40,8	280		1,4	0,1	40,0	246,7	195,0	53,8	0,6		
Булочка "Нежная"	50	1,5	3,9	28,5	155	560-2013, Пермь	0,0	0,1	0,0	6,7	5,0	25,8	0,4		
Кисломолочный напиток в ассортименте	207	200	200	5,5	6,0	12,3	125	№698-2004	1,4	0,1	40,0	240,0	190,0	28,0	0,2
ИТОГО:		42	46	187	1331		37,2	0,8	253	665	848	169,0	11,2		

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			410	7,8	13,5	49,2	350		2,6	0,2	0,1	167,6	233,5	62,7	2,2	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	5,9	6,4	28,8	196	№311-2004	1,5	0,2	0,1	156,8	206,0	55,6	1,2	
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004	0,2	0,1	0,0	8,6	27,4	6,6	0,8	
Чай с лимоном			180	0,1	0,0	10,5	42	№686-2004	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1	
Второй завтрак				0,3	0,0	22,4	91		4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	0,0	0,6	
Сок в ассортименте		200	200	200	0,3	0,0	22,4	91	№518-2013, Пермь	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	0,0	0,6
Обед			690	20,8	23,1	92,0	658,5		36,2	0,2	61,4	149,8	209,3	52,6	3,6	
Салат из моркови с сыром			60	1,7	4,7	7,4	78,6	№89-1997	2,6	0,0	7,2	58,7	36,5	2,9	0,7	
Уха рыбацкая			180/50	6,2	6,1	15,1	140	№30/2-2011г., Екатеринбург	5,5	0,1	37,4	51,8	41,8	8,1	0,1	
Биточки рубленые из птицы запеченные			70	8,7	8,9	10,3	156	№498-2004	0,04	0,00	16,72	9,57	44,33	8,01	0,39	
Макароны отварные с овощами			150	3,1	2,8	27,4	147	№294-2013, Пермь	1,7	0,1	0,1	10,5	45,0	19,5	0,9	
Кисель из свежих ягод			180	0,3	0,2	15,4	64,3	№505-2013, Пермь	26,4	0,0	0,0	9,0	0,0	6,3	0,0	
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	38		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	2,8	0,8	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	5,0	0,6	

Полдник	330	13,0	9,6	35,0	278,4		0,0	0,0	112,2	145,2	143,5	28,0	0,2
Суфле творожное со сладкой глазурью	150	12,9	9,6	24,4	236	№19/3-2011, Екатеринбург	0,0	0,0	112,2	144,7	143,5	28,0	0,2
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:		42	46	199	1377		42,8	0,5	174	477	600	143,3	6,5

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134