

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 14»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК

МЕНЮ
Примерное десятидневное
МКДОУ «Детский сад №14»
(2021-2022 год)

г.о.Нальчик

Утверждаю:
И.о.заведующей
МКДОУ «Детский сад № 14»
Э.М. Арипцова
08 2021 г.



ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование продукта	Масса порция, г	Щиловые вещества, г				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Ф	Мg	Fe	В1	С	Я	Вит. А	Вит. В2	Вит. В6		
Завтрак																
Масло сливочное (с сахаром)	180,0	7,5	13,5	1,5	62,8	138,6	10,4	1,5	0,1	0,2	191,0	157,0	182			
Хлеб пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97			
Чай с молоком	180/10/7	0,1	0,0	10,2	12,8	4,0	2,2	0,3	0,0	2,8	0,0	41,0	412			
Молоко заправка:	390,0	10,1	21,0	26,3	84,9	171,7	22,5	2,5	0,1	3,0	231,0	334,0				
Второй завтрак																
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	108,1	87,6	15,4	0,7	0,1	0,1	41,0	138,0	1			
Молоко второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	108,1	87,6	15,4	0,7	0,1	0,1	41,0	138,0				
Обед																
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	35,5	42,6	21,0	1,0	0,0	8,2	0,0	82,0	82			
Гречка из отварной говядины	150,0	19,3	15,5	5,0	36,5	155,3	34,0	1,4	0,1	0,8	20,0	236,3	293			
Каша рассыпчатая пшеница с маслом (кашми)	150,0	6,6	5,7	37,9	16,6	134,4	47,3	1,6	0,2	0,0	21,0	229,5	330			
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	19,2	3,1	3,1	0,6	0,0	90,0	0,0	79,0	401			
Хлеб пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	11,5	43,5	16,5	1,0	0,1	0,0	0,0	118,0	97			
Молоко обед:	750,0	31,9	25,9	95,8	119,3	378,9	121,9	5,5	0,3	99,0	41,0	744,8				
Ужин																
Макаронные изделия с соусом	150,0	7,0	6,4	19,9	66,3	76,5	20,1	0,9	0,0	0,1	45,0	165,0	220			
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	10,0	2,5	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	40,0	376			
Хлеб пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97			
Всего за день (при норме 1250-1700):	1270,0	49,5	61,1	151,4	321,6	667,3	169,7	9,3	0,5	102,0	353,0	1352,8				

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)
 Допустимы отклонения от рекомендуемой нормы углеводов (+-10%)
 Строгий контроль питания осуществляется от точной потребности за 1 день составляет 80,1 (при норме 85-100%)

ВЯТОВОЙ ДРЕТЬ

6000211

Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг						Энергетическая ценность, ккал			№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Ф	Мg	Ca	Ф1	С	Я	ккал		
Завтрак													
Молоко из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	24,14	123,35	40,64	1,39	0,12	0,00	14,30	157,10	182
Хлеб пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	10,0	2,5	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	40,0	376
Утого завтрак:	390,0	6,8	12,3	48,8	43,4	155,0	51,8	2,3	0,2	0,0	54,3	333,1	
ВЯТОВОЙ ЗАВТРАК													
Вятыброд с сыром	50,0	1,5	0,5	21,0	8,0	28,0	42,0	0,6	0,04	10,0	0,0	96,0	3
Утого второй завтрак:	50,0	1,5	0,5	21,0	8,0	28,0	42,0	0,6	0,0	10,0	0,0	96,0	
Обед													
Суп картофельный с бобов (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	40,2	110,4	30,6	1,4	0,1	4,7	0,0	106,6	87
Жаркое по-домашнему	220,0	12,4	9,2	12,6	35,0	133,1	25,7	1,2	0,1	0,1	23,0	183,0	292
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	19,2	3,1	3,1	0,6	0,0	90,0	0,0	79,0	390
Хлеб пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	11,5	43,5	16,5	1,0	0,1	0,0	0,0	118,0	97
Утого обед:	670,0	21,1	14,3	68,3	105,9	290,1	75,9	4,2	0,3	94,8	23,0	486,6	
Угождение													
Суп молочный пшеничный	200,0	7,2	12,6	54,0	19,8	70,0	27,4	1,3	0,1	0,0	4,0	358,0	101
Хлеб пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97
Утого поздник:	250,0	9,7	20,2	68,6	29,1	99,1	37,3	1,9	0,2	0,0	44,0	494,0	
Всего за день (при норме 1250-1700г):	1360,0	39,1	47,3	206,7	186,5	572,1	207,1	9,0	0,7	104,8	121,3	1409,7	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендованных норм питания (+-5%)
 Допустимы отклонения от химического состава рекомендованных наборов продуктов (+-10%)
 Уточним потребности в энергии и энергии облучения за 2 день составляет 92,03 (при норме 85-100%)

УПРЕЖДЕНИЙ ДЕТСКОЕ

Угличинское блюдо

Масса порции, г

Углеводы вещества, г

Минеральные вещества, мг

Фитинин, мг

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептуры

Наименование блюда	Масса порции, г	Углеводы вещества, г			Минеральные вещества, мг						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	Фт	С		

ЗАВТРАК

Хлеб вяскае из манной крупы (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	26,1	8,1	27,6	5,5	0,3	0,0	0,0	18,8	150,9	182
Хлеб отрубчатый	30,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97Р
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	12,8	4,0	2,2	0,3	0,0	2,8	0,0	41,0	412
Итого завтрак:	390,0	5,8	11,3	50,9	30,2	60,7	17,6	1,3	0,1	2,8	58,8	327,9	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Бульбурд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	108,1	87,6	15,4	0,7	0,1	0,1	41,0	138,0	1
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	6,6	14,6	108,1	87,6	15,4	0,7	0,1	0,1	41,0	138,0	

ОБЕД

Суп картофельный с капустой, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	30,5	69,7	28,2	1,6	0,2	4,7	0,0	107,8	91
Гренок из пшеницы (хруща)	210	14,1	12,9	3,5	37,3	107,5	14,6	1,1	0,3	0,0	44,0	187,0	321
Каша из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	19,2	3,1	3,1	0,6	0,0	90,0	0,0	79,0	390
Хлеб отрубчатый	70,0	4,0	0,5	24,2	11,5	43,5	16,5	1,0	0,1	0,0	0,0	118,0	97Р
Итого обед:	600,0	23,1	17,9	59,4	98,5	223,8	62,4	4,3	0,5	94,7	44,0	491,8	

УЖИН

Суп молочный с макаронами	200,0	7,2	12,6	54,0	19,8	70,0	27,4	1,3	0,1	0,0	4,0	358,0	100
Хлеб отрубчатый	50,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97Р
Итого ужин:	250,0	9,7	20,2	68,6	29,1	99,1	37,3	1,9	0,2	0,0	44,0	494,0	
Всего за день (при норме 1250-1700г)	1280,0	43,5	55,9	193,5	263,8	471,2	132,8	8,2	0,8	97,6	187,8	1451,7	

Допустимая отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)
 Допустимые отклонения от рекомендуемых составов рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)
 Строго при соблюдении указанных величин и энергии обеспечивается от суточной потребности за 3 дня составляет 74,7 (при норме 85-100%)

ЧЕТЫРЕХДНЕВНЫЙ ДИЕТАРИЙ

2005 г.

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энергетическая ценность, ккал	Уб. ретинол, мкг
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Ф	Мг	Fe	В1	С	А				
ЗАВТРАК															
Каша овсяная из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,1	7,6	29,6	1,3	106,9	25,4	0,6	0,1	0,7	37,4	204,5	182		
Хлеб пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97		
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	12,8	4,0	2,2	0,3	0,0	2,8	0,0	41,0	412		
Утого завтрака:	390,0	6,7	15,2	54,5	23,4	140,0	37,5	1,5	0,1	3,5	77,4	381,5			
ПОЛДЕННЫЙ ЗАВТРАК															
Бутерброд с сыром	50,0	1,5	0,5	21,0	8,0	28,0	42,0	0,6	0,04	10,0	0,0	96,0	3		
Утого второй завтрак:	50,0	1,5	0,5	21,0	8,0	28,0	42,0	0,6	0,0	10,0	0,0	96,0			
ОБЕД															
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	35,5	42,6	21,0	1,0	0,0	8,2	0,0	82,0	82		
Хотлепш, с соусом №6373	80,0	12,4	9,2	12,6	35,0	133,1	25,7	1,2	0,1	0,1	23,0	183,0	299		
Рис отварной (варить)	150,0	3,7	5,4	36,7	1,4	61,0	16,3	0,5	0,0	0,0	27,0	209,7	332		
Хиндза	180,0	0,6	0,3	18,7	19,2	3,1	3,1	0,6	0,0	90,0	0,0	79,0	401		
Хлеб пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	11,5	43,5	16,5	1,0	0,1	0,0	0,0	118,0	97		
Утого обеда:	680,0	22,1	19,3	102,3	102,6	283,2	82,6	4,3	0,2	98,4	50,0	671,7			
УПОЛДЕННИК															
Суп молочный гречневый	200,0	7,2	12,6	54,0	19,8	70,0	27,4	1,3	0,1	0,0	4,0	358,0	101		
Хлеб пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97		
Утого полдника:	250,0	9,7	20,2	68,6	29,1	99,1	37,3	1,9	0,2	0,0	44,0	494,0			
Фасоля за день (при норме 1250-1700г)	1370,0	40,0	55,1	246,3	163,1	550,3	199,4	8,3	0,6	111,8	171,4	1643,2			

Допустимым отклонением при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)
 Допустимым отклонением от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)
 Уточнить потребление пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 4 дня составляет 80,2 (при норме 85-100%)

ТРЕБОВАНИЯ

Лактогенное сырье	Масса порции, г	Углеводы, г				Энергетические вещества, мг					Витамины, мг				Энергетическая ценность ККАл	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Ф	Мг	Fe	Ф1	С	Я					
ЗАВТРАК																
Хлеб вазуля из пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	24,14	123,35	40,64	1,39	0,12	0,00	14,30	157,10	182			
Хлеб пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97Р			
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	12,8	4,0	2,2	0,3	0,0	2,8	0,0	41,0	412			
Утого заправка:	410,0	6,9	12,3	49,0	46,2	156,5	52,7	2,3	0,2	2,8	54,3	334,1				
ВПОСРЕДЬ ЗАВТРАКА																
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	108,1	87,6	15,4	0,7	0,1	0,1	41,0	138,0	1			
Утого второй заправка:	40,0	5,0	6,6	14,6	108,1	87,6	15,4	0,7	0,1	0,1	41,0	138,0				
ОБЕД																
Распашник, Лениградский с крупной порловой	200,0	1,7	4,1	13,3	21,2	55,7	21,5	0,9	0,1	6,0	0,0	97,2	82			
Виточки рыбные запеченные с соусом № 366	80,0	12,4	9,2	12,6	35,0	133,1	25,7	1,2	0,1	0,1	23,0	183,0	271			
Хардобрель томатной	100,0	2,5	0,5	3,8	0,4	1,6	1,6	0,8	0,1	14,4	20,0	110,0	336			
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	19,2	3,1	3,1	0,6	0,0	90,0	0,0	79,0	390			
Хлеб пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	11,5	43,5	16,5	1,0	0,1	0,0	0,0	118,0	97Р			
Утого обед:	630,0	21,2	14,6	72,5	87,3	237,0	68,4	4,5	0,4	110,6	43,0	587,2				
УПОЛДЕНЕК																
Уквароны томатные с луком	150,0	7,0	6,4	19,9	66,3	76,5	20,1	0,9	0,0	0,1	45,0	165,0	220			
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	10,0	2,5	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	40,0	376			
Хлеб пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97Р			
Утого полдник:	150,0	7,0	6,5	29,9	76,3	79,0	21,4	1,2	0,0	0,1	45,0	205,0				
Всего за день (при норме 1250-1700):	1270,0	40,1	40,0	166,0	317,9	560,0	157,9	8,7	0,6	113,6	183,3	1264,3				

Допущены отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+5%)
 Допущены отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+10%)
 Процент погрешности пищевых веществ и энергии обусловившаяся от ступенной погрешности за 5 день составляет 80,8 (при норме 85-100%)

ПРЕСНТОЙ ДРЕЗЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			Энергическая ценность, ккал	Уб. углеводов
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Ф	Мg	Fe	В1	С	А				
Завтрак															
Каши овсяная из манной крупы (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	26,1	8,1	27,6	5,5	0,3	0,0	0,0	18,8	150,9	182		
Каша овсяная	30,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97		
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	10,0	2,5	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	40,0	376		
Итого завтрак:	400,0	5,7	11,3	50,7	27,4	59,2	16,7	1,2	0,1	0,0	58,8	326,9			
ФЛЮРСОЙ ЗАВТРАК															
Супебород с сыром	50,0	1,5	0,5	21,0	8,0	28,0	42,0	0,6	0,04	10,0	0,0	96,0	3		
Итого второй завтрак:	50,0	1,5	0,5	21,0	8,0	28,0	42,0	0,6	0,0	10,0	0,0	96,0			
Обед															
Суп картофельный с бобом (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	40,2	110,4	30,6	1,4	0,1	4,7	0,0	106,6	87		
Компот с соусом 96:373	80,0	12,4	9,2	12,6	35,0	133,1	25,7	1,2	0,1	0,1	23,0	183,0	299		
Каша рассыпчатая пшеница с маслом (карнир)	150,0	6,6	5,7	37,9	16,6	134,4	47,3	1,6	0,2	0,0	21,0	229,5	330		
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	19,2	3,1	3,1	0,6	0,0	90,0	0,0	79,0	390		
Каша овсяная	70,0	4,0	0,5	24,2	11,5	43,5	16,5	1,0	0,1	0,0	0,0	118,0	97		
Итого обед:	680,0	27,7	20,0	106,2	122,6	424,5	123,3	5,8	0,5	94,8	44,0	716,1			
Ужин															
Булочка домашняя	60,0	7,9	8,1	54,5	22,4	76,6	28,4	1,4	0,1	0,0	14,0	322,0	452		
Каша с маком	180	0,1	0,0	10,0	10,0	2,5	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	40,0	416		
Итого ужин:	240,0	8,0	8,1	64,5	32,4	79,1	29,7	1,7	0,1	0,0	14,0	362,0			
Всего за день (при норме 1250-1700г)	1370,0	42,9	39,9	242,3	190,3	590,8	211,7	9,3	0,7	104,8	116,8	1501,0			

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)
 Допустимы отклонения от диетического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)
 Процент потребности пищевых веществ и энергии обеспечивается от суточной потребности за 6 дней составляет 84,7 (при норме 85-100%)

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

60 00-г

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Ф	Кл	Сг	Ф1	С	А				
ЗАВТРАК															
Хача псузда из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	24,14	123,35	40,64	1,39	0,12	0,00	14,30	157,10	182		
Хлеб отшелаченный	30,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97		
Чай с лимонком	180/10/7	0,1	0,0	10,2	12,8	4,0	2,2	0,3	0,0	2,8	0,0	41,0	412		
Утлого завтрака:	405,0	6,9	12,3	49,0	46,2	156,5	52,7	2,3	0,2	2,8	54,3	334,1			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	108,1	87,6	15,4	0,7	0,1	0,1	41,0	138,0	1		
Утлого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	108,1	87,6	15,4	0,7	0,1	0,1	41,0	138,0			
ОБЕД															
Суп картофельный с гречневой крупой	200,0	4,4	4,2	13,1	30,5	69,7	28,2	1,6	0,2	4,7	0,0	107,8	86		
Жаркое по-домашнему	220,0	12,4	9,2	12,6	35,0	133,1	25,7	1,2	0,1	0,1	23,0	183,0	292		
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	19,2	3,1	3,1	0,6	0,0	90,0	0,0	79,0	390		
Хлеб отшелаченный	70,0	4,0	0,5	24,2	11,5	43,5	16,5	1,0	0,1	0,0	0,0	118,0	97		
Утлого обеда:	670,0	21,4	14,2	68,4	96,2	249,4	73,5	4,4	0,4	94,8	23,0	487,8			
УДОЛЮДИК															
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	19,8	70,0	27,4	1,3	0,1	0,0	4,0	358,0	101		
Хлеб отшелаченный	50,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97		
Утлого подлудик:	250,00	9,65	20,15	68,62	29,10	99,10	37,30	1,92	0,17	0,00	44,00	494,00			
Всего за день (при норме 1250-1700г)	1425,00	42,95	53,27	200,65	279,60	592,59	178,98	9,32	0,74	97,67	162,30	1453,90			

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Требуется пометить наличие веса и энергии обучающегося от суточной потребности за 7 день составляет 80,06 (при норме 85-100%)

ИСУСЪМОЙ ДЕТЪРЪ

Удължениене бландо

Удължениене бландо	Жакса порции, г	Пителне вещества, г				Минерални вещества, мг						Витамини, мг		Енергетическа стойност, ккал	% рекомендуем	
		Белци	Жири	Углеводи	Са	Ф	Мг	Fe	Ф1	С	Я					
ЗАВЪТЪРЪК																
Халва въздух из пшеничной крупи (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	24,14	123,35	40,64	1,39	0,12	0,00	14,30	157,10	182			
Хлеб пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97Р			
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	12,8	4,0	2,2	0,3	0,0	2,8	0,0	41,0	412			
Уютное завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	46,2	156,5	52,7	2,3	0,2	2,8	54,3	334,1				
ОДНОВЕЮЙ ЗАВЪТЪРЪК																
ОДНОВЕЮЙ ЗАВЪТЪРЪК																
ОБЕД																
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	108,1	87,6	15,4	0,7	0,1	0,1	41,0	138,0	1			
ОБЕД																
Рассолышик Ленинградский с крупной верховой	200,0	1,7	4,1	13,3	21,2	55,7	21,5	0,9	0,1	6,0	0,0	97,2	82			
Хрущица тушеная, в соусе № 332 (жур с майонез)	120,0	14,1	12,9	3,5	37,3	107,5	14,6	1,1	0,3	0,0	44,0	187,0	318			
Халва рассыпчатая пшеница с маслом (варенич)	150,0	6,6	5,7	37,9	16,6	134,4	47,3	1,6	0,2	0,0	21,0	229,5	330			
Халва	180,0	0,6	0,3	18,7	19,2	3,1	3,1	0,6	0,0	90,0	0,0	79,0	401			
Хлеб пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	11,5	43,5	16,5	1,0	0,1	0,0	0,0	118,0	97Р			
Уютное обед:	720,0	27,0	23,5	97,5	105,9	344,2	103,1	5,1	0,6	96,0	65,0	710,7				
УДОЛЖЕНИЕ																
Сум молочный гречневый	200,0	7,2	12,6	54,0	19,8	70,0	27,4	1,3	0,1	0,0	4,0	358,0	101			
Хлеб пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97Р			
Уютное подвик:	250,0	9,7	20,2	68,6	29,1	99,1	37,3	1,9	0,2	0,0	44,0	494,0				
Всего за день (при норме 1250-1700г):	1410,0	48,6	62,6	229,8	289,3	687,4	208,5	10,0	1,0	98,9	204,3	1676,8				

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)
 Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)
 Уточнит потребление пищевых веществ и энергии обучающихся от Суточной потребности за 8 день составляет 90,6 (при норме 85-100%)

Handwritten signature

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

2026

Материальная база	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Ф	Мg	Fe	В1	С	А				
ЗАРЯДКА															
(вита ескад на маинной круны (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	26,1	8,1	27,6	5,5	0,3	0,0	0,0	18,8	150,9	182		
Саб отшечичный	30,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	97		
Сай с макном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	12,8	4,0	2,2	0,3	0,0	2,8	0,0	41,0	412		
Гмоо заетрак:	390,0	5,8	11,3	50,9	30,2	60,7	17,6	1,3	0,1	2,8	58,8	327,9			
ВЯЛОСОУ ЗАРЯДКА															
Зутерброд с маком сывочным	40,0	5,0	6,6	14,6	108,1	87,6	15,4	0,7	0,1	0,1	41,0	138,0	1		
Умоо еторой заетрак:	40,0	5,0	6,6	14,6	108,1	87,6	15,4	0,7	0,1	0,1	41,0	138,0			
ОБЕД															
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	35,5	42,6	21,0	1,0	0,0	8,2	0,0	82,0	82		
Шефтели маинне с соусом УБ373	150,0	12,1	9,5	25,7	24,8	170,7	45,2	1,8	0,2	3,8	28,0	237,0	304		
Макаронне отварные	150,0	7,0	6,4	19,9	66,3	76,5	20,1	0,9	0,0	0,1	45,0	165,0	335		
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	19,2	3,1	3,1	0,6	0,0	90,0	0,0	79,0	390		
Хлеб отшечичный	70,0	4,0	0,5	24,2	11,5	43,5	16,5	1,0	0,1	0,0	0,0	118,0	97		
Итого обед:	750,0	25,1	20,6	98,6	157,3	336,4	105,9	5,3	0,3	102,1	73,0	681,0			
УПОДОБИК															
Вареники маинне (отварные)	110,0	7,2	12,6	54,0	19,8	70,0	27,4	1,3	0,1	0,0	4,0	358,0	244		
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	10,0	2,5	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	40,0	376		
Итого подник:	110,0	7,2	12,6	54,0	19,8	70,0	27,4	1,3	0,1	0,0	4,0	358,0			
Всего за день (при норме 1250-1700):	1290,0	43,1	51,1	218,0	315,3	554,6	166,3	8,5	0,6	105,0	176,8	1504,9			

Допустимым отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимым отклонения от химическою состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обеспечивается от суточной потребности за 9 день составляет 68,6 (при норме 85-100%)

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Угличское блюдо	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Угличское блюдо						Энергетическая ценность, ккал	Уб. респиратор	
		Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	Жид	Фе	Ф1	С			Я
Завтрак													
Хлеб ватная из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	24,14	123,35	40,64	1,39	0,12	0,00	14,30	157,10	182
Хлеб отшелушенный	30,0	2,5	7,6	14,6	9,3	29,1	9,9	0,6	0,05	0,0	40,0	136,0	179
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	12,8	4,0	2,2	0,3	0,0	2,8	0,0	41,0	412
Утлого завтрака	390,0	6,9	12,3	49,0	46,2	156,5	52,7	2,3	0,2	2,8	54,3	334,1	
Обед													
Фасоль с капустой													
Кефир	180	0,1	0,0	10,0	10,0	2,5	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	40,0	420
Утлого второй завтрака	180	0,1	0,0	10,0	10,0	2,5	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	40,0	
Суп картофельный с пшенной крупой, со сметаной													
Суп картофельный с пшенной крупой, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	30,5	69,7	28,2	1,6	0,2	4,7	0,0	107,8	86
Полубуды картофель с соусом 0,6/3/3	150,0	3,7	5,4	36,7	1,4	61,0	16,3	0,5	0,0	0,0	27,0	209,7	315
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	19,2	3,1	3,1	0,6	0,0	90,0	0,0	79,0	390
Хлеб отшелушенный	70,0	4,0	0,5	24,2	11,5	43,5	16,5	1,0	0,1	0,0	0,0	118,0	179
Утлого обеда:	600,0	12,6	10,3	92,6	62,5	177,3	64,2	3,7	0,3	94,7	27,0	514,5	
Ужин													
Булочка домашняя													
Булочка домашняя	60,0	7,9	8,1	54,5	22,4	76,6	28,4	1,4	0,1	0,0	14,0	322,0	452
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	10,0	2,5	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	40,0	376
Утлого ужина:	250,0	8,0	8,1	64,5	32,4	79,1	29,7	1,7	0,1	0,0	14,0	362,0	
Всего за день (при норме 1250-1700):	1420,0	27,5	30,8	216,1	151,2	415,3	147,9	8,0	0,6	97,5	95,3	1250,6	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Прочитайте внимательно пищевые вещества и энергии обучающегося от суточной потребности за 10 дней составляет 93,5 (при норме 85-100%)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575922

Владелец Арипшева Элла Маратовна

Действителен с 11.10.2021 по 11.10.2022