

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания  
«Забота»  
Кулишова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МАДОУ МО г. Краснодар  
Детский сад комбинированного  
вида №64  
Музыченко Г.Н.



Общество с ограниченной ответственностью  
«Комбинат питания «Забота»

# *Основное (организованное) меню*

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В  
ДОШКОЛЬНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ

Декабрь 2022 г.

***Содержание:***

***Введение***

***Примерное цикличное меню для детей от 1 до 3 лет***

***Приложение А***

***Список литературы***

## ***Введение:***

Сборник «Основное (организованное) меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Сборник разработан специалистами ООО «Комбинат питания «Забота» на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий и является техническим документом в организации питания детей.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Сборник содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности.

***Организованное  
меню  
для детей от 1 до 3  
лет***

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День1</i>								
Завтрак1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,5	0,0	227
	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,8	5,1	16,8	132,4	0,9	94
	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,3	77,0	1,2	394
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,3	59,8	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>405</b>	<b>11,88</b>	<b>17,2</b>	<b>41,6</b>	<b>366,7</b>	<b>2,1</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	9,7	44,0	10,0	386
Итого:		<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>9,7</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	
Обед	Салат из овощей по сезону	40	0,4	2,5	1,5	29,7	6,7	
	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,29	87,8	7,03	58
	Сметана	15	0,4	2,25	0,54	23,4	0,15	
	Тефтели мясные в соусе	60/40	9,0	8,8	8,2	155,7	0,4	305/348
	Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,0	17,6	112,3	0,0	317
	Компот из свежих ягод или плодов	150	0,2	0,09	16,6	68,1	54,4	390
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	37,9	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>645</b>	<b>18,3</b>	<b>21,04</b>	<b>76,6</b>	<b>515,8</b>	<b>68,7</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Овощи по сезону	40	0,6	0,1	2,3	13,0	0,01	
	Рыба, запечённая в омлете	60	10,3	3,5	2,6	84	0,2	249
	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,5	12,1	321
	Сок натуральный	180	0,9	0,0	18,1	76,8	3,6	418
	Пирожок печёный из дрож. теста с капустой	60	3,75	4,56	21,9	144	0,14	454
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>23,3</b>	<b>15,3</b>	<b>74,8</b>	<b>529,3</b>	<b>17,05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>53,8</b>	<b>53,9</b>	<b>202,7</b>	<b>1470,0</b>	<b>97,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак1	Джем	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	
	Омлет натуральный	100	8,8	15,9	1,8	151,2	0,13	229
	Горошек зеленый конс.	50	1,5	0,0	3,2	19,0	0,0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70,0	1,0	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>16,4</b>	<b>18,5</b>	<b>41,3</b>	<b>359,0</b>	<b>1,13</b>	
Завтрак2	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	9,7	44,0	10,0	386
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>9,7</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	
Обед	Икра свекольная	40	0,9	1,8	4,9	40,0	2,7	55
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,3	4,5	7,3	74,8	7,5	78
	Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/15	18,59	7,4	20,51	203,0	8,71	294/354
	Кисель из свежих ягод и плодов	150	0,1	0,03	20,6	83,1	1,4	396
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	37,9	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>23,9</b>	<b>14,13</b>	<b>74,2</b>	<b>507,8</b>	<b>20,3</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Сладкий салат по сезону	60	0,7	3,1	6,9	58,0	5,6	
	Пудинг из творога с яблоками	130	13,6	13,1	14,6	209,0	1,3	240
	Булочка «Веснушка»	60	3,9	3,8	30,8	173,0	0,05	473
	Чай с сахаром	180/10	0,0	0,0	9,9	40,0	0,0	411
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>22,5</b>	<b>23,7</b>	<b>68,2</b>	<b>555,0</b>	<b>7,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1610</b>	<b>63,2</b>	<b>56,7</b>	<b>193,4</b>	<b>1465,8</b>	<b>39,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День3</i>								
Завтрак1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,5	0,0	227
	Каша молочная гречневая вязкая	160	4,7	4,9	25,8	166,0	0,0	182
	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>9,58</b>	<b>14,8</b>	<b>51,8</b>	<b>375,2</b>	<b>2,8</b>	
Завтрак2	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	9,7	44,0	10,0	386
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>9,7</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	
Обед	Икра овощная	40	0,52	1,7	2,9	28,4	1,8	55
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	13,5	97,4	6	76
	Рыба отварная	70	12,4	0,5	0,5	56,0	0,5	242
	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,5	12,1	321
	Компот из сушёных фруктов	150	0,3	0,0	21,0	85,6	0,6	394
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>19,9</b>	<b>9,9</b>	<b>72,4</b>	<b>472,9</b>	<b>21,0</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Салат из овощей по сезону	60	9,04	6,5	14,6	44,6	0,08	
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,4	2,9	25,0	135,7	0,0	138
	Шницель рубленый из говядины	60	9,0	8,8	8,2	126,7	0,4	282
	Соус томатный	40	0,5	1,7	3,2	29,8	1,0	348
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107,0	1,4	416
	Пирожок печённый из дрож. теста с курагой	60	3,9	3,8	30,8	153,0	0,05	454/509
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	37,9	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>34,2</b>	<b>30,8</b>	<b>113,9</b>	<b>577,8</b>	<b>3,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1775</b>	<b>64,04</b>	<b>55,9</b>	<b>247,8</b>	<b>1470,0</b>	<b>37,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 4</i>								
Завтрак1	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,07	7
	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,9	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	1,2	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>13,1</b>	<b>10,9</b>	<b>49,0</b>	<b>343,9</b>	<b>2,17</b>	
Завтрак2	Кондитерское изделие	30	2,4	4,5	19,5	129,0	0,0	
	Молоко кипяченое	150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	419
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>6,9</b>	<b>8,5</b>	<b>27,0</b>	<b>214,0</b>	<b>2,0</b>	
Обед	Салат из овощей по сезону	60	0,8	3,0	5,4	52,4	19,5	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	6,9	6,7	11,5	133,8	7,3	84/124
	Биточки паровые из птицы	60	8,9	6,6	6,8	122,6	0,2	306
	Капуста тушёная	100	5,7	4,06	25,76	162,5	0,0	336
	Сок натуральный	180	0,9	0,0	18,1	76,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,2	59,8	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>685</b>	<b>26,5</b>	<b>20,9</b>	<b>91,1</b>	<b>652,9</b>	<b>30,6</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Сладкий салат по сезону	70	0,8	3,6	8,0	67,7	6,5	
	Лапшевник с творогом	120	10,3	9,0	24,1	158,3	0,1	212
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	386
	Чай с сахаром	180/10	0,0	0,0	9,9	40,0	0,0	411
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>15,8</b>	<b>16,7</b>	<b>58,7</b>	<b>389,4</b>	<b>18,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1925</b>	<b>62,3</b>	<b>57,0</b>	<b>225,8</b>	<b>1600,2</b>	<b>53,4</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 5</i>								
Завтрак1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Каша молочная манная жидкая	160	2,4	3,82	21,04	128,0	0,0	199
	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	37,9	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>397</b>	<b>5,58</b>	<b>11,42</b>	<b>52,24</b>	<b>341,9</b>	<b>2,8</b>	
Завтрак2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	
Обед	Салат из овощей по сезону	50	0,5	3,1	2,3	39,5	10,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	73
	Плов из птицы	160	16,6	5,8	26,7	184,0	0,4	321
	Компот из свежих ягод и плодов	150	0,2	0,09	16,6	68,1	54,4	390
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	37,9	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>21,7</b>	<b>13,3</b>	<b>73,3</b>	<b>466,3</b>	<b>79,5</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Салат из овощей по сезону	40	0,4	2,5	1,5	29,7	6,7	
	Биточек паровой из говядины	60	9,0	8,8	8,2	116,7	0,4	289
	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,5	12,1	321
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107,0	1,4	416
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
	Пирожок печёный из дрож. теста с картофелем	60	3,91	4,7	23,75	153,0	0,51	454/503
<b>Итого:</b>		<b>615</b>	<b>24,8</b>	<b>26,3</b>	<b>79,2</b>	<b>617,9</b>	<b>22,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1712</b>	<b>52,5</b>	<b>51,4</b>	<b>214,5</b>	<b>1470,0</b>	<b>114,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак1	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,07	7
	Каша молочная рисовая вязкая	160	2,32	3,96	28,97	161,0	0,0	182
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89,0	1,2	413
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,3	59,8	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>395</b>	<b>10,62</b>	<b>9,66</b>	<b>66,87</b>	<b>390,8</b>	<b>1,27</b>	
Завтрак2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	
Обед	Овощи по сезону	40	0,32	0,0	1,36	6,4	0,0	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	4,1	13,5	97,4	6,0	82
	Котлеты рубленые из говядины	60	9,0	8,8	8,2	137,3	0,4	282
	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,5	12,1	321
	Кисель из кураги	150	0,7	0,04	21,4	88,8	0,3	398
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,3	59,8	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>17,02</b>	<b>16,6</b>	<b>81,7</b>	<b>521,8</b>	<b>18,8</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Птица тушёная в соусе с овощами	230	11,5	7,4	21,3	230,0	9,4	302/355
	Пирожок печ.из дрож.теста с печенью	75	5,4	23,4	10,2	271,5	0,0	454/453/ТК
	Сок натуральный	180	1,8	0,2	5,2	30,0	18,0	418
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>655</b>	<b>24,6</b>	<b>34,9</b>	<b>53,3</b>	<b>643,5</b>	<b>28,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1745</b>	<b>52,6</b>	<b>61,6</b>	<b>211,7</b>	<b>1600,2</b>	<b>58,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 7</i>								
Завтрак 1	Джем	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	
	Икра кабачковая	60	0,5	2,8	3,5	41,7	3,3	54
	Драчена	90	8,85	12,2	5,4	166,1	0,3	242
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70,0	1,0	414
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,4	15,9	59,8	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>365</b>	<b>16,9</b>	<b>17,8</b>	<b>55,5</b>	<b>429,6</b>	<b>4,6</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	419
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>4,0</b>	<b>7,5</b>	<b>85,0</b>	<b>2,0</b>	
Обед	Салат из овощей по сезону	50	0,5	3,1	1,8	37,1	8,3	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	10,1	82,0	8,2	63
	Сметана	15	0,4	2,25	0,54	23,4	0,15	
	Шницель рыбный натуральный	80	12,1	3,9	8,2	116,0	2,6	274
	Картофель отварной	100	1,9	2,9	15,3	94,9	14,0	336
	Сок натуральный	150	0,7	0,0	15,1	64,0	3,0	418
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>20,0</b>	<b>16,5</b>	<b>71,9</b>	<b>531,4</b>	<b>36,3</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Овощи по сезону	35	0,32	0,0	1,36	6,4	0,0	
	Биточек рубленый из говядины	60	9,3	7,1	9,6	139,0	0,09	282
	Рагу из овощей	100	1,2	6,9	7,1	68,0	5,0	137
	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Кондитерское изделие	30	2,4	4,5	19,5	129,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	103,5	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>622</b>	<b>21,3</b>	<b>22,8</b>	<b>80,0</b>	<b>606,9</b>	<b>8,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1777</b>	<b>62,7</b>	<b>61,1</b>	<b>214,9</b>	<b>1652,0</b>	<b>51,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
Завтрак 1	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,07	7
	Суп молочный с крупой кукурузной	200	4,8	5,1	16,8	132,4	0,9	101
	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,3	77,0	1,2	394
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>12,4</b>	<b>11,4</b>	<b>43,2</b>	<b>344,4</b>	<b>2,37</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	419
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>4,0</b>	<b>7,5</b>	<b>85,0</b>	<b>2,0</b>	
Обед	Салат из овощей по сезону	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,3	
	Рассольник домашний	200	1,66	4,1	11,98	90,6	9,45	75
	Тефтели мясные в соусе	60/40	9,0	8,8	8,2	155,7	0,4	286/348
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,5	28,4	178,8	0,0	165
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,2	1,3	390
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>650</b>	<b>20,8</b>	<b>20,4</b>	<b>91,9</b>	<b>656,0</b>	<b>27,5</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Овощи по сезону	40	0,48	0,08	1,84	10,4	0,008	
	Рыба припущенная	70	11,8	0,4	0,2	52,5	0,4	245
	Картофельное пюре	100	2,1	3,2	13,6	91,5	12,1	321
	Сок натуральный	180	0,9	0,0	18,1	76,8	3,6	418
	Кондитерское изделие	30	2,4	4,5	19,5	129,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>23,4</b>	<b>12,1</b>	<b>69,5</b>	<b>480,2</b>	<b>17,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1800</b>	<b>61,1</b>	<b>47,9</b>	<b>212,1</b>	<b>1565,6</b>	<b>49,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 9</i>								
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Салат по сезону с сухофруктами	75	1,1	0,08	10,7	48,1	3,4	29
	Запеканка из творога	70	12,4	8,4	12,0	146,6	0,14	251
	Соус абрикосовый	15	0,05	0,02	10,1	40,8	4,1	377
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70,0	1,0	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>18,2</b>	<b>18,1</b>	<b>59,4</b>	<b>502,0</b>	<b>8,6</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	
Обед	Овощи по сезону	35	0,3	0,0	1,2	5,6	0,0	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,0	107,8	4,6	81
	Жаркое подомашнему	170	20,8	5,3	18,5	205,0	7,2	276
	Кисель из кураги	150	0,6	0,04	21,4	88,8	0,4	398
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>25,4</b>	<b>17,9</b>	<b>79,6</b>	<b>597,5</b>	<b>11,1</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Салат из овощей по сезону	50	0,5	3,1	2,3	39,5	10,2	
	Котлета, рубленая из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,0	0,1	305
	Рагу из овощей	100	1,2	6,9	7,1	95,3	5,0	137
	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Кондитерское изделие	30	2,4	4,5	19,5	129,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	12,9	56,2	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>632</b>	<b>23,5</b>	<b>21,4</b>	<b>78,6</b>	<b>616,0</b>	<b>19,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1677</b>	<b>67,5</b>	<b>57,8</b>	<b>227,4</b>	<b>17.59,5</b>	<b>48,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 10</i>								
Завтрак 1	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,07	7
	Каша молочная пшеничная жидкая	160	2,8	5,0	19,2	133,0	0,0	185
	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,3	77,0	1,2	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>11,4</b>	<b>10,8</b>	<b>56,7</b>	<b>394,5</b>	<b>1,3</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	419
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>4,0</b>	<b>7,5</b>	<b>85,0</b>	<b>2,0</b>	
Обед	Овощи по сезону	35	0,3	0,0	1,2	5,6	0,0	
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,3	95
	Фрикадельки мясные в соусе	60/40	9,1	9,0	8,0	152,0	0,44	288/348
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,2	3,0	20,6	121,7	0,0	165
	Сок натуральный	180	0,9	0,0	18,1	76,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,2	59,7	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>23,7</b>	<b>19,2</b>	<b>82,9</b>	<b>621,1</b>	<b>11,3</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Салат по сезону с сухофруктами	60	0,9	0,06	8,6	38,5	2,72	43
	Пудинг из творога	105	15,8	11,3	25,5	267,7	0,14	235
	Соус абрикосовый	15	0,05	0,02	10,1	40,8	4,1	377
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7,0	28,0	0,02	411
<b>Итого:</b>		<b>587</b>	<b>21,5</b>	<b>15,5</b>	<b>73,0</b>	<b>794,0</b>	<b>18,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1767</b>	<b>61,1</b>	<b>49,5</b>	<b>220,1</b>	<b>1884,6</b>	<b>32,6</b>	
<b>Итого за весь период:</b>		<b>17548</b>	<b>600,8</b>	<b>552,8</b>	<b>2170,4</b>	<b>16807,5</b>	<b>583,4</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1754,8</b>	<b>60,08</b>	<b>55,28</b>	<b>217,04</b>	<b>16807,5</b>	<b>58,34</b>	

## Приложение А

# Таблица расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюда	Соль, г
1	2	3
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	
	▪ Рассыпчатая из ядрицы	21
	▪ Вязкая	40
	Пшённая каша:	
	▪ Рассыпчатая	25
	▪ Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	▪ Рассыпчатая	28
	▪ Вязкая	45
	Перловая каша:	
	▪ Рассыпчатая	30
	▪ вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кукурузная каша:	
	▪ Рассыпчатая	30
	▪ Вязкая	35
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3-4
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25
8	Блюда из творога (на 1 кг)	10
9	Блюда из рыбы (на 1 порцию)	3
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	4
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

## *Список литературы:*

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2016.-640 с.
2. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи принт, 2008.-276 с.
3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
4. Технологические карты ООО «Комбинат питания «Забота» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).