УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
социального питания
Н.А. Петрова
«18» ноября 2018г

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 14 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	С, мг	№ рецеп-	Сборник рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	20	1,3	2,9	8,4	64,9	0	1	2014
Каша пшеничная жидкая	180	6,4	6,0	30,5	201,7	0,	189	2008
Какао с молоком	180	2,8	2,2	12,7	82,1	0,	272	2014
Итого за прием пищи:	**380**	**10,5**	**11,1**	**51,6**	**348,7**	**0,**		
II Завтрак								
Яблоко свежее	70	0,3	0,3	6,9	32,9	7		
Итого за прием пищи:	**70**	**0,3**	**0,3**	**6,9**	**32,9**	**7**		
Обед								
Огурец соленый	70	0,6	0,1	1,2	9,1	3,		
Суп картофельный с клецками и говядиной с зеленью петрушки	200/15/10/1	4,2	4,9	11,4	97,4	4,	85/1	2012
Сосиски отварные	70	7,84	17,0	0,28	186,2	0	254	2008
Картофельное пюре с морковью	150	2,9	5,5	19,6	140,4	9,	125	2008
Компот из изюма ****	180	0,28	0	29,52	120,6	0	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**755**	**19,9**	**28,5**	**89,30**	**687,7**	**16**		
Полдник								
Булочка "Творожная"	50	4,4	2,6	17,3	108,4	0	479	2008
Компот из апельсинов	180	0,4	0,1	15,2	65,6	11	275	2014
Итого за прием пищи:	**230**	**4,8**	**2,7**	**32,5**	**174,0**	**11**		
Ужин								
Фрикадельки из птицы	80	14,7	12,2	7,9	168,1	0,	308	2012
Соус молочный	20	0,4	1,24	1,32	18,0	0	366	2008
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,5	41,7	142,1	0	209	2008
Чай с сахаром	180	0,2	0	8,5	34,6	0	266	2014
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**480**	**23,3**	**19,5**	**69,72**	**415,2**	**0,**		
Всего за день:		**58,82**	**62,2**	**250,02**	**1658,5**	**36**		

Всего за день:	**58,82**	**62,22**	**250,02**	**1658,5**	**36,4**	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша рисовая жидкая	180	4,55	7,36	25,22	185,7	1,18	189	2008
Чай с молоком и сахаром	180	2,8	2,2	14,4	89,0	0,5	267	2014
Итого за прием пищи:	**395**	**12,95**	**15,66**	**47,12**	**383,4**	**1,68**		
II Завтрак								
Груша свежая	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5		
Итого за прием пищи:	**70**	**0,3**	**0,2**	**7,2**	**32,9**	**3,5**		
Обед								
Помидор свежий	70	0,8	0,1	2,7	16,9	17,6		
Суп с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,7	4,3	16,3	123,7	6,0	100	2008
Печень по-строгановски	50/30	12,9	7,5	0,4	136,7	10,2	256	2008
Пюре из овощей	180	4,4	5,7	22,7	162,7	15,6	330	2012
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	**760**	**25,9**	**18,0**	**88,8**	**644,0**	**60,2**		
Полдник								
Булочка молочная	50	5,0	1,6	28,1	145,7	0,1	477	2008
Напиток яблочный	180	0,1	0,1	13,7	56,8	0,9	438	2008
Итого за прием пищи:	**230**	**5,1**	**1,7**	**41,8**	**202,5**	**1,0**		
Ужин								
Тефтели рыбные с соусом томатным	80/80	9,8	6,9	10,9	144,8	0,6	245/364	2008
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	106	5	335	2008
Напиток из плодов шиповника	180	0,64	0,28	21,96	92,7	180	441	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**510**	**15,04**	**13,18**	**63,46**	**395,9**	**185,6**		
Всего за день:		**59,29**	**48,74**	**248,38**	**1658,7**	**252,0**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	40	1,2	4,5	22,3	133,5	8	2	2008
Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,9	1,6	1,8	24,3	1,4	10	2012
Омлет натуральный	120	11,62	19,18	2,2	163,76	0	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	74,2	1	270	2014
Итого за прием пищи:	**370**	**19,02**	**29,88**	**43,8**	**395,76**	**10,4**		
II Завтрак								
Банан свежий	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7		
Итого за прием пищи:	**70**	**1,1**	**0,4**	**14,7**	**67,2**	**7**		
Обед								
Огурец свежий	70	0,6	0,1	1,8	9,8	7		
Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10/1	4,2	5,4	9,3	86,6	7,5	95	2008
Гуляш из отварного мяса	50/50	15,2	14,9	3,5	109,5	0,6	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	200	0	0	50,22	274,39	15,4	323	2008
Напиток витаминизированный	200	6,15	2,25	3,9	170,83	15,0		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	**830**	**33,55**	**29,18**	**85,72**	**732,72**	**45,5**		
Полдник								
Пирожки печеные с картошкой	50	2,2	1,1	15,1	79,1	0	451	2008
Чай с сахаром	180	0,2	0	6,2	25,3	0	266	2014
Итого за прием пищи:	**230**	**2,4**	**1,1**	**21,3**	**104,4**	**0**		
Ужин								
Голубцы ленивые	200	17,9	18,6	15,4	192,53	24,2	306	2008
Компот из свежих груш	180	0,1	0,1	21,1	86,0	0,7	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**420**	**20,8**	**19,5**	**55,3**	**371,73**	**24,9**		
Всего за день:		**76,87**	**80,1**	**220,82**	**1628,81**	**72,39**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	20	1,3	2,9	8,4	64,9	0	1	2014
Каша манная жидкая	180	5,2	5,8	25,8	144,6	0,4	189	2008
Какао с молоком	180	2,8	2,2	12,7	82,1	0,5	272	2014
Итого за прием пищи:	**380**	**9,3**	**10,9**	**46,9**	**291,6**	**0,9**		
II Завтрак								
Апельсин свежий	70	0,6	0,1	5,7	30,1	42		
Итого за прием пищи:	**70**	**0,6**	**0,1**	**5,7**	**30,1**	**42**		
Обед								
Салат картофельный	60	0,96	9,18	7,14	115,2	9	43	2008
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной, зеленью петрушки	200/10/5/1	3,9	4,5	7,5	88,8	10,2	84	2008
Пудинг рыбный запеченный	100	13,6	7,6	9,2	109,0	0,5	269	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	180	5,4	8,04	14,4	151,2	10,8	349	2008
Сок яблочный	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	**775**	**27,36**	**29,90**	**73,06**	**623,2**	**34,1**		
Полдник								
Йогурт в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Печенье	50	1,8	2,45	18,6	104,25	0		
Компот из изюма ***	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0	401	2008
Итого за прием пищи:	**355**	**5,6**	**5,65**	**50,3**	**281,55**	**0,9**		
Ужин								
Запеканка из творога с джемом	200/20	35,9	23,1	46,7	289,3	3,6	224	2008
Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,09	101,5	2,7	434	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**420**	**42,9**	**28,48**	**66,09**	**443,2**	**6,3**		
Всего за день:		**85,8**	**75,03**	**242,1**	**1669,7**	**84,2**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша "Дружба"	180	5,64	9,09	24,32	203,23	1,83	190	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,6	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	**395**	**12,74**	**16,29**	**40,02**	**360,53**	**2,03**		
II Завтрак								
Груша свежая	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5		
Итого за прием пищи:	**70**	**0,3**	**0,2**	**7,2**	**32,9**	**3,5**		
Обед								
Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	4,5	5,1	16,2	133,2	5,5	91	2008
Запеканка картофельная с мясом	150	11,9	12,3	25,0	257,7	11,9	291	2012
Соус сметанный	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	354	2012
Кисель из сока ****	180	0,3	0,1	25,9	105,3	0,4	408	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	**670**	**20,5**	**22,3**	**90,2**	**647,3**	**20,1**		
Полдник								
Ватрушка с творогом и изюмом	50	6,1	5,5	19,0	139,37	0	249	2014
Напиток яблочный	180	0,1	0,1	13,7	56,8	0,9	438	2008
Итого за прием пищи:	**230**	**6,2**	**5,6**	**32,7**	**196,17**	**0,9**		
Ужин								
Помидор свежий	80	0,9	0,2	3,1	19,3	20,1		
Макароны, запеченные с яйцом	180	8,8	11,6	34,9	180,5	0,2	208	2012
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,1	0	18,3	75,6	1,3	439	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**460**	**11,3**	**12,4**	**66,6**	**327,8**	**21,6**		
Всего за день:		**51,04**	**56,79**	**236,7**	**1564,7**	**48,13**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	40	1,2	4,5	22,3	133,5	8	2	2008
Каша пшенная жидкая	180	6,4	6,4	31,4	172,0	0,4	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	74,2	1	270	2014
Итого за прием пищи:	**400**	**12,9**	**15,5**	**71,2**	**379,7**	**9,4**		
II Завтрак								
Банан свежий	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7		
Итого за прием пищи:	**70**	**1,1**	**0,4**	**14,7**	**67,2**	**7**		
Обед								
Огурец свежий	70	0,6	0,1	1,8	9,8	7		
Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	4,6	2,1	15,1	96,8	3,7	99	2008
Биточек рыбный (треска)	100	13,1	8,8	16	193,6	0,3	239	2008
Овощи в молочном соусе	180	4,08	6,84	16,8	148,8	22,8	338	2008
Сок яблочный	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	**785**	**25,88**	**18,42**	**84,52**	**608,0**	**37,4**		
Полдник								
Печенье	50	1,8	2,45	18,6	104,25	0		
Компот из изюма с витамином	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0	401	2008
Итого за прием пищи:	**230**	**4,1**	**5,0**	**63,3**	**210,95**	**0**		
Ужин								
Котлета мясная (говядина)	50	8,1	8,9	7,5	101,9	0	272	2008
Картофельное пюре с морковью	150	2,9	5,5	19,6	126,4	9,2	125	2008
Напиток лимонный ****	180	0,1	0	17,9	74,4	2,3	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**440**	**15,4**	**15,8**	**74,1**	**395,9**	**11,5**		
Всего за день:		**59,4**	**55,12**	**307,82**	**1661,8**	**65,3**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	20	1,3	2,9	8,4	64,9	0	1	2014
Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,9	1,6	1,8	24,3	1,4	10	2012
Омлет натуральный	120	11,62	19,18	2,2	163,76	0	214	2008
Какао с молоком	180	2,8	2,2	12,7	82,1	0,5	272	2014
Итого за прием пищи:	**350**	**16,62**	**25,88**	**25,1**	**335,06**	**1,9**		
II Завтрак								
Яблоко свежее	70	0,3	0,3	6,9	32,9	7		
Итого за прием пищи:	**70**	**0,3**	**0,3**	**6,9**	**32,9**	**7**		
Обед								
Салат картофельный	60	1,0	9,2	7,3	115,9	6,3	43	2008
Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной с зеленью петрушки	200/10/5/1	4,6	4,9	8,6	99,7	6,7	87	2008
Фрикадельки из птицы	80	14,7	12,2	8,7	102,9	0,7	308	2012
Пюре из свеклы	180	2,8	6,8	18,6	126,4	7,8	324	2012
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	51,6	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	**755**	**26,2**	**33,5**	**89,9**	**578,1**	**32,3**		
Полдник								
Булочка молочная	50	4,9	1,6	28,1	136,25	0,1	477	2008
Кисель из кураги ****	180	0,9	0,1	37,7	155,7	0,3	406	2008
Итого за прием пищи:	**230**	**5,8**	**1,7**	**65,8**	**291,95**	**0,4**		
Ужин								
Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	213	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	180	1,8	0,1	8,2	141,4	7,1	129	2008
Компот из апельсинов	180	0,4	0,1	21,0	88,4	10,8	275	2014
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**440**	**9,9**	**5,5**	**48,3**	**383,9**	**17,9**		
Всего за день:		**58,82**	**66,9**	**236,0**	**1621,9**	**59,5**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша манная жидкая	180	5,2	5,8	25,8	175,9	0,4	189	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,6	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	**395**	**12,3**	**13,0**	**41,5**	**333,2**	**0,6**		
II Завтрак								
Апельсин свежий	70	0,6	0,1	5,7	30,1	42		
Итого за прием пищи:	**70**	**0,6**	**0,1**	**5,7**	**30,1**	**42**		
Обед								
Винегрет овощной с сельдью	40/40	6,8	3,4	0	58	0	52	2008
Суп картофельный с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/5/1	4,0	3,9	15,9	86,1	8,4	92	2008
Запеканка из печени с рисом	70	9,6	5,5	7,5	129,0	7,0	294	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	180	5,4	8,04	14,4	151,2	10,8	349	2008
Напиток витаминизированный	200	0	0	3,9	170,83	15,0	Рец.изгот.на упак.	Рец.изгот. на упак.
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	**785**	**34,55**	**23,49**	**58,7**	**676,73**	**41,2**		
Полдник								
Булочка домашняя	50	3,7	6,9	30,0	196,6	0	467	2008
Чай с лимоном и сахаром	180/5	0,2	0	8,7	36,2	0,8	268	2014
Итого за прием пищи:	**235**	**3,9**	**6,9**	**38,7**	**232,8**	**0,8**		
Ужин								
Запеканка из творога с джемом	200/20	35,9	23,1	46,7	219,3	3,6	224	2008
Соус молочный (сладкий)	30	0,54	1,38	3,9	30	0	367	2008
Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,09	101,5	2,7	434	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**450**	**43,44**	**29,86**	**69,99**	**403,2**	**6,3**		
Всего за день:		**94,8**	**73,35**	**214,6**	**1676,03**	**90,9**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	40	1,2	4,5	22,3	133,5	8	2	2008
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,2	23,8	170,3	0,5	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	74,2	1	270	2014
Итого за прием пищи:	**400**	**12,3**	**16,3**	**63,6**	**378,0**	**9,5**		
II Завтрак								
Груша	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5		
Итого за прием пищи:	**70**	**0,3**	**0,2**	**7,2**	**32,9**	**3,5**		
Обед								
Огурец соленый	70	0,6	0,1	1,2	9,1	3,5		
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной, зеленью петрушки	200/10/10/1	3,8	4,9	10,9	107,6	7,0	76	2008
Рыба (филе) отварная	100	19,8	0,8	0,6	87,3	0,8	228	2008
Соус польский	20	0,88	12,28	0,2	114,8	0,8	378	2008
Картофель отварной	150	2,8	4,6	23,1	145,3	11,7	123	2008
Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	99	7,2	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	**780**	**31,38**	**23,08**	**75,9**	**644,7**	**31,0**		
Полдник								
Пирожки печеные с капустой	50	2,3	1,1	15,9	81,6	0	451	2008
Напиток из плодов шиповника	180	0,64	0,28	21,96	92,7	180	441	2008
Итого за прием пищи:	**230**	**2,94**	**1,38**	**37,86**	**174,3**	**180**		
Ужин								
Голубцы ленивые	200	17,9	18,6	15,4	192,53	24,2	306	2008
Компот из свежих груш ****	180	0,1	0,1	21,1	86,0	0,7	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**420**	**20,8**	**19,5**	**55,3**	**371,73**	**24,9**		
Всего за день:		**67,72**	**60,5**	**239,9**	**1601,6**	**248,9**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	20	1,3	2,9	8,4	64,9	0	1	2014
Каша рисовая жидкая	180	4,4	5,9	26,9	178,7	0,5	189	2008
Чай с сахаром	180	0,2	0	6,2	25,3	0	266	2014
Итого за прием пищи:	**380**	**5,9**	**8,8**	**41,5**	**268,9**	**0,5**		
II Завтрак								
Банан свежий	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7		
Итого за прием пищи:	**70**	**1,1**	**0,4**	**14,7**	**67,2**	**7**		
Обед								
Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/5	4,7	4,8	16,0	128,5	5,5	91	2008
Котлеты рубленые из птицы	50	8,5	11,7	9,6	178,1	0,4	314	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	180	1,8	0,1	8,2	141,4	7,1	129	2008
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,1	0	18,3	75,6	1,3	439	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	**725**	**18,6**	**20,6**	**74**	**659,8**	**16,6**		
Полдник								
Сдоба обыкновенная	50	4,0	3,3	28,8	159,9	0	464	2008
Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,08	101,5	2,7	434	2008
Итого за прием пищи:	**230**	**9,5**	**8,08**	**37,88**	**261,4**	**2,7**		
Ужин								
Огурец свежий	80	0,6	0,1	2	11,2	8		
Жаркое по-домашнему	150	16,1	16,4	13,8	267,6	7,2	258	2008
Компот из чернослива ****	180	0,5	0,2	30,1	125,8	0,3	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**450**	**20**	**17,5**	**64,7**	**497,8**	**15,5**		
Всего за день:		**55,1**	**55,4**	**232,8**	**1755,1**	**42,3**		

Примечание!

**** п. 14.21. *СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"* - при отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1-3 лет - 35 мг, для детей 3-6 лет - 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°С (для компота) и 35°С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится *под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).* Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд (таблица 2 приложения № 8 к СанПиН), который хранится один год.

Технологические карты (ТК) на блюда и кулинарные изделия размещены на сайте Управления социального питания, вкладка «Документы».

Используемые сборники рецептур блюд и кулинарных изделий:

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга-СПб.: изд. Речь, 2008г;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012г;
- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 4-е, переработанное и дополненное, Уфа, 2014г.

ТРЕБУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ

на 10 дней на 1-го человека

Сад 14 часов

№ п/п	Наименование продукта	Ед. изм.	Количество
1.	Апельсины свежие, в/с	кг	0,343
2.	Бананы свежие весовые 1 класс	кг	0,300
3.	Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами	кг	0,495
4.	Брюква	кг	0,032
5.	Виноград сушеный «Изюм» в/с	кг	0,030
6.	Горох шлифованный целый, 1 сорт	кг	0,016
7.	Горошек зеленый консервы в/с	кг	0,252
8.	Груши свежие поздних сроков созревания I гр., 1 сорт	кг	0,314
9.	Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов	кг	0,100
10.	Дрожжи хлебопекарные сушеные	кг	0,008
11.	Йогурт в упаковке производителя, в ассортименте 2,5 % жирности	кг	0,125
12.	Какао-порошок	кг	0,006
13.	Капуста белокочанная квашенная шинкованная	кг	0,045
14.	Капуста цветная свежая, высший сорт	кг	0,070
15.	Капуста белокочанная свежая, 1 класс	кг	0,619
16.	Картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)	кг	1,933
17.	Кислота лимонная пищевая	кг	0,001
18.	Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)	кг	0,012
19.	Крахмал картофельный, в/с	кг	0,030
20.	Консервы. Клюква, протертая с сахаром	кг	0,036
21.	Крупа ячменная перловая №1	кг	0,016
22.	Крупа гречневая ядрица, 1 сорт	кг	0,093
23.	Крупа пшеничная "Полтавская №1"	кг	0,035
24.	Лавровый лист сухой	кг	0,001
25.	Лимоны свежие, в/с	кг	0,032
26.	Лук зелёный свежий	кг	0,028
27.	Лук репчатый свежий, 1 класс	кг	0,306
28.	Макаронные изделия, группа А, в/с	кг	0,118
29.	Манная крупа, марка М	кг	0,080
30.	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, в/с	кг	0,115
31.	Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с	кг	0,217
32.	Молоко питьевое 2,5% жирности	л	2,678
33.	Морковь свежая столовая, высший сорт	кг	0,574
34.	Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт	кг	0,280
35.	Мясо цыплят- бройлеров (тушки) замороженное, I сорт	кг	0,420
36.	Мясо говядины б/к (лопатка)	кг	0,543
37.	Напиток витаминизированный промышленного производства сухой инстантный (быстрорастворимый) концентрат	кг	0,046
38.	Огурцы соленые зеленцы	кг	0,169
39.	Огурцы свежие, в/с	кг	0,223
40.	Петрушка свежая (зелень)	кг	0,008
41.	Печень говяжья замороженная	кг	0,131
42.	Печенье сахарное в ассортименте	кг	0,100
43.	Плоды шиповника сушеные	кг	0,036
44.	Пшено шлифованное, в/с	кг	0,044

45.	Репа свежая столовая	кг	0,074
46.	Рис шлифованный 1 сорт	кг	0,094
47.	Сахар-песок	кг	0,455
48.	Свекла свежая столовая, в/с	кг	0,433
49.	Сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт	кг	0,083
50.	Сметана 15% жирности	кг	0,109
51.	Сок абрикосовый	кг	0,180
52.	Сок персиковый	кг	0,360
53.	Сок яблочный	кг	0,414
54.	Соль пищевая йодированная помол №1, 1 сорт	кг	0,063
55.	Сосиски вареные в ассортименте, категория А или Б	кг	0,070
56.	Сухари панировочные	кг	0,039
57.	Сыр полутвердый	кг	0,066
58.	Творог 5 % жирности	кг	0,403
59.	Томатная паста	кг	0,028
60.	Томаты свежие, высший сорт	кг	0,152
61.	Треска мороженая потрошенная обезглавленная, 1 сорт	кг	0,267
62.	Тыква свежая продовольственная	кг	0,062
63.	Филе Трески мороженое, высшая категория	кг	0,126
64.	Фрукты косточковые сушёные. Абрикосы сушёные (целые плоды) без косточки, высший сорт	кг	0,018
65.	Фрукты косточковые сушёные. Слива сушёная чернослив (целые плоды) без косточки, в/с	кг	0,023
66.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	кг	0,500
67.	Хлопья овсяные «Геркулес»	кг	0,035
68.	Чай черный байховый крупнолистовой	кг	0,007
69.	Чеснок свежий, высший сорт	кг	0,003
70.	Яблоки свежие поздних сроков созревания, 1 сорт	кг	0,227
71.	Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.)	шт	6,710