

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ
Берендеевского детского сада № 1

Е.А.Косачева

Примерное
10-дневное меню
для детей
от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет
МДОУ Берендеевского детского сада № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. Примерное 10 - дневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет
2. Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 1,5 до 3-х лет
3. Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 3-х до 7-ми лет
4. Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах.
5. Таблица отходов пищевых продуктов при холодной кулинарной обработке
6. Нормы потерь массы продуктов и блюд при тепловой обработке
7. Таблицы замены некоторых продуктов
8. Ассортимент основных продуктов питания для использования в питании детей в организованных коллективах
9. Сезонные отходы овощей, пример расчета выхода готового блюда из курицы

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 1 понедельник	возраст		ДЕНЬ 2 вторник	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Яблоко	100	100	Сок	100	100
Завтрак			Завтрак		
Каша манная молочная	150	200	Каша гречневая молочная	150	200
Кофейный напиток	150	200	Какао на молоке	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/ 7	/10	Хлеб пшеничный с маслом	/ 7	/10
Обед			Обед		
Суп гороховый на м/б	200	250	Щи со сметаной	200/7	250/10
Солянка из свежей капусты с мясом	150	220	Ежики в томатно-сметанном соусе	150/30	180/40
Компот из сухофруктов	160	200	Компот из кураги	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком	120/20	160/20	Рожки с сыром	130/8	160/15
Чай с сахаром и молоком		200	Хлеб пшеничный, печенье	30	30
За день			За день		
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 3 <i>среда</i>	возраст		ДЕНЬ 4 <i>четверг</i>	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Яблоко	100	100	Морковь	100	100
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	200	Каша геркулесовая молочная	150	200
Чай с сахаром	150	200	Какао на молоке Чай с сахаром и молоком	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Хлеб пшеничный с сыром	/7	/10
Обед			Обед		
Суп рисовый молочный	200	-	Суп крестьянский со сметаной	200/7	250/10
Гуляш в томатно- сметанном соусе	40	70	Суфле из печени со сметанным соусом	40/15	60/30
Вермишель	110	130	Картофельное пюре	110	150
Сок	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	90	100	Хлеб ржаной		
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
Винегрет	150	200	Маннй пудинг с мол.сгущ.	130/20	180/25
Чай с сахаром и молоком	150	200	Чай с сахаром и молоком	150	200

<i>За день</i>			<i>За день</i>		
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 5 <i>пятница</i>	<i>возраст</i>		ДЕНЬ 6 <i>понедельник</i>	<i>Возраст</i>	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Сок	100	100	Яблоко	100	100
Завтрак			Завтрак		
Каша ячневая молочная	150	200	Каша пшеничная молочная	150	200
Какао на молоке	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Хлеб пшеничный с сыром	/7,5	/12,5
Обед			Обед		
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	205	Рассольник со сметаной	200/7	250/10
Куры отварные	60	80	Шницель мясной	60	80
Гречка отварная	90	130	Рожки отварные	90	130
Сок	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
Омлет натуральный,	90	120	Сырники творожные со сметаной	120/20	160/25
Салат из свеклы	50	50			
Чай с сахаром и молоком			Чай с сахаром и молоком		

За день

Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 7 вторник	возраст		ДЕНЬ 8 среда	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Яблоко	100	100	Морковь	80	80
Завтрак			Завтрак		
Каша рисовая	150	200	Вермишель молочная	150	200
Какао на молоке Чай с сахаром и молоком	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10
Обед			Обед		
Суп картофельный со сметаной	200	250	Суп рыбный со сметаной	200/7	250/10
Плов	150	200	Картофель тушеный	150	210
Компот из чернослива	150	200	Сок	150	200
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
Гречка рассыпчатая	150	200	Булочка домашняя	60	60
Молоко	120	150	Кефир с сахаром и молоком	150	200

<i>За день</i>			<i>За день</i>		
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 9 четверг	возраст		ДЕНЬ 10 пятница	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Яблоко	120	120	Апельсин	95	95
Завтрак			Завтрак		
Каша дружба	150	200	Каша кукурузная	150	200
Кофейный напиток	150	200	Какао на молоке	150	200
Хлеб пшеничный с сыром	/ 7,5	/12,5	Хлеб пшеничный с маслом	/ 7	/ 10
Обед			Обед		
Суп картофельный с фрикадельками мясн.	200	250	Борщ с мясом и со сметаной	200/22/ 7	250/22/ 10
Голубцы ленивые	150	210	Котлета рыбная	60	80
			Картофельное пюре	110	130
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
Уплотненный полдник			Уплотненный полдник		
Оладьи с мол.сгущ	130/20	170/30	Котлеты капустные с маслом сливочн	130/8	170/10
Какао	130/20	170/30	Чай с сахаром и молоком	150	200
За день			За день		
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Меню-раскладка и № технологических карт к примерному

10-дневному меню для детей от 1,5 до 3 лет.

ДЕНЬ 1/понедельник/

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (т.к.№1)			150	5.17	7.43	20.3	168.12
крупа манная	20	20					
Молоко	130	130					
масло сливочное	5	5					
Сахар	4	4					
Кофейный напиток (т.к.№ 47)			150	3.64	4.16	18.1	120,9
кофейный напиток	1,5	1,5					
Сахар	12	12					
Молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			20/7	1,59	5,92	10,03	101,0
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Суп гороховый на мясном бульоне(т.к.№ 11)			200	6,9	3,24	23,1	148,4
горох сухой	23	23					
Морковь	10	8					
Картофель	60	42					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
Зелень	3	1,8					
Солянка из свежей капусты((т.к.№ 21)			150	16,7	12,0	30,0	303,0
картофель	100	72					
Капуста свеж	150	120					
Мясо	70	53					
лук репчатый	8	6					
мука пшеничная	3	3					
масло сливочное	4	4					
масло растительное	2	2					
Компот из сухофруктов (т.к.№ 48)			150	0,15	0	17,5	68,1
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Уплотненный полдник							
Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком(т.к.№ 36)			120/20	16,4	10,9	32,5	287
творог	100	100					
крупа манная	8	8					
масло сливочное	3	3					
сахар	3	3					
молоко	50	50					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
молоко сгущ.	20	20					
Чай с сахаром и молоком (т.к.№ 49)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 2

Название блюдо и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сок	150	150	150	0,75	0,15	15,15	69
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная (т.к.№2)			150	6,4	8,0	23,8	192,6
крупя гречневая	20	20					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Какао на молоке (т.к.№ 50)			150	4,0	4,42	18,32	126,6
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом (№59)			20/7	1,59	5,92	10,03	101,0
масло сливочное	7/	7					
ОБЕД							
Щи со сметаной (т.к.№ 12)			200/7	3,54	4,36	14,0	101,0
капуста белокочанная	50	40					
морковь	10	8					
картофель	70	50					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
Сметана	7	7					
Ежики в сметанном соусе (т.к.№ 22)			160	19,6	18,48	18,9	340,2
мясо	50	38					
крупя рисовая	40	40					
лук репчатый	5	4					
яйцо 1/8 шт	5,8	5,2					
масло сливочное	5	5					
Соус (т.к.№ 23)							
мука пшеничная	3	3					
сметана	5	5					
бульон	50	50					
Уплотненный полдник							
Рожки с сыром(т.к.№ 37)			140/8	7,6	10,4	31,8	229
рожки	40	40					
масло сливочное	3	3					
сыр	8	8					
Чай с сахаром и мол(т.к.№ 49)			150	2,6	-	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	100	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная (т.к.№3)			150	5,3	8,2	18,0	165,0
крупа пшеничная	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Кофейный напиток (т.к.№ 47)			150	3,64	4,16	18,1	120,9
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			20/7	1,59	5,92	10,03	101,0
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Суп рисовый молочный(т.к.№ 13)			200	4,6	4,4	13,1	150
крупа рисовая	15	15					
молоко	150	150					
вода	50	50					
масло сливочное	8	8					
Гуляши из отварного мяса в сметанном соусе (т.к.№ 24, 23)			60	13,13	7,22	2,9	128,1
мясо	50	35					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
мука	1	1					
масло сливочное	3	3					
сметана	4	4					
масло растительное	3	3					
Вермишель с маслом (т.к.№ 25)			110	4,0	3,3	27,2	162,3
вермишель	40	40					
масло сливочное	4	4					
Сок	150	150	150	0,75	0,15	15,15	69
Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник							
Винегрет (т.к.№ 38)			140	1,68	12,24	8,64	162
свекла	40	32					
картофель	65	45					
морковь	30	24					
лук репчатый	10	8					
горошек зеленый отварной	20	12					
огурец консерв. без уксуса	30	28					
масло растительное	5	5					
зелень	3	1,8					
Кисель (т.к.№ 51)			150	2,6	0	16,1	98,6
Концентрат киселя	24	24					
сахар	7	7					
вода	150	150					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле- воды(г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Морковь	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
<i>Каша геркулесовая мол.(т.к.№4)</i>			150	5,2	8,2	18,0	165,0
крупа «Геркулес»	15	15					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
молоко	130	130					
<i>Хлеб пшеничный с сыром (№59)</i>			/ 7	0,049	5,46	0,07	49,6
сыр	7,5	7,5					
Какао на молоке(т.к.№50)	150	150	150	4,0	4,42	18,32	126,6
Какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
ОБЕД							
<i>Суп крестьянский со сметаной(т.к.№ 14)</i>			180	27,9	23,29	33,78	452,86
картофель	70	56					
крупа пшено	5	5					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
масло сливочное	3	3					
сметана	7	7					
<i>Суфле из печени со смет.соусом (т.к.№ 26)</i>			40/15	15,72	12,72	8,16	211,2
печень	80	63					
лук репчатый	5	4					
мука пшеничная	3	3					
сметана	5	5					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
молоко	30	30					
масло растительное	3	3					
<i>Соус (т.к.№ 23)</i>							
сметана	7	7					
мука пшеничная	1	1					
<i>Картофельное пюре (т.к.№ 27)</i>			110	4,3	5,3	26,6	169,3
картофель	150	100					
молоко	50	50					
масло сливочное	4	4					
<i>Компот из сухофруктов(т.к.№ 48)</i>			150	0,15	0	17,5	68,1
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Уплотненный полдник							
<i>Маннйй пудинг с мол.сгуш. (т.к.№ 39)</i>			130/20	4,8	5,76	27,6	189,6
крупа манная	50	50					
масло сливочное	3	3					
сахар	3	3					
молоко	50	50					
сгуш.мол.	20	20					
<i>Чай с сахаром и молоком (т.к.№ 49)</i>			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Сок	150	150	150	0,75	0,15	15,15	69
ЗАВТРАК							
Каша ячневая(т.к.№5)			150	4.2	2.55	16.95	108
Крупа ячневая	20	20					
молоко	120	120					
масло сливочное	3	3					
Сахарный песок	3	3					
Какао на молоке (т.к.№ 50)			150	4,0	4,42	18,32	126,6
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			20/7	1,59	5,92	10,03	101,0
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Суп вермишелевый на курином бульоне (т.к.№ 15)			200	2,16	2,6	14,33	88,24
вермишель	12	12					
морковь	10	8					
масло сливочное	3	3					
Куры отварные 1-й кат. п/п (т.к.№ 28)			60	22,2	8,6	0,7	169,0
Морковно-картофельное пюре (т.к.№ 29)			160	3,3	5,0	15,0	115,9
морковь	111	90					
картофель	50	35					
молоко	50	50					
масло сливочное	3	3					
Сок			150	0,15	0	20,5	68,0
Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный(т.к.№ 40)			120	16,28	14,72	19,7	210,1
масло сливочное	8	8					
яйцо 1	60	55					
молоко	60	60					
Свекла тушеная(т.к.№ 41)			150	0,15	0	17,5	68,0
свекла	180	140					
масло растительное	3	3					
лук репчатый	10	8					
молоко	20	20					
Чай с сахаром и молоком(т.к.№ 49)			150	0,1	-	14,0	56,0
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная(т.к.№ 6)			150	6,2	8,0	25,0	195,5
крупя пшеничная	20	20					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Кофейный напиток (т.к.№ 47)			150	3,64	4,16	18,1	120,9
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом и сыром			7	0,049	5,46	0,07	49,6
сыр	7	7					
ОБЕД							
Рассольник со сметаной (т.к.№ 16)			200/7	1,8	4,4	15,05	106,0
картофель	70	50					
крупя перловая	4	4					
морковь	10	8					
лук репчатый	5	4					
огурец конс.б/уксуса	20	18					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Шницель мясной (т.к.№ 30)			70	15,0	10,1	5,15	170,9
мясо	50	37					
хлеб пшеничный	10	10					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
Рожки отварные(т.к.№ 31)			120	5,12	3,9	34,25	196,4
рожки	35	35					
масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов (т.к.№ 48)			150	0,15	0	17,5	68,1
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Уплотненный полдник							
УЖИН							
Сырники творожные со сметаной(т.к.№ 42)			120	16,4	10,9	12,5	217
творог	100	100					
мука	20	20					
сахар	5	5					
масло растительное	2	2					
яйцо	1/4	1/4					
Чай с сахаром и молоком (т.к.№ 49)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Морковь	100	100	135	0,54	0	12,8	56,7
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная(т.к.№7)			150	7,95	9,3	40,5	180,3
рис	20	20					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Какао на молоке (т.к.№ 51)			150	4,0	4,42	18,32	126,6
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			20/7	1,59	5,92	10,03	101,0
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Суп картофельный со сметаной ((т.к.№ 17)			200/7	3,78	2,75	19,15	112,52
кура	30	22					
картофель	100	80					
морковь	10	8					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Плов (т.к.№ 32)			150	24,1	13,1	30,5	310,2
мясо	50	40					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
томат	4	4					
рис	40	40					
морковь	10	8					
Компот из чернослива (т.к.№ 52)			150	0,15	0	17,5	68,0
чернослив	12	10					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник							
Гречка рассыпчатая с молоком(т.к.№ 43)			150	5,0	7,0	28,4	200,7
гречка	40	40					
сахар	3	3					
масло сливочное	8	8					
Молоко			150	4,0	4,6	13,0	106,2
молоко	120	124					

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сок	150	150	150	0,75	0,15	15,15	69
ЗАВТРАК							
<i>Вермишель молочная (т.к.№8)</i>			150	6,0	7,5	25,44	193,0
Вермишель	23	23					
молоко	150	150					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
<i>Кофе на молоке (т.к.№ 47)</i>			150	4,0	4,4	18,5	126,3
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			20/7	1,59	5,92	10,03	101,0
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
<i>Суп рыбный(т.к.№ 18)</i>			200	7,1	4,0	14,4	120,0
Консервы рыбные	35	35					
морковь	10	8					
картофель	95	65					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
<i>Картофель тушеный(т.к.№ 33)</i>			150	17,5	20,4	22,6	347
мясо	40	29					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
картофель	180	135					
масло сливочное	8	8					
Уплотненный полник							
<i>Кефир с сахаром</i>			150	4,0	4,6	11,3	103,0
кефир	150	144					
сахар	6	6					
<i>Булочка сладкая (т.к.№ 44)</i>			60	5,0	7,0	28,4	200,7
мука пшеничная	50	50					
молоко	25	25					
сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
дрожжи	1	1					

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАВТРАК							
Каша дружба(т.к.№9)			150	6,3	8,25	31,5	165
крупя пшеничная	10	10					
рис	10	10					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Кофейный напиток (т.к.№ 47)			150	3.64	4.16	18.1	120,9
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)			/ 7,5	0,049	5,46	0,07	49,6
сыр	7,5	7,5					
ОБЕД							
Суп картофельный с фрикадельками мясными(т.к.№ 19)			200/15	1,2	2,4	7,3	55,0
морковь	10	8					
картофель	120	90					
лук репчатый	5	4					
мясо	30	24					
яйцо	1/8	3					
Голубцы ленивые(т.к.№ 34)			150	13,3	8,5	18,8	205
мясо	40	28					
Капуста свежая	100	100					
рис	20	20					
лук	5,8	5,2					
морковь	4	4					
масло сливочное	3	3					
Компот из сухофруктов (т.к.№ 48)			150	0,15	0	17,5	68,1
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник							
Оладьи с мол.сгуш(т.к.№ 45)			130/20	6,2	11,0	33,1	267,8
мука пшеничная	60	60					
молоко	50	50					
сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
дрожжи	1	1					
масло растительное	7	7					
Чай с сахаром и молоком (т.к.№ 49)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сок	150	150	150	0,75	0,15	15,15	69
ЗАВТРАК							
Каши кукурузная (т.к.№10)			150	5,3	8,2	18,0	165,0
крупка кукурузная	20	20					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Какао на молоке (т.к.№ 50)			150	4,0	4,42	18,32	126,6
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			20/7	1,59	5,92	10,03	101,0
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Борщ с мясом и со сметаной (т.к.№ 20)			200/22/7	8,0	8,0	16,3	170,0
мясо	30	20					
свекла	40	34					
капуста белокоч.	40	34					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
картофель	80	56					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Котлета рыбная (т.к.№ 35)			70	11,8	6,2	7,1	132,0
рыба	90	65					
лук репчатый	5	4					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
мука пшеничная	1	1					
масло растительное	3	3					
хлеб пшеничный	10	10					
Картофельное пюре (т.к.№ 27)			150	3,65	4,9	23,5	151,56
картофель	150	134					
молоко	50	50					
масло сливочное	4	4					
Помидор свежий	40	35	35	0,38	0,07	1,6	8,05
Компот из сухофруктов (т.к.№ 48)			150	0,15	0	17,5	68,1
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник							
Котлеты капустные с маслом слив (т.к.№ 46)			200/22/7	8,0	8,0	16,3	170,0
мука пшеничная	20	20					
Капуста свежая	150	115					
масло растительное	8	8					
молоко	30	30					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
сахар	3	3					
Масло сливочное	8	8					
Чай с сахаром и молоком (т.к.№ 49)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

**Меню-раскладка и № технологических карт к примерному
10-дневному меню для детей 4 до 7 лет.**

ДЕНЬ 1/понедельник/

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (т.к.№1)			200	6,23	8,9	25,67	206,3
крупа манная	30	30					
Молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
Сахар	4	4					
Кофейный напиток (т.к.№ 47)			200	3,64	4,10	18,1	120,6
кофейный напиток	1,5	1,5					
Сахар	12	12					
Молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			30/10	2,38	8,7	15,04	149,5
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Суп гороховый на мясном бульоне(т.к.№ 11)			250	9,6	4,0	37,8	226,3
горох сухой	25	25					
Морковь	10	8					
Картофель	60	40					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
Зелень	3	1,8					
хлеб пшеничный	20	10					
Солянка из свежей капусты((т.к.№ 21)			220	20,1	16,0	40,0	383,0
картофель	130	92					
Капуста свеж	200	150					
Мясо	50	38					
лук репчатый	8	6					
мука пшеничная	3	3					
масло сливочное	4	4					
масло растительное	2	2					
Компот из сухофруктов (т.к.№ 48)			180	0,18	0	21,5	83,97
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Уплотненный полдник							
Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком(т.к.№ 36)			160/20	20,5	13,6	34,9	342
творог	120	120					
крупа манная	8	8					
масло сливочное	3	3					
сахар	3	3					
молоко	50	50					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
молоко сгущ.	20	20					
Чай с сахаром и молоком (т.к.№ 49)			200	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сок	150	150	150	0,75	0,15	15,15	69
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная (т.к.№2)			200	8,0	9,7	30,7	242,0
крупя гречневая	30	30					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Какао на молоке (т.к.№ 50)			180	4,4	4,8	22,1	157,4
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом (№59)			30/10	2,38	8,7	15,04	149,5
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Щи со сметаной (т.к.№ 12)			250/10	5,3	5,2	19,0	132,0
капуста белокочанная	45	35					
морковь	10	8					
картофель	70	50					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
Сметана	7	7					
Ежики в сметанном соусе со свеклой тушеной(т.к.№ 22)			170/40	22,4	21,12	21,6	388,8
мясо	60	45					
крупя рисовая	50	50					
лук репчатый	5	4					
яйцо 1/8 шт	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
Соус (т.к.№ 23)							
мука пшеничная	3	3					
сметана	5	5					
бульон	50	50					
Уплотненный полдник							
Рожки с сыром(т.к.№ 37)			180/15	10,1	13,9	42,1	305
рожки	50	50					
масло сливочное	3	3					
сыр	15	15					
Чай с сахаром и мол(т.к.№ 49)			150	2,6	-	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	100	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная (т.к.№3)			200	5,3	8,2	18,0	165,0
крупя пшеничная	25	25					
молоко	150	150					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Кофейный напиток (т.к.№ 47)			200	3,64	4,10	18,1	120,6
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			30/10	2,38	8,7	15,04	149,5
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Суп рисовый молочный(т.к.№ 13)			250	5,8	5,5	16,4	178
крупя рисовая	20	20					
молоко	150	150					
вода	70	70					
масло сдливочное	8	8					
Гуляши из отварного мяса в сметанном соусе (т.к.№ 24, 23)			80	18,0	9,5	5,6	178,0
мясо	60	40					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
мука	1	1					
масло сливочное	3	3					
сметана	4	4					
масло растительное	3	3					
Вермишель с маслом (т.к.№ 25)			140	4,0	3,3	27,2	162,3
вермишель	50	50					
масло сливочное	4	4					
Сок	150	150	150	0,75	0,15	15,15	69
Уплотненный полдник							
Винегрет (т.к.№ 38)			200	2,03	16,32	10,64	211
свекла	50	37					
картофель	105	80					
морковь	30	24					
лук репчатый	10	8					
горошек зеленый отварной	20	12					
огурец консерв. без уксуса	30	28					
масло растительное	8	8					
зелень	3	1,8					
Кисель (т.к.№ 51)			180	2,6	0	16,1	98,6
Концентрат киселя	30	30					
сахар	7	7					
вода	150	150					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле- воды(г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Морковь	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
<i>Каша геркулесовая мол.(т.к.№4)</i>			200	6,4	9,7	22,3	202,3
крупа «Геркулес»	30	30					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
молоко	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с сыром (№59)</i>			10	0,049	5,46	0,07	49,6
сыр	10	10					
<i>Какао на молоке(т.к.№50)</i>			180	4,4	4,8	22,1	157,4
Какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
ОБЕД							
<i>Суп крестьянский со сметаной(т.к.№ 14)</i>			250	28.14	23.51	35.04	459
картофель	100	80					
крупа пшено	15	15					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
<i>Суфле из печени со смет.соусом (т.к.№ 26)</i>			60/30	20.96	16.96	10.88	281.6
печень	80	63					
лук репчатый	5	4					
мука пшеничная	3	3					
сметана	5	5					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
молоко	30	30					
масло растительное	3	3					
<i>Соус (т.к.№ 23)</i>							
сметана	7	7					
мука пшеничная	1	1					
<i>Картофельное пюре (т.к.№ 27)</i>			150	4,3	5,3	26,6	169,3
картофель	200	140					
молоко	50	50					
масло сливочное	8	8					
<i>Компот из сухофруктов(т.к.№ 48)</i>			180	0,18	0	21,5	83,97
сухофрукты	20	17					
сахар	12	12					
Уплотненный полдник							
<i>Маннйй пудинг с мол.сгущ. (т.к.№ 39)</i>			170/30	7,5	7,5	52,8	307
крупа манная	50	50					
масло сливочное	3	3					
сахар	3	3					
молоко	50	50					
сгущ.мол.	20	20					
<i>Чай с сахаром и молоком (т.к.№ 49)</i>			200	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сок	150	150	150	0,75	0,15	15,15	69
ЗАВТРАК							
Каша ячневая(т.к.№5)			200	5.6	3.4	22.6	144
Крупа ячневая	30	30					
молоко	150	150					
масло сливочное	3	3					
Сахарный песок	3	3					
Какао на молоке (т.к.№ 50)			180	4,4	4,8	22,1	157,4
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			30/10	2,38	8,7	15,04	149,5
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Суп вермишелевый на курином бульоне (т.к.№ 15)			250	2,6	2,66	17,7	104,9
вермишель	20	20					
морковь	10	8					
масло сливочное	3	3					
Куры отварные 1-й кат. п/п (т.к.№ 28)			80	22,2	8,6	0,7	169,0
Морковно-картофельное пюре (т.к.№ 29)			160	3,3	5,0	15,0	115,9
морковь	111	90					
картофель	100	75					
молоко	50	50					
масло сливочное	3	3					
Сок	180	180	180	0,15	0	20,5	68,0
Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный(т.к.№ 40)			150	19.1	15.9	24,6	262,7
яйцо 1,5	90	80					
молоко	60	60					
масло сливочн	8	8					
Свекла тушеная(т.к.№ 41)			100	0,15	0	17,5	68,0
свекла	180	140					
масло растительное	3	3					
лук репчатый	10	8					
молоко	20	20					
Чай с сахаром и молоком(т.к.№ 49)			200	0,1	-	14,0	56,0
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	120	120					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАВТРАК							
Каша пшениная молочная(т.к.№ 6)			200	7,68	9,7	32,1	246
крупя пшениная	30	30					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Кофейный напиток (т.к.№ 47)			200	3,64	4,1	18,1	120,6
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с сыром			30/10	0,049	5,46	0,07	49,6
сыр	10	10					
ОБЕД							
Рассольник со сметаной (т.к.№ 16)			250/10	2,5	5,2	18,8	131,1
картофель	70	50					
крупя перловая	4	4					
морковь	10	8					
лук репчатый	5	4					
огурец конс.б/уксуса	20	18					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Шницель мясной (т.к.№ 30)			80	16,3	10,8	5,76	185,7
мясо	75	55					
хлеб пшеничный	10	10					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
Рожки отварные(т.к.№ 31)			150	6,4	4,9	42,8	245,5
рожки	50	50					
масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов (т.к.№ 48)			180	0,18	0	21,5	83,97
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник							
УЖИН							
Сырники творожные со сметаной(т.к.№ 42)			165/25	20,5	13,6	14,9	272
творог	120	120					
мука	25	25					
сахар	5	5					
масло растительное	2	2					
яйцо	1/4	1/4					
Чай с сахаром и молоком (т.к.№ 49)			200	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	120	120					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Морковь	100	100	135	0,54	0	12,8	56,7
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная(т.к.№7)			200	10,6	12,4	54	240,4
крупа рис	30	30					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Какао на молоке (т.к.№ 51)			180	4,4	4,8	22,1	157,4
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			30/10	2,38	8,7	15,04	149,5
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Суп картофельный со сметаной ((т.к.№ 17)			250	4,7	2,86	24,0	140,65
кура	30	22					
картофель	150	105					
морковь	10	8					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Плов (т.к.№ 32)			200	29,2	17,3	39,8	406,6
мясо	50	40					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
томат	4	4					
рис	50	50					
морковь	10	8					
Компот из чернослива (т.к.№ 52)			150	0,15	0	17,5	68,0
чернослив	12	10					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник							
Гречка рассыпчатая с молоком(т.к.№ 43)			180	5,0	7,0	28,4	200,7
гречка	50	50					
сахар	3	3					
масло сливочное	8	8					
Молоко			150	4,0	4,6	13,0	106,2
молоко	150	150					

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сок	150	150	150	0,75	0,15	15,15	69
ЗАВТРАК							
<i>Вермишель молочная (т.к.№8)</i>			200	7,2	9,0	32,9	236,6
Вермишель	30	30					
молоко	150	150					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
<i>Кофе на молоке (т.к.№ 47)</i>			200	4,0	4,4	18,5	126,3
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			30/10	2,38	8,7	15,04	149,5
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
<i>Суп рыбный (т.к.№ 18)</i>			250	8,0	4,4	18,0	143,6
Консервы рыбные	40	40					
морковь	10	8					
картофель	150	105					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
<i>Картофель тушеный (т.к.№ 33)</i>			200	18,5	23,5	30,2	410
мясо	50	38					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
картофель	250	180					
масло сливочное	8	8					
Уплотненный полник							
<i>Кефир с сахаром</i>			150	4,0	4,6	11,3	103,0
кефир	150	144					
сахар	6	6					
<i>Булочка сладкая (т.к.№ 44)</i>			70	6,7	7,9	36,5	240
мука пшеничная	80	80					
молоко	30	30					
сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
дрожжи	1	1					

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАВТРАК							
Каша дружба(т.к.№9)			200	8,4	10,96	42,08	220,5
крупя пшеничная	15	15					
рис	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Кофейный напиток (т.к.№ 47)			200	3,64	4,1	18,1	120,6
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с сыром (№59)			30/10	0,049	5,46	0,07	49,6
сыр	10	10					
ОБЕД							
Суп картофельный с фрикадельками мясными(т.к.№ 19)			250/15	1,2	2,4	7,3	55,0
морковь	10	8					
картофель	150	105					
лук репчатый	5	4					
мясо	40	29					
яйцо	1/8	3					
Голубцы ленивые(т.к.№ 34)			200	17,7	11,4	25,1	273
мясо	55	32					
Капуста свежая	150	110					
рис	30	30					
лук	5,8	5,2					
морковь	4	4					
масло сливочное	3	3					
Компот из сухофруктов (т.к.№ 48)			180	0,18	0	21,5	83,97
сухофрукты	20	20					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник							
Оладьи с мол.сгуш(т.к.№ 45)			160/30	6,2	11,0	33,1	267,8
мука пшеничная	80	80					
молоко	50	50					
сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
дрожжи	1	1					
масло растительное	7	7					
Чай с сахаром и молоком (т.к.№ 49)			200	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сок	150	150	150	0,75	0,15	15,15	69
ЗАВТРАК							
Каши кукурузная (т.к.№10)			200	5,3	8,2	18,0	165,0
крупка кукурузная	30	30					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Какао на молоке (т.к.№ 50)			180	4,4	4,8	22,1	157,4
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом			30/10	2,38	8,7	15,04	149,5
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Борщ с мясом и со сметаной (т.к.№ 20)			250/22/7	8,0	8,0	16,3	170,0
мясо	30	20					
свекла	40	34					
капуста белокоч.	40	34					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
картофель	80	56					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Котлета рыбная (т.к.№ 35)			80	13,2	6,5	8,0	144,0
рыба	100	80					
лук репчатый	5	4					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
мука пшеничная	1	1					
масло растительное	3	3					
хлеб пшеничный	10	10					
Картофельное пюре (т.к.№ 27)			180	4,5	6,1	29,0	187,6
картофель	200	180					
молоко	50	50					
масло сливочное	4	4					
Компот из сухофруктов (т.к.№ 48)			180	0,18	0	21,5	83,97
сухофрукты	20	20					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник							
Котлеты капустные с маслом слив (т.к.№ 46)			200/22/7	8,0	8,0	16,3	170,0
мука пшеничная	20	20					
Капуста свежая	180	140					
масло растительное	8	8					
молоко	30	30					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
сахар	3	3					
Масло сливочное	8	8					
Чай с сахаром и молоком (т.к.№ 49)			200	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	120	120					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

**НОРМЫ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ ЯСЛЯХ, ДЕТСКИХ САДАХ,
ЯСЛЯХ-САДАХ
(ГРАММОВ В ДЕНЬ НА ОДНОГО РЕБЕНКА)**

<i>Продукты</i>	Для детей в возрасте				
	до 3 лет		от 3 до 7 лет		
	в учреждениях с пребыванием (часах)				
	9 - 10,5 часа	12 - 24 часа	9 - 10,5 часа	12 часов	24 часа
Хлеб пшеничный	55	60	80	110	110
Хлеб ржаной	25	30	40	60	60
Мука пшеничная	16	16	20	25	25
Мука картофельная	3	3	3	3	3
Крупа, бобовые, макаронные изделия	20	30	30	45	45
Картофель	120	150	190	220	220
Овощи разные	180	200	200	250	250
Фрукты свежие	90	130	60	60	150
Фрукты сухие	10	10	10	10	15
Кондитерские изделия	4	7	10	10	10
Сахар	35	50	45	55	55
Масло сливочное	12	17	20	23	25
Масло растительное	5	6	7	9	9
Яйцо (штук)	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Молоко	500	600	420	500	500
Творог	40	50	40	40	50
Мясо	60	85	100	100	100
Рыба	20	25	45	50	50
Сметана	5	5	5	10	15
Сыр	3	3	5	5	5
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Кофе злаковый	1	1	2	2	2
Соль	2	2	0	5	8
Дрожжи	1	1	1	1	1

Таблица отходов пищевых продуктов при холодной кулинарной обработке (несъедобная часть от общей массы продукта, %)

Продукты	% несъедобной части
крупа	1
бобовые	0,5
картофель	26
Овощи	
баклажаны	10
кабачки	25
капуста белокачанная	20
капуста цветная	25
лук зеленый	20
лук репчатый	16
морковь	20
огурцы	7
перец сладкий	25
петрушка (зеленая)	20
редис, репа, свекла	20
редька	25
салат, шавель	20
томаты	5
укроп, шпинат	26
чеснок	15
Бахчевые	
арбуз	40
дыня	36
тыква	30
Фрукты	
бананы	30
персики	20
слива	10
яблоки	12
апельсины	30
грейпфруты	35
лимоны	40
мандарины	26
Мясо	
говядина I категории	26,4
говядина II категории	30
Субпродукты	
печень говяжья	7
сердце говяжье	9
язык говяжий	6
печень свиная	3
Птица	
куры I категории	39 / 25 *
куры II категории	47 / 30 *
яйцо куриное	13
Рыба	
минтай	6,4
треска	61
окунь морской	49
сельдь	42
Сыр	
сыры (в среднем)	3

Нормы потерь массы продуктов и блюд при тепловой обработке (%)

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)
МЯСО и МЯСОПРОДУКТЫ	
<i>Отварная говядина:</i>	
Варка крупным куском	38
Варка мелкими кусками	37
<i>Бефстроганов тушеный, запеченный в соусе:</i>	
Тушение	20
Запекание	10
<i>Мясо, тушенное в соусе</i>	20
<i>Гуляш тушеный из отварного мяса:</i>	
Варка	38
Тушение	20
<i>Мясо, жаренное мелкими кусками</i>	37
<i>Говядина отварная, тушенная с черносливом:</i>	
Варка	38
Тушение	20
<i>Запеканка картофельная с отварным мясом:</i>	
Варка	38
Протирание	2—3
Запекание	14
<i>Котлеты (биточки) паровые</i>	12
<i>Котлеты (биточки) жареные</i>	19
<i>Пудинг из риса с отварным протертым мясом, запеченный</i>	
Варка	38
Протирание	2—3
Запекание	14
<i>Суфле из отварного мяса паровое:</i>	
Варка мяса	38
Протирание	2—3
Варка суфле на пару	8
<i>Фрикадельки мясные паровые</i>	15
<i>Фрикадельки мясные (жюли) отварные</i>	24
<i>Сосиски, колбаса отварные</i>	0
<i>Сосиски, колбаса обжаренные</i>	10

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)
ПТИЦА	
<i>Курица стварная (тушкой)</i>	28
Удаление спинной кости после варки	6
Порционирование	3
<i>Котлеты (биточки) паровые</i>	12
<i>Суфле паровое из стварной курицы:</i>	
Варка тушкой	28
Удаление костей	6
Варка суфле на пару	8
ПЕЧЕНЬ	
<i>Печень жареная</i>	32
<i>Печень тушеная</i>	32
<i>Печень, тушенная в соусе</i>	20
<i>Сладьи из говяжьей печени жареные:</i>	
Протирание	2
РЫБА	
<i>Рыба стварная</i>	18
<i>Рыба жареная</i>	16
<i>Суфле рыбное:</i>	
Припускание	18
Протирание	3
Запекание	15
<i>Рыба, залеченная в соусе:</i>	
Припускание	18
Запекание в соусе	10
<i>Рыба, тушенная в маринаде:</i>	
Припускание	18
Тушение	20
<i>Котлеты (биточки) рыбные паровые:</i>	
Протирание	2
Варка на пару	15
<i>Котлеты (биточки) рыбные жареные:</i>	
Протирание	2
<i>Суфле из стварной трески:</i>	
Варка	18
Протирание	3
Запекание	15
<i>Кнели рыбные стварные:</i>	
Протирание	2
Варка	16
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
<i>Молоко кипяченое</i>	5
<i>Суфле (пудинг) из творога на пару:</i>	
Запекание	10
<i>Сырники залеченные</i>	15

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)
Сырники жареные	12
Вареники ленивые из жирного творога:	
Варка	9
Вареники ленивые из п/жирн. творога:	
Варка	5
Омлет паровой	8
Омлет заливочный	12
Овощи, тушеные под молочным соусом	7
Рагу из овощей	10
Блюда из картофеля	
Картофель отварной:	3
Рагу с тушеным картофелем:	
Тушение	17
Картофель печеный:	20
Картофель, заливочный в молочном соусе:	
Запекание	10
Картофель жареный:	31
Картофельное пюре:	
Варка	3
Протирание	3—6
Котлеты картофельные заливочные:	
Варка	3
Протирание	3—6
Запекание	10
Сладьи из сырого картофеля:	
Протирание	3
Жарение	24
Зразы картофельные заливочные:	
Варка	3
Протирание	3—6
Запекание	10
Заливочка картофельная, рулет:	
Варка	3
Протирание	3—6
Запекание	11
Картофель отварной молодой	6
Блюда из капусты	
Капуста б/к отварная крупным куском	8
Капуста припущенная	10
Капуста тушеная	21
Капуста отварная, заливочная в молочном соусе:	
Варка	8
Запекание	15
Капуста, тушенная в молоке	13
Котлеты капустные жареные:	
Припускание	10

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)
<i>Котлеты капустные запеченные:</i>	
Припускание	10
Запекание	15
<i>Голубцы, фаршированные овощами и рисом:</i>	
Варка	8
Запекание	22
Тушение	19
<i>Капуста цветная, запеченная в молочном соусе:</i>	
Варка	10
Запекание	16
Блюда из моркови	
Морковь отварная	0,5
Морковь тушеная	8
Морковь припущенная	8
Морковь пассерованная; запеченная	32
<i>Котлеты морковные запеченные:</i>	
Припускание	8
Запекание	15
Блюда из кабачков	
Кабачки отварные; припущенные до готовности	22
Кабачки отварные до полуготовности	10
Кабачки, жаренные ломтиками в сухарях	33
Кабачки тушеные	22
Кабачки, запеченные в сметанном соусе	25
Блюда из свеклы	
Свекла тушеная; запеченная	13
Свекла отварная	8
Заправка из лука	
Лук припущенный	50
Лук, пассерованный для супов	20

При выпекании из дрожжевого теста изделие теряет в среднем 11% (ватрушка с творогом — 15%, пирожки с повидлом — 13%, пирожки с отварным мясом печеные — 10%, оладьи жареные — 15%).

Таблицы замены некоторых продуктов

Продукт	Масса (г)	Продукт-заменитель	Масса (г)		
Мясо говядины	100	Мясо кролика	98		
		Печень говяжья	118		
		Печень свиная	107		
		Куры I категории	110		
		Куры II категории	97		
		Рыба (треска)	125		
		Творог	120		
Молоко цельное	100	Молоко сухое цельное в герметической упаковке	11		
		Молоко сухое обезжиренное	7,5		
		Молоко сгущенное с сахаром	40		
		Творог 9%-ный	17		
		Мясо (говядина I кат.)	14		
		Мясо (говядина II кат.)	17		
		Рыба (треска)	17,5		
Творог 9%-ный	100	Сыр «Российский»	125		
		Яйцо куриное	22		
		Мясо (говядина)	83		
		Рыба (треска)	105		
		Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог	31
				Мясо (говядина)	28
				Рыба (треска)	30
Молоко цельное	186				
Сыр «Российский»	20				
Яичный порошок	11,5				
Рыба (треска)	87				
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87		
		Творог	105		
		Картофель	100	Капуста белокочанная	111
				Капуста цветная	80
				Морковь	154
				Свекла	118
				Бобы (фасоль)	33
Горошек зеленый	40				
Горошек зеленый консервированный	64				
Яблоки свежие	100	Кабачки	300		
		Яблоки консервированные	200		
		Сока блочный	90		
		Сок виноградный	133		
		Сок сливовый	133		
		Сухофрукты:		Яблоки	12
				Чернослив	17
Курага	8				
Изюм	22				

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типов, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования)

В связи с многочисленными запросами из региональных органов санитарного надзора, касающимися разрешения на использование различных продуктов питания в детских садах, школах и других образовательных учреждениях, Институтом питания РАМН разработан **рекомендуемый ассортимент продуктов питания**.

Предлагаемый перечень не является исчерпывающим и включает лишь основные продукты питания. По мере изменения ассортимента продуктов, присутствующих на рынке, он может также изменяться.

Все продукты, используемые в конкретных детских учреждениях, должны пройти гигиеническую экспертизу в установленном порядке и иметь соответствующие разрешительные документы (ТУ, гигиенический сертификат или гигиеническое заключение).

Мясо и мясопродукты:

- говядина I и II категорий (в т.ч. в виде блоков);
- телятина;
- свинина мясная (не чаще 1—2 раз в неделю);
- баранина нежирная (не чаще 1—2 раз в неделю);
- мясо птицы (курица, индейка, в т.ч. в виде окороков);
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьих); использование сосисок из свинины возможно лишь в питании школьников (при отсутствии говяжьих), не чаще, чем 1—2 раза в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1—2 раз в неделю; в дошкольных учреждениях — после тепловой обработки;
- колбасы варено-копченые (не чаще 1 раза в неделю);
- ветчина из говядины, индейки, кур, нежирных сортов свинины (не чаще 1—2 раз в неделю);
- бульоны мясокостные;
- субпродукты (печень говяжья, сердце, язык).

Рыба и рыбопродукты:

- треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая) и др.

Яйца куриные:

- в виде омлетов с толщиной слоя не более 2,5—3 см;
- в вареном виде после отваривания в течение 10 мин.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5, 3,2, 3,5% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог (9 и 18% жирности; 0,5% жирности — при отсутствии творога более высокой жирности) — после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10, 15, 30% жирности) — после термической обработки;
- кефир;
- йогурты (предпочтительнее не подвергшиеся термической обработке — «живые», молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10, 20, 30% жирности).

Пищевые жиры:

- сливочное масло (в т.ч. крестьянское);
 - растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое — только рафинированные; рапсовое, оливковое) — в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограничено для обжаривания в смеси с маргарином;
- Жир, удаляемый из высокожировых окороков при их холодной обработке, включается в % отхода, который должен быть увеличен при этом на 5% и составлять в итоге 40%; основанием для этого должен служить акт, составленный в конкретном детском учреждении при участии зав. производством, диетсестры, представителя администрации.
- маргарин — для выпечки; ограничено для обжаривания (высшие сорта);
 - комбинированные виды жировых продуктов, включающие смесь молочного жира и растительных масел («Лапландия», бутербродное масло и др.) — в порядке исключения в ограниченных количествах для пассировки и заправки первых и вторых блюд.

Кондитерские изделия:

- конфеты (предпочтительнее: зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные — с 5 лет и старше, не чаще 1—2 раз в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых добавок и ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед — промышленного выпуска.

Овощи:

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны; лук, чеснок (ограничено, особенно детям)

дошкольного и младшего школьного возраста), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, ягоды (клубника — с учетом индивидуальной переносимости);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) — с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

Бобовые:

- горох, фасоль, соя (концентраты, в т.ч. текстурированные и изоляты соевого белка — в виде добавок к традиционным блюдам и в виде самостоятельных блюд при строгом соблюдении рекомендуемой технологии их приготовления);
 - соевое молоко и тофу;
- Для разрешения коммерческим структурам установки «соевой коровы» в детских дошкольных и школьных учреждениях необходимо согласование с учреждениями Роспотребнадзора.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), предпочтительно в мелкоштучной упаковке;
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска («Золотой шар», «Cedevit» и др.);
- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения, при отсутствии мяса);
- консервы обеденные (типа «Суп рассольник с говядиной», «Борщ с говядиной», «Каша гречневая с говядиной»; в виде исключения, при отсутствии натуральных продуктов);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками, кабачковая и баклажанная икра;
- зеленый горошек (в дошкольных учреждениях — после обработки кипятком);
- томаты и огурцы стерилизованные.

Хлеб, крупы, макаронные изделия — все виды без ограничения.

Не рекомендуются в организованном детском питании:

- мясо утки и гуся;
- кулинарные жиры;
- газированные напитки;
- напитки на основе синтетических ароматизаторов (типа «Зукко» и т.п.);
- закусочные консервы; маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки);
- майонез, горчица, хрен.

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее: горбуша, кета); не чаще 1 раза в 2 неделю;
- тропические фрукты (манго, киви, гуава и др.) — с учетом индивидуальной переносимости.

Сезонные отходы овощей

Продукты	Потери при холодной обработке в %
Картофель С 01.09 по 31.10	25
С 31.10 по 31.12	30
С 31.12 по 28.02	35
С 29.02 по 01.09	40
Морковь До 01.01	20
С 01.01	25
Свекла До 01.01	20
С 01.01	25

Пример расчета выхода готового блюда из курицы

1. Курица I категории полупотрошенная, исходной массы 150 г, при холодной кулинарной обработке теряет 31,4%, следовательно, масса курицы после обработки составит 103 г.
2. При варке курица теряет 28%, следовательно, масса курицы после варки составит 74,2 г.
3. При удалении спинной кости курицы потери составляют 6%, следовательно, масса курицы после удаления спинной кости составит 70 г.
4. При порционировании кур потери составляют 3%, следовательно, масса кур после порционирования составит 68%.

Таким образом, выход готового блюда из 150 г сырой курицы I категории полупотрошенной составляет 68 г.