**Условия качества и организации питания**

В МБДОУ 3-х разовое питание в группах с 10,5 часовым пребыванием. Меню планируется на основе 10 дневного меню, согласованного с РосПотребнадзором. Внедрена автоматизированная программа «Парус», модуль и учет продуктов питания. В меню представлены разнообразные блюда: из мяса, круп, рыбы, овощей, творога, фруктов.

Меню составлено с учетом калорийности: ясли - 1540 кк, сад - 1970 кк; сочетает в полном объёме белки, жиры, углеводы. Проводится витаминизация третьего блюда старшей медицинской сестрой.

Поставка продуктов питания осуществляется несколькими поставщиками, которые выбраны на конкурсной основе. С этими поставщиками заключены соответствующие договора.

Поставка продуктов осуществляется строго по заявке учреждения.

Каждый поступающий продукт имеет удостоверение качества.

Закладка продуктов для приготовления еды осуществляется в присутствии медицинской сестры.

Приготовление пищи проводится по технологическим картам, которые приложены к 10-дневному меню.

Еда готовится в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами.

Регулярно осуществляется лабораторные исследования питьевой воды.

На пищеблоке в достаточном количестве набор оборудования, инвентаря и посуды. Все промаркировано в соответствии с её нахождением в цехах разного назначения (сырой, варёной продукции), в соответствии с приготовляемым блюдом.

Ежедневно на пищеблоке проводится контроль за соблюдением сроков реализации продуктов, их хранения, товарного соседства, в том числе за температурным режимом в холодильнике. Контроль осуществляет заведующая и медицинская сестра. Особое внимание уделяется ведению бракеражей: сырой (скоропортящейся) продукции с целью контроля за сроками реализации продукта,

варёной (готовой) продукции с целью контроля за качеством приготовления пищи.

Один раз в 10 дней проверяется выполняемость норм питания и средняя калорийность дня.

Ежедневно поварами оставляются пробы всех приготовленных блюд для проверки качества. Пробы хранятся в холодильнике в течение 48 часов, согласно Сан Пин.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день, неделя-первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минер. Элементы | Витамины, мг |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   | Ca, мг | Fe, мг | B1 | B2 | C |
| 2/6 | Каша геркулесовая молочная с маслом слив. | 200 | 7,4 | 7,9 | 32,4 | 219 | 131,8 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 105,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| 3/13 | Батон, сыр | 30 | 4,9 | 2,93 | 14,01 | 137 | 100 | 0,07 | 0 | 0,04 | 0,07 |
|   | **Итого за прием** | **430** | **15,3** | **13,73** | **59,81** | **445** | **337,7** | **1,67** | **0,2** | **0,34** | **1,07** |
|   | **10.00 второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117 | 240 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 1,4 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого за прием** | **200** | **5,8** | **6,4** | **8** | **117** | **240** | **0,2** | **0,1** | **0,3** | **1,4** |
|   | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,9 | 3,2 | 9,3 | 67 | 40,9 | 0,7 | 0 | 0 | 13,6 |
| 44/3 | Каша гречневая,рассыпч.с овощами | 150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 | 23,81 | 4,25 | 0,23 | 0,13 | 0,9 |
| 14/8 | Котлета из мяса говядины паровая | 80 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 | 8,2 | 1,4 | 0 | 0,1 | 0 |
| 3/1 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 1 | 4 | 7,5 | 65 | 27,8 | 0,3 | 0 | 0 | 24,3 |
|   | с раст. маслом |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4/10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,31 | 0,01 | 18,35 | 71 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 50,01 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,75 | 7 | 0,77 | 0,035 | 0,016 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **780** | **25,85** | **25,47** | **94,67** | **700,39** | **124,87** | **8,06** | **0,365** | **0,27** | **88,81** |
|   | **Уплотненный полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9/5 | Запеканка из творога  | 150 | 25,3 | 14,4 | 20,1 | 313 | 211 | 0,8 | 0,1 | 0,3 | 0,3 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 53,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,3 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **380** | **28,68** | **16,04** | **44,48** | **438,01** | **276,18** | **1,605** | **0,167** | **0,42** | **0,6** |
|   | **Итого за день** | **1790** | **75,63** | **61,64** | **206,96** | **1700,4** | **978,75** | **11,535** | **0,832** | **1,33** | **91,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 день, неделя-первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минер. Элементы | Витамины, мг |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   | Ca, мг | Fe, мг | B1 | B2 | C |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливоч. | 200 | 7,4 | 7,9 | 32,4 | 219 | 131,8 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 105,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| 1/13 | Батон, масло | 35 | 2,27 | 4,4 | 13,7 | 105 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **435** | **12,67** | **15,2** | **59,5** | **413** | **239,1** | **1,6** | **0,2** | **0,3** | **1** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **10.00 второй завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0 | 10 |
|   | **Итого за прием** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0** | **10** |
|   | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11/2 | Суп рассольник с крупой и сметаной | 250 | 2,3 | 5,6 | 17,4 | 123 | 27,9 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 6,7 |
| 8/3 |  Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 2,9 | 17,4 | 94 | 81,9 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 31,3 |
| 12/8 | Гуляш из отварного мяса говядины | 80 | 11,7 | 12,5 | 2,9 | 171 | 9,9 | 1,7 | 0 | 0,1 | 0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,9 | 72 | 14,5 | 0,3 | 0 | 0 | 50,2 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,75 | 7 | 0,77 | 0,035 | 0,016 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **720** | **20,64** | **21,36** | **74,12** | **541,39** | **149,78** | **5,09** | **0,285** | **0,328** | **88,2** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/6 | Омлет запеченый или паровой | 100 | 9,8 | 13,1 | 1,7 | 164 | 68,9 | 1,7 | 0 | 0,3 | 0,1 |
| 1/1 | горошек зеленый | 30 | 0,9 | 1,1 | 3,4 | 22 | 6,2 | 0,2 | 0 | 0 | 2,9 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 0 |
|   | Хлеб ржаной | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,37 | 3,5 | 0,385 | 0,017 | 0,008 | 0 |
| 12/10 | чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 53,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,3 |
|   | **Итого за прием** | **360** | **14,08** | **15,84** | **29,48** | **311,01** | **140,28** | **2,705** | **0,067** | **0,42** | **3,3** |
|   | **Итого за день** | **1615** | **47,79** | **52,8** | **172,9** | **1308,08** | **545,16** | **11,595** | **0,582** | **1,048** | **102,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 день, неделя-первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минер. Элементы | Витамины, мг |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   | Ca, мг | Fe, мг | B1 | B2 | C |
| 14/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливоч. | 200 | 7,4 | 7,9 | 32,4 | 219 | 131,8 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,5 |
| 14/10 | Какао с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 105,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| 3/13 | Батон, сыр | 30 | 4,9 | 2,93 | 14,01 | 137 | 100 | 0,07 | 0 | 0,04 | 0,07 |
|   | **Итого за прием** | **430** | **15,3** | **13,73** | **59,81** | **445** | **337,7** | **1,67** | **0,2** | **0,34** | **1,07** |
|   | **10.00 второй завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0 | 10 |
|   | **Итого за прием** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0** | **10** |
|   | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 250 | 2,3 | 5,5 | 14,7 | 110 | 32,1 | 0,7 | 0 | 0 | 0,8 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4,2 | 23,8 | 139 | 18,4 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 6 |
| 11/5 | Рыба, тушенная с овощами | 80 | 7,8 | 4,2 | 4 | 81 | 27,1 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,9 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,75 | 7 | 0,77 | 0,035 | 0,016 | 0 |
| 5/10 | Компот из чернослива, изюма | 200 | 0,7 | 0 | 23,7 | 85 | 17,3 | 0,4 | 0 | 0 | 50,2 |
| 4/1 | Салат из капусты с кукурузой, луком | 60 | 1,6 | 6,7 | 11,9 | 107 | 36,5 | 0,5 | 0 | 0 | 30,1 |
|   | и раст. маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого за прием** | **780** | **17,94** | **20,96** | **94,62** | **603,39** | **146,98** | **4,59** | **0,285** | **0,228** | **88** |
|   | **Уплотненный полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 53,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,3 |
| 21/2 | Суп молочный с лапшей | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,4 | 95 | 88,6 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,4 |
|   | Пряник,( печенье, вафли ) | 40 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117 | 240 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 1,4 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 0 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 22 | 1 | 0,03 | 0,18 | 0 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого за прием** | **510** | **17,66** | **16,34** | **45,06** | **400,01** | **415,78** | **2,305** | **0,197** | **0,7** | **2,1** |
|   | **Итого за день** | **1820** | **51,3** | **51,43** | **209,29** | **1491,07** | **916,46** | **10,765** | **0,712** | **1,268** | **101,17** |
| 4 день, неделя-первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минер. Элементы | Витамины, мг |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   | Ca, мг | Fe, мг | B1 | B2 | C |
| 11/4 | Каша пшенная молочная с маслом сливоч. | 200 | 6,5 | 6 | 32,4 | 206 | 97,5 | 1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 |
| 14/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 24,5 | 135 | 111,8 | 1,1 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| 1/13 | Батон, сыр, масло | 45 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 101,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 |
|   | **Итого за прием** | **445** | **15,4** | **16,1** | **71** | **478** | **310,5** | **2,2** | **0,1** | **0,2** | **1** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **10.00 второй завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Биойогурт  | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117 | 240 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 2,6 |
|   | **Итого за прием** | **200** | **5,8** | **6,4** | **9,4** | **117** | **240** | **0,2** | **0,1** | **0,3** | **2,6** |
|   | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32/2 | Суп фасолевый  | 250 | 4,7 | 4,9 | 18 | 124 | 37,2 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 3,6 |
| 8/9 | Суфле из мяса кур | 80 | 18,9 | 17,9 | 0,2 | 237 | 21,4 | 1,6 | 0,1 | 0,1 | 0,9 |
| 9/4 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 2,9 | 3,8 | 34,4 | 185 | 7,82 | 0,43 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| 19/1 | Салат из морской капусты и моркови с  | 60 | 1,3 | 6,6 | 1,7 | 71 | 19,38 | 4,08 | 0,03 | 0,05 | 0,92 |
|   | яйцом и раст.маслом |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,9 | 72 | 14,5 | 0,3 | 0 | 0 | 50,2 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,75 | 7 | 0,77 | 0,035 | 0,016 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **830** | **30,94** | **33,56** | **90,72** | **770,39** | **115,88** | **8,9** | **0,345** | **0,298** | **55,62** |
|   | **Уплотненный полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 17/5 | Пудинг из творога | 100 | 14,6 | 10,5 | 20,9 | 237 | 123,6 | 0,8 | 0,05 | 0,19 | 0,15 |
| 2/11 | Соус молочный сладкий | 50 | 1,2 | 2,4 | 7,5 | 55 | 41,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 0 |
|   | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0 | 10 |
| 10/10 | Чай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого за прием** | **280** | **18,18** | **13,54** | **51,38** | **398,69** | **193,48** | **3,805** | **0,147** | **0,21** | **10,35** |
|   | **Итого за день** | **1755** | **70,32** | **69,6** | **222,5** | **1764,08** | **859,86** | **15,105** | **0,692** | **1,008** | **69,57** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 день, неделя-первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минер. Элементы | Витамины, мг |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   | Ca, мг | Fe, мг | B1 | B2 | C |
| 15/4 | Каша пшеничная молочная с маслом слив. | 200 | 6,5 | 6 | 32,5 | 206 | 97,5 | 1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 105,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| 3/13 | Батон, сыр | 30 | 4,9 | 2,93 | 14,01 | 137 | 100 | 0,07 | 0 | 0,04 | 0,07 |
|   | **Итого за прием** | **430** | **14,4** | **11,83** | **59,91** | **432** | **303,4** | **1,17** | **0,1** | **0,24** | **0,97** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **10.00 второй завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0 | 10 |
|   | **Итого за прием** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0** | **10** |
|   | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18/2 | Суп картоф.с макаронными изделиями | 250 | 2,2 | 1,4 | 15,2 | 79 | 10,6 | 0,5 | 0 | 0 | 3 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,2 | 22,3 | 135 | 37,1 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 10,7 |
| 40/8 | Сосиска | 80 | 7,52 | 12 | 0,64 | 140,8 | 16 | 1,12 | 0 | 0,08 | 0 |
| 10/1 | Салат из свежей моркови с растительн. | 60 | 0,7 | 4 | 7,9 | 64 | 14,4 | 0,4 | 0 | 0 | 2,6 |
|   | маслом |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4/10 | Компот из кураги, изюма | 200 | 0,31 | 0,01 | 18,35 | 71 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 50,01 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,75 | 7 | 0,77 | 0,035 | 0,016 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **780** | **16,47** | **21,97** | **80,91** | **571,19** | **102,26** | **4,53** | **0,235** | **0,22** | **66,31** |
|   | **Уплотненный полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 29/2 | Суп - пюре гороховый | 150 | 24,3 | 14,4 | 26,2 | 331 | 205,3 | 0,8 | 0,1 | 0,3 | 0,3 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117 | 240 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 1,4 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 0 |
|   | Конфета |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого за прием** | **380** | **32,08** | **21,04** | **47,38** | **512,01** | **457,38** | **1,705** | **0,267** | **0,62** | **1,7** |
|   | **Итого за день** | **1690** | **73,63** | **60,64** | **211,66** | **1700,08** | **935,54** | **13,635** | **0,862** | **1,23** | **101,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 день, неделя-вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минер. Элементы | Витамины, мг |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   | Ca, мг | Fe, мг | B1 | B2 | C |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливоч. | 200 | 7,4 | 7,9 | 32,4 | 219 | 131,8 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 105,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| 4/13 | Батон, сыр, масло | 30 | 4,9 | 2,93 | 14,01 | 137 | 100 | 0,07 | 0 | 0,04 | 0,07 |
|   | **Итого за прием** | **430** | **15,3** | **13,73** | **59,81** | **445** | **337,7** | **1,67** | **0,2** | **0,34** | **1,07** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **10.00 второй завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Кисломолочный напиток | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0 | 10 |
|   | **Итого за прием** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0** | **10** |
|   | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5/2 | Свекольник со сметаной | 250 | 1,9 | 3,2 | 9,3 | 67 | 40,9 | 0,7 | 0 | 0 | 13,6 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 | 23,81 | 4,25 | 0,23 | 0,13 | 0,9 |
| 11/8 | Гуляш из отварного мяса говядины | 80 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 | 8,2 | 1,4 | 0 | 0,1 | 0 |
| 32/1 | Салат из отварного картофеля с зел. | 60 | 1 | 4 | 7,5 | 65 | 27,8 | 0,3 | 0 | 0 | 24,3 |
|   | горошком и раст.маслом |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 18,35 | 71 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 50,01 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,75 | 7 | 0,77 | 0,035 | 0,016 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **780** | **25,85** | **25,47** | **94,67** | **700,39** | **124,87** | **8,06** | **0,365** | **0,27** | **88,81** |
|   | **Уплотненный полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6/5 |  Сырники из творога | 150 | 24,3 | 14,4 | 26,2 | 331 | 205,3 | 0,8 | 0,1 | 0,3 | 0,3 |
| 2/11 | Соус молочный сладкий | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117 | 240 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 1,4 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 0 |
| 10/10 | Чай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого за прием** | **380** | **32,08** | **21,04** | **47,38** | **512,01** | **457,38** | **1,705** | **0,267** | **0,62** | **1,7** |
|   | **Итого за день** | **1690** | **73,63** | **60,64** | **211,66** | **1700,08** | **935,54** | **13,635** | **0,862** | **1,23** | **101,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 день, неделя-вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минер. Элементы | Витамины, мг |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   | Ca, мг | Fe, мг | B1 | B2 | C |
| 2/6 | Каша геркулесовая молочная с маслом слив. | 200 | 7,4 | 7,9 | 32,4 | 219 | 131,8 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 105,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| 3/13 | Батон, сыр | 30 | 4,9 | 2,93 | 14,01 | 137 | 100 | 0,07 | 0 | 0,04 | 0,07 |
|   | **Итого за прием** | **430** | **15,3** | **13,73** | **59,81** | **445** | **337,7** | **1,67** | **0,2** | **0,34** | **1,07** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **10.00 второй завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0 | 10 |
|   | **Итого за прием** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0** | **10** |
|   | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 250 | 1,9 | 3,2 | 9,3 | 67 | 40,9 | 0,7 | 0 | 0 | 13,6 |
| 45/3 | Каша рисовая,рассыпч.с овощами | 150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 | 23,81 | 4,25 | 0,23 | 0,13 | 0,9 |
| 9/8 | Печень по-строгановски | 80 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 | 8,2 | 1,4 | 0 | 0,1 | 0 |
| 1/1 | Горошек зеленый | 60 | 1 | 4 | 7,5 | 65 | 27,8 | 0,3 | 0 | 0 | 24,3 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 18,35 | 71 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 50,01 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,75 | 7 | 0,77 | 0,035 | 0,016 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **780** | **25,85** | **25,47** | **94,67** | **700,39** | **124,87** | **8,06** | **0,365** | **0,27** | **88,81** |
|   | **Уплотненный полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1/12 | Тесто дрожжевое сдобное | 150 | 24,3 | 14,4 | 26,2 | 331 | 205,3 | 0,8 | 0,1 | 0,3 | 0,3 |
| 19/12 | Фарш из свежей капусты с яйцом | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117 | 240 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 1,4 |
| 10/10 | Чай | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 0 |
|   |   | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,37 | 3,5 | 0,385 | 0,017 | 0,008 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **380** | **32,08** | **21,04** | **47,38** | **512,01** | **457,38** | **1,705** | **0,267** | **0,62** | **1,7** |
|   | **Итого за день** | **1690** | **73,63** | **60,64** | **211,66** | **1700,08** | **935,54** | **13,635** | **0,862** | **1,23** | **101,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 день, неделя-вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минер. Элементы | Витамины, мг |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   | Ca, мг | Fe, мг | B1 | B2 | C |
| 14/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливоч. | 200 | 7,4 | 7,9 | 32,4 | 219 | 131,8 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 105,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| 1/13 | Батон, масло | 30 | 4,9 | 2,93 | 14,01 | 137 | 100 | 0,07 | 0 | 0,04 | 0,07 |
|   | **Итого за прием** | **430** | **15,3** | **13,73** | **59,81** | **445** | **337,7** | **1,67** | **0,2** | **0,34** | **1,07** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **10.00 второй завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0 | 10 |
|   | **Итого за прием** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0** | **10** |
|   | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 250 | 1,9 | 3,2 | 9,3 | 67 | 40,9 | 0,7 | 0 | 0 | 13,6 |
| 5/7 | Рыба жареная | 150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 | 23,81 | 4,25 | 0,23 | 0,13 | 0,9 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 80 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 | 8,2 | 1,4 | 0 | 0,1 | 0 |
|   |   | 60 | 1 | 4 | 7,5 | 65 | 27,8 | 0,3 | 0 | 0 | 24,3 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 18,35 | 71 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 50,01 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,75 | 7 | 0,77 | 0,035 | 0,016 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **780** | **25,85** | **25,47** | **94,67** | **700,39** | **124,87** | **8,06** | **0,365** | **0,27** | **88,81** |
|   | **Уплотненный полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 38/3 | Запеканка морковная | 150 | 24,3 | 14,4 | 26,2 | 331 | 205,3 | 0,8 | 0,1 | 0,3 | 0,3 |
| 10/10 | Чай | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117 | 240 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 1,4 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **380** | **32,08** | **21,04** | **47,38** | **512,01** | **457,38** | **1,705** | **0,267** | **0,62** | **1,7** |
|   | **Итого за день** | **1690** | **73,63** | **60,64** | **211,66** | **1700,08** | **935,54** | **13,635** | **0,862** | **1,23** | **101,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 день, неделя-вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минер. Элементы | Витамины, мг |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   | Ca, мг | Fe, мг | B1 | B2 | C |
| 9/4 | Каша рисовая молочная с маслом сливоч. | 200 | 7,4 | 7,9 | 32,4 | 219 | 131,8 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 105,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| 3/13 | Батон, сыр | 30 | 4,9 | 2,93 | 14,01 | 137 | 100 | 0,07 | 0 | 0,04 | 0,07 |
|   | **Итого за прием** | **430** | **15,3** | **13,73** | **59,81** | **445** | **337,7** | **1,67** | **0,2** | **0,34** | **1,07** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **10.00 второй завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0 | 10 |
|   | **Итого за прием** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0** | **10** |
|   | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20/2 | Суп -лапша на курином бульоне | 250 | 1,9 | 3,2 | 9,3 | 67 | 40,9 | 0,7 | 0 | 0 | 13,6 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 | 23,81 | 4,25 | 0,23 | 0,13 | 0,9 |
| 2/9 | Мясо кур отварное в соусе | 80 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 | 8,2 | 1,4 | 0 | 0,1 | 0 |
| 0/19 | Огурец порционный | 60 | 1 | 4 | 7,5 | 65 | 27,8 | 0,3 | 0 | 0 | 24,3 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 18,35 | 71 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 50,01 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,75 | 7 | 0,77 | 0,035 | 0,016 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **780** | **25,85** | **25,47** | **94,67** | **700,39** | **124,87** | **8,06** | **0,365** | **0,27** | **88,81** |
|   | **Уплотненный полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9/5 | Запеканка из творога  | 150 | 24,3 | 14,4 | 26,2 | 331 | 205,3 | 0,8 | 0,1 | 0,3 | 0,3 |
| 17/0 | Сгущ.молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117 | 240 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 1,4 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 0 |
| 10/10 | Чай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого за прием** | **380** | **32,08** | **21,04** | **47,38** | **512,01** | **457,38** | **1,705** | **0,267** | **0,62** | **1,7** |
|   | **Итого за день** | **1690** | **73,63** | **60,64** | **211,66** | **1700,08** | **935,54** | **13,635** | **0,862** | **1,23** | **101,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 день, неделя-вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минер. Элементы | Витамины, мг |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   | Ca, мг | Fe, мг | B1 | B2 | C |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливоч. | 200 | 7,4 | 7,9 | 32,4 | 219 | 131,8 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,5 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 105,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| 1/13 | Хлеб, масло | 30 | 4,9 | 2,93 | 14,01 | 137 | 100 | 0,07 | 0 | 0,04 | 0,07 |
|   | **Итого за прием** | **430** | **15,3** | **13,73** | **59,81** | **445** | **337,7** | **1,67** | **0,2** | **0,34** | **1,07** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **10.00 второй завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0 | 10 |
|   | **Итого за прием** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0** | **10** |
|   | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/2 | Суп из овощей со сметаной | 250 | 1,9 | 3,2 | 9,3 | 67 | 40,9 | 0,7 | 0 | 0 | 13,6 |
| 44/3 | Каша гречневая,рассыпч.с овощами | 150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 | 23,81 | 4,25 | 0,23 | 0,13 | 0,9 |
| 3/8 | Мясо говядины, тушеное с овощами | 80 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 | 8,2 | 1,4 | 0 | 0,1 | 0 |
|   |   | 60 | 1 | 4 | 7,5 | 65 | 27,8 | 0,3 | 0 | 0 | 24,3 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4/10 | Компот из кураги, изюма | 200 | 0,31 | 0,01 | 18,35 | 71 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 50,01 |
|   | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,75 | 7 | 0,77 | 0,035 | 0,016 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **780** | **25,85** | **25,47** | **94,67** | **700,39** | **124,87** | **8,06** | **0,365** | **0,27** | **88,81** |
|   | **Уплотненный полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 30/1 | Салат из отв.картофеля, моркови, сол. | 150 | 24,3 | 14,4 | 26,2 | 331 | 205,3 | 0,8 | 0,1 | 0,3 | 0,3 |
|   | огурцов, репчатого лука с раст.маслом | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117 | 240 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 1,4 |
| 35/1 | Сельдь с маслом |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10/10 | Чай |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | 0,32 | 0,05 | 0,012 | 0 |
|   | **Итого за прием** | **380** | **32,08** | **21,04** | **47,38** | **512,01** | **457,38** | **1,705** | **0,267** | **0,62** | **1,7** |
|   | **Итого за день** | **1690** | **73,63** | **60,64** | **211,66** | **1700,08** | **935,54** | **13,635** | **0,862** | **1,23** | **101,58** |