

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/3590-20/133 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: 1-3 лет

Часы пребывания: 9 часов

Приемы пищи: завтрак, 2 завтрак, обед, полдник

с. Нелькан, 2023

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**завтрак, второй завтрак, обед, полдник****Возрастная категория: от 1 года до 3 лет (8-10 часов пребывания детей)****Расчет витаминно-минерального комплекса на программе
к 10-ти ДНЕВНОМУ МЕНЮ №10-ДС/3590-20/133 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 рет. экв.	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			445	6,0	8,3	45,1	278,9		21,3	0,1	66,0	265,7	133,5	23,8	1,0
Каша манная жидкая			150	4,1	4,5	18,9	133	№311-2004	0,3	0,1	66,0	174,4	96,8	18,9	0,0
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			180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
Фрукт в ассортименте			95	0,2	0,0	8,2	33	№458-2006, Москва	21,0	0,0	0,0	84,8	16,9	0,0	0,3
Второй завтрак				0,1	0,0	17,4	70,1		3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7
Сок в ассортименте	150	150	150	0,1	0,0	17,4	70	№518-2013, Пермь	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7
Обед			525	16,2	16,3	65,7	474,4		9,2	0,2	67,6	70,4	224,5	86,7	5,2
Салат из свеклы с чесноком			40	0,6	3,0	3,4	43	№59-2013, Пермь	1,7	0,0	0,0	8,6	7,3	1,2	0,1

ИЛИ

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ

Меню № 10-ДС/3590-20/133
АУ ТО «Центр технологического контроля»

Салат из огурцов с маслом	40	0,4	3,0	1,3	34	№14/1-2011г, Екатеринбург	3,0	0,0	0,0	10,8	19,8	7,8	0,3
Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной	150/10/5	4,2	2,8	7,1	70	№131-2004	7,5	0,1	0,0	15,8	38,9	16,7	0,6
Филе птицы запеченное с яйцом	50	6,3	6,4	2,0	91	№495-2004	0,1	0,0	37,2	17,9	36,4	11,4	1,2
Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109	№510-2004	0,0	0,0	30,4	6,8	76,8	44,4	1,0
Компот из изюма	150	0,2	0,0	12,8	52	№638-2004	0,0	0,0	0,0	6,1	2,5	1,3	0,2

ИЛИ

Компот из свежих плодов	150	0,2	0,0	10,5	43	№585-1996	0,0	1,2	0,0	5,1	3,1	2,6	0,7		
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58		0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	4,2	1,3		
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	210	7,3	7,9	30,0	220,3		1,1	0,1	32,0	199,5	181,2	27,4	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	165	160	160	5,1	3,8	5,0	75	№698-2004	1,1	0,0	32,0	192,0	152,0	22,4	0,2
ИТОГО:		30	33	158	1044		34,6	0,44	166	546	550	137,9	7,2		

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	Мg	Fe
Завтрак			360	11,2	9,8	38,5	287,0		1,5	0,1	54,1	320,3	337,4	70,4	2,5
Каша молочная ассорти (пшенично-ячневая)	150		4,3	4,3	18,6	130	№18/4-2011, Екатеринбург	1,0	0,1	0,0	102,2	151,4	29,1	0,5	

Бутерброд с сыром			20/10	4,2	2,6	7,2	69	№3-2004	0,1	0,0	0,0	96,6	83,4	11,6	0,9
Какао с молоком			180	2,7	2,9	12,7	88	№497-2013, Пермь	0,5	0,0	54,0	121,5	102,6	29,7	1,1
Второй завтрак				0,6	0,6	15,5	69,9		8,3	0,0	0,0	9,1	12,1	10,4	0,4
Яблоки свежие печеные			130	0,6	0,6	15,5	70	№11.306-1996, Екатеринбург	8,3	0,0	0,0	9,1	12,1	10,4	0,4
Обед				535	13,2	15,6	77,1		8,6	0,2	39,6	80,7	220,7	62,1	3,1
Салат "Любительский"			40	1,5	3,0	6,8	60	№4-2006, Екатеринбург	0,6	0,0	2,4	8,4	2,5	2,8	0,1
ИЛИ															
Салат из моркови и яблок			40	0,6	3,1	6,5	56	№9-2013, Пермь	2,0	0,0	0,0	11,6	14,8	10,0	0,4
Суп гороховый с гренками			150/15	2,9	2,2	16,5	97	№139-2004	1,3	0,1	27,0	21,0	10,5	15,4	0,3
Жаркое по - домашнему			150	8,5	9,6	19,0	196	№436-2004	2,8	0,1	10,2	19,5	142,8	21,0	0,8
Компот из свежих яблок			180	0,1	0,1	15,0	61	№631-2004	3,9	0,0	0,0	19,8	14,4	12,6	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			30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	7,5	0,8
Полдник				210	7,4	8,9	22,5		2,3	0,3	162,0	216,0	162,0	25,2	1,1
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	30	30	2,2	3,1	14,0	92		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Молоко питьевое кипяченое	189	180	180	5,2	5,8	8,5	107	№260-2001, Пермь	2,3	0,3	162,0	216,0	162,0	25,2	1,1
ИТОГО:				32	35	154	1058		20,8	0,63	256	626	732	168,1	7,1

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	Мg	Fe	
Завтрак			355	10,0	11,4	33,3	275,8		1,9	0,1	52,1	258,9	229,8	41,6	1,1	
Каша рисовая жидкая			150	3,7	4,1	15,7	115	№311-2004	1,2	0,0	0,0	107,6	113,9	23,7	0,3	
Бутерброд с маслом и сыром			15/5/5	3,8	5,1	7,4	91	№1,3-2004	0,0	0,0	0,0	50,6	48,8	7,5	0,7	
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	
Второй завтрак				0,1	0,0	17,4	70,1		3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7	
Сок в ассортименте		150	150	150	0,1	0,0	17,4	70	№518-2013, Пермь	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7
Обед			515	13,1	16,1	74,3	494,8		86,6	0,2	118,6	89,5	197,5	50,5	4,6	
Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком			40	0,7	3,1	3,6	45	№75-2013, Пермь	4,0	0,0	0,0	6,4	18,4	7,2	0,3	
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			150/10/5	3,7	3,9	4,7	69	№142-2013, Пермь	11,1	0,1	4,8	20,4	22,8	13,4	0,3	
Печень говяжья по - строгановски			50	5,6	6,4	1,6	86	№431-2004	3,2	0,1	72,5	32,9	81,9	10,5	1,4	
ИЛИ																
Бефстроганов из отварной говядины			50	6,3	5,5	2,8	86	№54-1м-2020, Новосибирск	0,1	0,0	61,0	33,9	76,5	9,8	0,1	
Макаронные изделия отварные			110	1,9	2,1	27,6	137	№516-2004	0,0	0,0	41,3	8,7	24,8	4,8	0,5	
Напиток из шиповника			150	0,1	0,0	17,3	70	№705-2004	68,3	0,0	0,0	10,7	2,6	3,2	0,6	

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	280	8,5	9,0	22,3	204,0		0,2	0,1	0,1	116,2	185,7	19,8	0,7
Вареники ленивые с молоком сгущенным	130	8,4	9,0	13,7	169	№325-2013, Пермь	0,2	0,1	0,1	115,8	185,7	19,8	0,6
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:		32	37	147	1045		91,7	0,4	171	475	624	111,9	7,1

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			390	10,9	12,7	32,3	287,1		0,7	0,1	136,5	169,7	204,8	19,6	1,9
Суп молочный с макаронными изделиями	150		150	4,1	4,3	14,0	111	№165-2013, Пермь	0,7	0,1	31,5	141,0	107,4	9,8	0,2
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
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
Чай с сахаром	180		180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
Второй завтрак			150	0,1	0,0	17,3	69,9		68,3	0,0	0,0	10,7	2,6	3,2	0,6
Напиток из шиповника	150		150	0,1	0,0	17,3	70	№705-2004	68,3	0,0	0,0	10,7	2,6	3,2	0,6

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

Обед			560	17,7	18,1	60,9	476,7		19,2	0,3	69,7	133,9	206,1	59,9	3,2
Салат из капусты белокочанной			40	0,6	3,0	2,8	41	№1-2013, Пермь	10,2	0,0	0,0	22,4	17,2	8,4	0,4
ИЛИ															
Салат зеленый с огурцами и помидорами			40	0,4	3,0	1,3	34	№35-2006, Москва	5,6	0,0	0,0	6,8	12,8	6,4	0,3
Суп картофельный с рыбой			150/50	5,0	5,0	12,6	115	№150-2013, Пермь	5,1	0,1	34,7	48,0	38,7	7,5	0,1
Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная			50	9,2	6,6	3,7	110	№450-2004	0,1	0,1	32,5	33,7	75,0	11,9	0,5
Рагу овощное			120	1,8	3,0	14,9	94	№541-2004	3,7	0,1	2,6	10,0	26,4	14,4	0,6
Компот из смеси сухофруктов			150	0,2	0,0	11,2	46	№508-2013, Пермь	0,2	0,0	0,0	11,1	10,6	8,9	0,3
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			30	0,7	0,4	11,3	52		0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	7,5	0,8
Полдник			210	5,9	6,7	32,7	214,9		2,3	0,3	162,0	216,0	162,0	25,2	1,1
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте		30	30	30	0,7	0,9	24,2	108		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Молоко питьевое кипяченое		189	180	180	5,2	5,8	8,5	107	№260-2001, Пермь	2,3	0,3	162,0	216,0	162,0	25,2
ИТОГО:				35	37	143	1049		90,5	0,7	368	530	576	107,9	6,8

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			355	7,3	7,1	44,5	271,2		0,5	0,2	53,9	196,1	203,6	71,5	2,3	
Каша гречневая жидкая			150	4,1	4,4	16,6	123	№54-20к-2020, Новосибирск	0,4	0,1	17,9	84,0	132,0	59,0	1,8	
Бутерброд с джемом или вареньем			15/10	1,1	0,4	14,6	66	№2-2004	0,1	0,0	0,0	4,1	15,3	4,1	0,5	
Кофейный напиток			180	2,1	2,3	13,3	82	№501-2013, Пермь	0,0	0,0	36,0	108,0	56,3	8,3	0,1	
Второй завтрак				0,1	0,0	17,4	70,1		3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7	
Сок в ассортименте		150	150	150	0,1	0,0	17,4	70	№518-2013, Пермь	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7
Обед			535	16,4	19,0	66,6	502,6		30,9	0,2	110,2	102,4	261,2	67,0	3,4	
Икра морковная			40	0,8	2,9	3,5	43	№119-2013, Пермь	0,7	0,0	0,0	9,2	8,2	7,2	0,1	
ИЛИ																
Салат из свежих помидоров			40	0,7	3,0	2,7	41	№22-2013, Пермь	10,0	0,0	0,0	5,6	3,4	7,8	0,1	
Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной			150/10/5	3,5	4,6	10,4	97	№110-2004	6,2	0,0	0,0	20,7	31,8	15,8	0,7	
Рыба, припущенная в сметане			60	8,2	7,1	1,2	102	№338-2013, Пермь	0,3	0,0	100,8	25,2	109,2	7,8	0,2	
Пюре картофельное			120	2,6	3,5	18,8	117	№520-2004	1,8	0,1	9,4	27,8	61,5	20,7	0,7	
Кисель из свежих ягод			150	0,3	0,2	13,4	56	№505-2013, Пермь	22,0	0,0	0,0	7,5	0,0	5,3	0,0	

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	52		0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	7,5	0,8
Полдник			210	7,9	6,0	31,5	211,4		1,1	0,1	54,0	214,0	154,2	23,4	0,4
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	165	160	160	3,4	3,1	5,0	61	№698-2004	1,1	0,0	32,0	192,0	152,0	22,4	0,2
ИТОГО:				32	32	160	1055		35,5	0,5	218	523	629	161,9	6,8

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			350	6,1	9,4	43,3	282,3		1,0	0,2	0,1	111,9	183,4	35,5	2,5
Каша ячневая жидкая			150	4,2	5,5	20,9	150	№311-2004	1,0	0,1	0,0	102,2	151,4	29,1	1,4
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			180	0,1	0,0	10,6	43	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			10	0,2	0,1	4,4	19		0,0	0,0	0,0	3,3	12,2	1,4	0,4
Второй завтрак				0,1	0,0	17,4	70,1		3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7
Сок в ассортименте	150	150	150	0,1	0,0	17,4	70	№518-2013, Пермь	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7

Обед			515	14,2	17,8	65,0	476,6		9,7	0,2	31,1	78,0	155,7	41,0	3,2
Салат "Степной" из разных овощей			40	0,7	3,0	3,0	42	№25-2004	2,1	0,1	0,0	7,6	0,0	1,9	0,1
Суп картофельный с мясными фрикадельками			150/15	3,7	3,3	11,8	92	№137-2004	3,5	0,0	25,3	10,0	27,1	9,4	0,1
Плов из птицы			130	8,5	10,9	15,1	193	№406-2013, Пермь	0,2	0,0	5,7	28,6	63,7	6,8	0,9
Компот из свежих яблок			180	0,1	0,1	15,0	61	№631-2004	3,9	0,0	0,0	19,8	14,4	12,6	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			30	0,8	0,3	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	7,5	0,8
Полдник			280	10,9	8,3	21,6	204,7		2,2	0,2	252,0	328,6	192,4	31,2	1,2
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			130	6,6	4,5	14,5	125	№10/5-2011, Екатеринбург	0,2	0,0	117,0	148,6	57,4	10,2	0,3
Молоко питьевое кипяченое	158	150	150	4,3	3,8	7,1	80	№260-2001, Пермь	2,0	0,2	135,0	180,0	135,0	21,0	0,9
ИТОГО:				31	36	147	1034		15,9	0,6	283	529	542	107,7	7,6

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	Мg	Fe
Завтрак			350	10,1	12,2	34,5	288,3		1,5	0,2	54,0	232,2	257,4	63,8	2,2
Каша пшенная жидкая			150	4,5	5,1	16,7	131	№311-2004	1,1	0,1	0,0	108,5	144,8	32,3	0,9

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

Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	20	20	20	2,9	4,2	5,1	70		0,0	0,0	0,0	2,2	10,0	1,8	0,2
Какао с молоком			180	2,7	2,9	12,7	88	№497-2013, Пермь	0,5	0,0	54,0	121,5	102,6	29,7	1,1
Второй завтрак			150	0,1	0,0	17,4	70,1		3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7
Сок в ассортименте	150	150	150	0,1	0,0	17,4	70	№518-2013, Пермь	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7
Обед			535	19,0	15,7	65,9	479,6		8,7	0,2	175,7	125,0	313,8	104,9	5,0
Салат картофельный с кукурузой и морковью ("Мозаика")			40	0,8	3,0	5,0	50	№73-2013, Пермь	4,1	0,0	0,0	8,0	34,4	13,6	0,5
ИЛИ															
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами			40	0,9	3,3	1,5	39	№54-6а-2020, Новосибирск	11,5	0,0	20,3	14,7	18,0	6,2	0,3
Свекольник с мясом, со сметаной			150/10/5	3,8	4,0	11,5	97	№34-2004, Пермь	4,4	0,0	50,7	46,0	43,3	14,8	0,2
Биточки печеночные			60	9,8	4,8	5,9	106	№35/8-2011, Екатеринбург	0,0	0,1	94,6	42,9	106,9	15,4	1,6
Каша гречневая вязкая			120	3,6	3,4	15,9	109	№510-2004	0,0	0,0	30,4	6,8	76,8	44,4	1,0
Компот из смеси сухофруктов			150	0,2	0,0	11,2	46	№508-2013, Пермь	0,2	0,0	0,0	11,1	10,6	8,9	0,3
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			295	2,1	4,9	40,0	212,5		21,0	0,1	36,0	94,7	33,4	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	150	0,1	0,0	8,6	35	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
Фрукт в ассортименте	95	0,4	0,0	6,4	27	№458-2006, Москва	21,0	0,0	0,0	84,8	16,9	0,0	0,3
ИТОГО:		31	33	158	1050		34,2	0,5	266	462	615	171,0	8,2

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			365	10,3	10,2	38,5	287,0		0,5	0,1	248,5	246,8	248,3	20,6	1,7
Суп молочный с крупой			150	2,3	3,3	12,5	89	№164-2013, Пермь	0,4	0,0	107,5	112,5	99,1	3,3	0,2
Бутерброд с джемом или вареньем			15/10	1,1	0,4	14,6	66	№2-2004	0,1	0,0	0,0	4,1	15,3	4,1	0,5
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
Кофейный напиток			150	1,8	1,9	11,1	69	№501-2013, Пермь	0,0	0,0	36,0	108,0	56,3	8,3	0,1
Второй завтрак				0,1	0,0	17,4	70,1		3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7
Сок в ассортименте	150	150	150	0,1	0,0	17,4	70	№518-2013, Пермь	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7
Обед			560	16,4	18,2	68,4	502,8		20,8	0,2	9,4	96,7	246,8	82,7	3,8
Салат из свежих помидоров			40	0,7	3,0	2,7	41	№22-2013, Пермь	10,0	0,0	0,0	5,6	3,4	7,8	0,1

ИЛИ

Свекла отварная с маслом растительным	40	0,6	3,2	2,5	41	№56-2006, Москва	1,7	0,0	0,0	8,6	7,3	1,2	0,1
---------------------------------------	----	-----	-----	-----	----	---------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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

Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			150/10/5	4,1	4,3	8,6	90	№129-1996	4,6	0,1	0,0	9,3	37,8	15,8	0,6
Котлеты рыбные любительские			60	7,9	6,5	3,4	104	№346-2013, Пермь	0,6	0,0	0,0	22,2	79,2	15,6	0,5
Пюре картофельное			120	2,6	3,5	18,8	117	№520-2004	1,8	0,1	9,4	27,8	61,5	20,7	0,7
Компот из свежих яблок			180	0,1	0,1	15,0	61	№631-2004	3,9	0,0	0,0	19,8	14,4	12,6	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			30	0,7	0,4	11,3	51		0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	7,5	0,8
Полдник			220	5,8	7,8	26,7	200,2		0,7	0,0	52,0	100,8	67,2	10,4	0,1
Мучное изделие промышленного производства	40	40	40	3,3	5,6	16,5	130		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
ИТОГО:				33	36	151	1060		25,0	0,4	310	455	573	113,7	6,4

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			360	13,7	9,5	33,8	275,5		0,1	0,2	55,5	192,8	243,1	29,0	2,5
Омлет натуральный с поджариванием			150	8,9	6,7	7,8	127	№340-2004	0,0	0,1	55,5	90,5	138,8	13,5	0,8
ИЛИ															
Яичная кашка натуральная с поджариванием			150	9,1	6,8	7,9	129	№279-1996	0,0	0,1	52,7	86,0	131,8	12,8	0,8

Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69	№3-2004	0,1	0,0	0,0	96,6	83,4	11,6	0,9
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
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	10	0,3	0,1	3,8	17		0,0	0,0	0,0	1,8	8,7	2,5	0,3
Второй завтрак	130	0,6	0,6	15,5	69,9		8,3	0,0	0,0	19,1	12,1	10,4	2,4
Яблоки свежие печеные	130	0,6	0,6	15,5	70	№11.306-1996, Екатеринбург	8,3	0,0	0,0	19,1	12,1	10,4	2,4
Обед	520	12,8	16,8	69,2	479,2		18,6	0,3	114,3	104,0	255,0	51,9	3,6
Салат из капусты белокочанной с морковью	40	0,6	3,0	3,8	45	№4-2013, Пермь	11,1	0,0	0,0	17,6	12,8	6,8	0,2

ИЛИ

Винегрет овощной	40	0,5	3,0	4,2	46	№71-2004	3,4	0,0	0,0	7,5	16,0	7,2	0,1
Суп-лапша домашняя, с курицей	150/10	3,5	3,7	12,9	99	№148-2004	0,4	0,1	31,8	7,7	42,6	12,0	0,1
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)	50	6,0	6,5	5,9	106	№451-2004	0,1	0,1	32,5	33,7	75,0	11,9	1,1
Овощи, припущенные в сметане	120	1,4	3,0	13,5	87	№210-2004	7,0	0,0	50,0	26,9	71,6	9,6	0,3
Компот из кураги	150	0,3	0,0	12,6	52	№638-2004	0,0	0,0	0,0	6,1	2,5	1,3	0,2
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	52		0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	7,5	0,8

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

Полдник			210	5,2	7,4	33,5	221,4		1,1	0,1	32,0	198,7	157,0	48,2	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	165	160	160	3,7	3,5	5,0	66	№698-2004	1,1	0,0	32,0	192,0	152,0	22,4	0,2
ИТОГО:				32	34	152	1046		28,1	0,6	202	515	667	139,5	9,1

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			350	6,2	9,7	38,7	266,9		2,0	0,2	0,1	125,8	174,4	47,2	1,6		
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			150	4,5	5,9	20,8	154	№311-2004	1,2	0,1	0,0	117,6	154,5	41,7	0,9		
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 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				0,1	0,0	17,4	70,1		3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7		
Сок в ассортименте			150	150	150	0,1	0,0	17,4	70	№518-2013, Пермь	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0	0,7
Обед			570	16,9	19,6	67,1	511,8		29,7	0,2	50,4	113,3	162,7	42,8	2,6		
Салат из моркови с сыром			40	1,0	3,6	3,3	50	№89-1997	1,8	0,0	4,8	39,1	24,3	1,9	0,5		
Уха рыбацкая			150/50	5,8	5,4	12,6	122	№30/2-2011, Екатеринбург	4,6	0,1	31,2	43,2	34,8	6,8	0,1		
Биточки рубленые из птицы запеченные			60	6,8	7,6	7,5	126	№498-2004	0,0	0,0	14,3	8,2	38,0	6,9	0,3		

Макароны отварные с овощами	120	2,4	2,5	18,3	105	№294-2013, Пермь	1,4	0,0	0,0	8,4	36,0	15,6	0,7
Кисель из свежих ягод	150	0,3	0,2	13,4	56	№505-2013, Пермь	22,0	0,0	0,0	7,5	0,0	5,3	0,0
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	20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	5,0	0,6
Полдник	280	10,1	6,4	28,3	211,2		0,0	0,0	72,9	94,5	93,3	18,2	0,2
Суфле творожное со сладкой глазурью	130	10,0	6,4	19,7	176	№19/3-2011, Екатеринбург	0,0	0,0	72,9	94,0	93,3	18,2	0,1
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:		33	36	151	1060		34,7	0,3	123,4	344,1	440,9	108,2	5,1

*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

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Яйцо куриное	22		
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 1 до 3 лет (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	2 завтрак, грамм	Обед, грамм	Полдник, грамм
		350	100	450
1 день	445	150	525	210
2 день	360	130	535	210
3 день	355	150	515	280
4 день	390	150	560	210
5 день	355	150	535	210
6 день	350	150	515	280
7 день	350	150	535	295
8 день	365	150	560	220
9 день	360	130	520	210
10 день	350	150	570	280

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

Потребление пищевых веществ за неделю для детей дошкольного возраста с 1-3 лет*

1-5 день

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ	32	35	152	1050	
<i>Норма в пищевых веществах и энергии (75%)</i>	32	35	152	1050	<i>При 8-10 часовом пребывании детей</i>
<i>Норма в пищевых веществах и энергии (100%)</i>	42	47	203	1400	

6-10 день

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ	32	35	152	1050	
<i>Норма в пищевых веществах и энергии (75%)</i>	32	35	152	1050	<i>При 8-10 часовом пребывании детей</i>
<i>Норма в пищевых веществах и энергии (100%)</i>	42	47	203	1400	

*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" п.8.1.2.3.