



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД № 95  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**



Г. Красноярск

2018 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для муниципального дошкольного учреждения «Детский сад № 95 комбинированного вида», расположенный по адресу: 660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Урицкого, д. 49, для детей в возрасте от 3 до 7 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

	Показатели (в сутки)	3-7 лет
1	Энергия (ккал)	1983
2	Белок, г	73
3	Жиры, г	69
4	Углеводы, г	275

При организации питания детей и составления примерного двухнедельного меню учтены рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов питания СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Приложение № 7), с учетом возраста детей и временем их пребывания в дошкольном учреждении.

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции		
		1 - 3 года	3 - 7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40

3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо I-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, I кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-шюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях, должен соответствовать требованиям санитарных норм и правил.

Режим питания от длительности пребывания детей в ДОУ

Время приема пищи	Прием пищи в зависимости от длительности пребывания детей в ДОУ
	11-12 часов
8.30-9.00	завтрак
10.30-11.00	второй завтрак
12.00-13.00	обед
15.25-15.35	полдник
16.40-17.00	ужин

При 12-ти часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» с включением блюд ужина.

В промежутке между завтраком и обедом организован дополнительный прием пищи-второй завтрак, включающий сок, свежие фрукты.

Примерное цикличное меню рассчитано на 2 недели с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в ДО для детей от 3-7 лет (Приложение № 7 СанПиН 2.3\2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»)

Примерная форма примерного меню проведена в соответствии с требованиями (Приложение № 8 СанПиН 2.3\2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»)

Примерное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, прием пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур.

Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и



растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты ( творог, рыба, сыр, яйцо и др.) 2-3 раза в неделю.

В течение двух недель ребенок при подсчете норм продуктов питания получает все продукты в полном объеме в соответствии с установленными нормами согласно Приложения № 7 СанПиН 2.3\2.4. 3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»(допускаются отклонения от рекомендуемых норм питания + -5%)

При отсутствии каких либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение № 11 СанПиН 2.3\2.4. 3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»)

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Замена творога</b>					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	масло -3г
Говядина, 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	масло +9г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	масло -5г
<b>Замена яйца (по белку)</b>					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Замена хлеба (по белкам и углеводам)</b>					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
<b>Замена картофеля (по углеводам)</b>					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
<b>Замена свежих яблок (по углеводам)</b>					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага ( без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
<b>Замена молока (по белку)</b>					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
<b>Замена мяса (по белку)</b>					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
<b>Замена рыбы (по белку)</b>					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло -11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло -13 г

При отсутствии свежих овощей и фруктов следует включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты.

На основании утвержденного примерного меню ежедневно должно составляться меню-требование установленного образца с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

На каждое блюдо разработана технологическая карта в соответствии с требованиями санитарных норм и правил (Приложение № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»).

Объем порции варьируется в зависимости от возраста детей.

**МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)**

Блюдо	от 1 года до 3 лет	
	от 1 года до 3 лет	3 - 7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130 - 150	150 - 200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30 - 40	50 - 60
Первое блюдо	150 - 180	180 - 200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80
Гарнир	110 - 120	130 - 150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, кисель-напиток, напиток из шиповника, сок)	150 - 180	180 - 200
Фрукты	95	100



Меню разработано на основании следующих нормативных документов:

- СанПиН 2.3\2.4. 3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»)
- Химический состав российских продуктов: Справочник /под. ред. Член- корр. МАИ профессора И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна .- М.: Де Ли принт, 2002г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ в 2-х частях- под ред. Доц Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания,2004.
- Сборник рецептов блюд для детских учреждений – Т.В. Плотникова, 2013г.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / под ред. М.П. Могильного.-М.: Де Ли Принт, 2005г.;
- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания , 1 и 2 части, изд-во «Хлебпродинформ» , г. Москва 1996-1997г., под ред. В.Т. Лапиной
- МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ».

**Технологические карты приготовления блюд к разработанному циклическому меню для организации питания детей для муниципального дошкольного образовательного учреждения « Детский сад № 95 комбинированного вида» , расположенного по адресу : 660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул.Урицкого, д.49 указаны в Приложении № 1 для детей в возрасте от 3х-до 7 лет.**



**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД**

**К РАЗРАБОТАННОМУ ПРИМЕРНОМУ ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД № 95  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**

(660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Урицкого, д. 49)

## ВВЕДЕНИЕ

Пищевые продукты, поступающие в дошкольные организации, должны иметь документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. Качество продуктов проверяет ответственное лицо (бракераж сырых продуктов), делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приему пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи.

Урожай овощей и фруктов, собранный на территории дошкольных организаций, допустимо использовать в питании детей, которые должны отвечать гигиеническим требованиям безопасности при наличии санитарно-эпидемиологического заключения для детей дошкольного возраста.

Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранят в холодильных камерах или холодильниках при температуре  $+2 - +6^{\circ}\text{C}$ , которые обеспечиваются термометрами для контроля за температурным режимом хранения.

При наличии одной холодильной камеры места хранения мяса, рыбы и молочных продуктов должны быть строго разграничены, с обязательным устройством специальных полок, легко поддающихся мойке.

Хранение продуктов в холодильных и морозильных камерах осуществляют на стеллажах и подтоварниках в таре поставщика.

Молоко следует хранить в той же таре, в которой оно поступило или в потребительской упаковке.

Масло сливочное хранят на полках в заводской таре или брусками, завернутыми в пергамент, в лотках. Крупные сыры – на чистых стеллажах, мелкие сыры хранят на полках в потребительской таре. Сметану, творог хранят в таре с крышкой. Не допускается оставлять ложки, лопатки в таре со сметаной, творогом. Яйца в коробах хранят на подтоварниках в сухих прохладных помещениях.

Крупы, муку, макаронные изделия хранят в сухом помещении в мешках, картонных коробках на подтоварниках либо стеллажах на расстоянии от пола не менее 15 см, расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.

Ржаной и пшеничный хлеб хранят отдельно на стеллажах и в шкафах, при расстоянии нижней полки от пола не менее 35 см. Дверки в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции. При уборке мест хранения хлеба крошки сметают специальными щетками, полки протирают тканью, смоченной 1% раствором столового уксуса.

Картофель и корнеплоды хранят в сухом, темном помещении; капусту – на отдельных стеллажах, в ларях; квашеные, соленые овощи – при температуре не выше  $+10$  град. С. Плоды и зелень хранят в ящиках в прохладном месте при температуре не выше  $+12$  град. С. Озелененный картофель не допускается использовать в пищу.

Продукты, имеющие специфический запах (специя, сельдь), следует хранить отдельно от других продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, яйца, чай, сахар, соль).

Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты, перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи  $15^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ , но не более одного часа.

Молоко фляжное непастеризованное перед употреблением подлежит обязательному кипячению не более 2-3 минут.

При приготовлении пищи соблюдаются следующие правила:

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;
- в перечень технологического оборудования следует включать не менее 2



мясорубок для раздельного приготовления сырых и готовых продуктов.

При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не применяется жарка. Питание детей должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать жарку блюд, а также продукты с раздражающими свойствами.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками запекают без предварительного обжаривания при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин.;
- суфле, запеканки готовят из вареного мяса (птицы); формованные изделия из сырого мясного или рыбного фарша готовят на пару или запеченными в соусе; рыбу (филе) кусками отваривают, припускают, тушат или запекают;
- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса (птицы, рыбы), или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо подвергают вторичной термической обработке – кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят в нем при температуре +75°C до раздачи не более 1 часа;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре 4±2 °С;
- яйцо варят 10 минут после закипания воды;
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- колбасные изделия (сосиски, вареные колбасы, сардельки) обязательно отваривают (опускают в кипящую воду и заканчивают термическую обработку после 5-минутной варки с момента начала кипения).

Обработку яиц перед использованием в любые блюда проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости, возможно использование перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: I – обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды; II – обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах; III – ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока ДО.

Крупы не должны содержать посторонних примесей. Перед использованием крупы промывают проточной водой.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65°C; холодные закуски, салаты, напитки – не ниже +15°C.



С момента приготовления до отпуски первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов.

При обработке овощей должны быть соблюдены следующие требования:

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, ситок. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листья.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается.

Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс  $4 \pm 2^\circ\text{C}$ .

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10-минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс  $4 \pm 2^\circ\text{C}$ . Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре  $4 \pm 2^\circ\text{C}$ . Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Фрукты, включая citrusовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Кефир, ряженку, простоквашу и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.

В эндемичных по йоду районах рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается:

- использование пищевых продуктов, указанных в Приложении 5 настоящих санитарных правил;

- изготовление на пищеблоке дошкольных организаций творога и других кисломолочных продуктов, а также блинчиков с мясом или с творогом, макарон по-флотски, макарон с рубленным яйцом, сельцев, яичницы-глазуньи, холодных напитков и морсов из плодово-ягодного сырья (без термической обработки), форшмаков из сельди, студней, паптетов, заливных блюд (мясных и рыбных); окрошек и холодных супов;

- использование остатков пищи от предыдущего приема и пищи, приготовленной



накануне; пищевых продуктов с истекшими сроками годности и явными признаками недоброкачества (шорчи); овощей и фруктов с наличием плесени и признаками гнили; мяса, субпродуктов всех видов сельскохозяйственных животных, рыбы, сельскохозяйственной птицы, не прошедших ветеринарный контроль.

В дошкольных организациях должен быть организован питьевой режим. Питьевая вода, в том числе расфасованная в емкости и бутилированная, по качеству и безопасности должна отвечать требованиям на питьевую воду.

Допускается использование кипяченой питьевой воды при условии ее хранения не более 3-х часов.

При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, предусматривается замена емкости по мере необходимости, но не реже, чем это предусматривается установленным изготовителем сроком хранения вскрытой емкости с водой. Обработка дозирующих устройств проводится в соответствии с эксплуатационной документацией (инструкцией) изготовителя.

**Для разработки технологических карт использованы следующие документы:**

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Химический состав российских продуктов: Справочник / под ред. Член-корр. МАИ, профессора И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: Де Ля принт, 2002г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений в 2-ух частях – под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания, 2004г.;
- Сборник рецептов блюд для детских учреждений – Т.В. Плотникова, 2013г.;
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / под ред. М.П. Могильного. - М.: Де Ля принт, 2005г.;
- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996г., под ред. В.Т. Лашинной;
- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1997г., под ред. В.Т. Лашинной.

При поступлении новых видов пищевых продуктов нормы отходов и потерь при технологической обработке определяются при помощи сборников технических нормативов или дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.

В рецептурах блюд и изделий указаны: нормы вложения продуктов массой брутто, нормы вложения продуктов массой нетто, выход отдельных готовых компонентов и блюда в целом.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении, порционировании.

Сухое молоко: при получении одного литра восстановленного молока берут (в зависимости от сорта) 110-130 г. просеянного молочного порошка и 900 г. кипяченой воды (60-70° С). При температуре выше 70° С белки молочного порошка свертываются и растворимость его снижается. Чтобы предупредить образование комочков, просеянный порошок разводят в небольшом количестве теплой воды и тщательно перемешивают до получения однородной полужидкой массы, затем помешивая, доливают остальную воду. Для лучшего набухания белковых и жировых частиц разведенное молоко ставят на 30-40 минут в прохладное место.

**Расчет сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий при использовании сырья и рыбы специальной разделки**

Наименование рыб, способы промышленной и кулинарной разделки и тепловой обработки	Рыба (сырье)						Рыба специальной разделки (полуфабрикат*)	Масса сырья нетто полуфабриката, г	Потери при тепловой обработке, % к массе сырья нетто или полуфабриката	Выход готового изделия, г	
	крупная		средняя		мелкая						
	Масса сырья, брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья, брутто	Масса сырья, брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья, брутто	Масса сырья, брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья, брутто					Масса сырья, брутто, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Горбуша неразделанная</b>											
Непластованная кусками:											
отварная			136	31					94	20	75
			181	31					125	20	100
			226	31					156	20	125
припущенная			136	31					94	20	75
			181	31					125	20	100
			226	31					156	20	125
жареная			129	31					89/94	20	75



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			172	31					119/125	20	100
			216	31					149/156	20	125
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное			149	39			102	11	91	18	75
			200	39			137	11	122	18	100
			249	39			171	11	152	18	125
припущенное			149	39			102	11	91	18	75
			200	39			137	11	122	18	100
			249	39			171	11	152	18	125
жареное			146	39			100	11	89/94	20	75
			195	39			134	11	119/125	20	100
			244	39			167	11	149/156	20	125
Филе с кожей, без костей:											
припущенное			157	42			107	15	91	18	75
			210	42			144	15	122	18	100
			262	42			179	15	152	18	125
жаренье			153	42			105	15	89/94	20	75
			205	42			140	15	119/125	20	100
			257	42			175	15	149/156	20	125
Филе без кожи и костей:											
припущенное			165	45			112	19	91	18	75
			222	45			151	19	122	18	100
			276	45			188	19	152	18	125
жареное			162	45			110	19	89/94	20	75
			216	45			147	19	119/125	20	100
			2271	45			184	19	149/156	20	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Горбуша потрошенная с головой</b>											
Непластованная кусками:											
отварная											
			156	19					94	20	75
			154	19					125	20	100
			193	19					156	20	125
припущенная											
			116	19					94	20	75
			154	19					125	20	100
			193	19					156	20	125
жареная											
			110	19					89/94	20	75
			147	19					119/125	20	100
			184	19					149/156	20	125
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное											
			125	27					91	18	75
			167	27					122	18	100
			208	27					152	18	125
припущенное											
			125	27					91	18	75
			167	27					122	18	100
			208	27					152	18	125
жареное											
			122	27					89/94	18	75
			162	27					119/125	18	100
			204	27					149/156	18	125
Филе с кожей, без костей:											
отварное											
			134	30					94	20	75
			179	30					125	20	100
			223	30					156	20	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
припущенное			130	30					91	18	75
			174	30					122	18	100
			217	30					152	18	125
жареное			127	30					89/94	20	75
			170	30					119/125	20	100
			213	30					149/156	20	125
Филе без кожи и костей:											
отварное			140	33					94	20	75
			187	33					125	20	100
			233	33					156	20	125
припущенное			136	33					91	18	75
			182	33					122	18	100
			227	33					152	18	125
жареное			133	33					89/94	20	75
			178	33					119/125	20	100
			222	33					149/156	20	125
<b>Кета см. горбушу</b>											
<b>Минтай спинка (балычок)</b>											
Цельные балычки:											
отварные			96	5					91	18	75
			128	5					122	18	100
			160	5					152	18	125
припущенные			94	5					89	16	75
			125	5					119	16	100
			157	5					149	16	125
жареные			87	5					83/88	15	75
			118	5					112/118	15	100
			147	5					140/147	15	125



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Порционные куски:</b>											
отварные			96	5					91	18	75
			128	5					122	18	100
			160	5					152	18	125
припущенные			94	5					89	16	75
			125	5					119	16	100
			157	5					149	16	125
жареные			87	5					83/88	15	75
			118	5					112/118	15	100
			147	5					140/147	15	125
<b>Минтай неразделанный</b>											
<b>Непластованный</b>											
<b>кусками:</b>											
отварной			152	40					91	18	75
			203	40					122	18	100
			253	40					152	18	125
припущенные			152	40					91	18	75
			203	40					122	18	100
			253	40					152	18	125
жареный			143	40					86/91	18	75
			193	40					116/122	18	100
			242	40					145/152	18	125
<b>Филе с кожей, без</b>											
<b>костей:</b>											
отварное			186	40					93	19	75
			246	40					123	19	100
			308	40					154	19	125
припущенное			186	40					93	19	75
			246	40					123	19	100

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			308	40					154	19	125
жареное			168	40					84/89	19	75
			226	40					113/119	19	100
			284	40					142/149	19	125
Филе без кожи и костей:											
отварное			202	54					93	19	75
			267	54					123	19	100
			335	54					154	19	125
припущенное			202	54					93	19	75
			267	54					123	19	100
			335	54					154	19	125
жареное			183	54					84/89	19	75
			246	54					113/119	19	100
			309	54					142/149	19	125
<b>Терпуг неразделанный</b>											
Непластованный кусками:											
жареный			128	35					83/88	15	75
			172	35					112/118	15	100
			215	35					140/147	15	125
<b>Треска неразделанная</b>											
Непластованная кусками:											
отварная					160	43			91	18	75
					214	43			122	18	100
					267	43			152	18	125
припущенная					160	43			91	18	75
					214	43			122	18	100
					267	43			152	18	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
жареная					156	43			89/94	20	75
					209	43			119/125	20	100
					261	43			149/156	20	125
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное					190	52	103	12	91	18	75
					254	52	139	12	122	18	100
					317	52	173	12	152	18	125
припущенное					190	52	103	12	91	18	75
					254	52	139	12	122	18	100
					317	52	173	12	152	18	125
жареное					185	52	101	12	89/94	20	75
					248	52	135	12	119/125	20	100
					310	52	169	12	149/156	20	125
Филе с кожей, без костей:											
припущенное					198	54	105	13	91	18	75
					265	54	140	13	122	18	100
					330	54	175	13	152	18	125
жареное					193	54	102	13	89/94	20	75
					259	54	137	13	119/125	20	100
					324	54	171	13	149/156	20	125
запеченное					193	54	102	13	89/94	20	75
					259	54	137	13	119/125	20	100
					324	54	171	13	149/156	20	125
Филе без кожи и костей:											
припущенное					217	58	107	15	91	18	75
					290	58	144	15	122	18	100



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					362	58	179	15	152	18	125
жареное					212	58	105	15	89/94	20	75
					283	58	140	15	119/125	20	100
					355	58	175	15	149/156	20	125
запеченное					212	58	105	15	89/94	20	75
					283	58	140	15	119/125	20	100
					355	58	175	15	149/156	20	125
<b>Треска потрошенная обезглавленная</b>											
Непластованная кусками:											
отварная	105	13			107	15			91	18	75
	140	13			144	15			122	18	100
	175	13			179	15			152	18	125
припущенная	105	13			107	15			91	18	75
	140	13			144	15			122	18	100
	175	13			179	15			152	18	125
жареная	102	13			105	15			89/94	20	75
	137	13			140	15			119/125	20	100
	171	13			175	15			149/156	20	125
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	118	23			121	25	103	12	91	18	75
	158	23			163	25	139	12	122	18	100
	197	23			203	25	173	12	152	18	125
припущенное	118	23			121	25	103	12	91	18	75
	158	23			163	25	139	12	122	18	100
	197	23			203	25	173	12	15	18	125
жареное	116	23			119	25	101	12	89/94	20	75
	155	23			159	25	135	12	119/125	20	100

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	194	230			199	25	169	12	149/156	20	125
Филе с кожей, без костей											
припущенное	120	24			125	27	105	13	91	18	75
	161	24			167	27	140	13	122	18	100
	200	24			208	27	175	13	152	18	125
жареное	117	24			122	27	102	13	89/94	20	75
	157	24			163	27	137	13	119/125	20	100
	196	24			204	27	171	13	149/156	20	125
запеченное	117	24			122	27	102	13	89/94	20	75
	157	24			163	27	137	13	119/125	20	100
	196	24			204	27	171	13	149/156	20	125
Филе без кожи и костей -											
припущенное	125	27			132	31	107	15	91	18	75
	167	27			177	31	144	15	122	18	100
	208	27			220	31	179	15	152	18	125
жареное	122	27			129	31	105	15	89/94	20	75
	163	27			172	31	140	15	119/125	20	100
	204	27			216	31	175	15	149/156	20	125
запеченное	122	27			129	31	105	15	89/94	20	75
	163	27			172	31	140	15	119/125	20	100
	204	27			216	31	175	15	149/156	20	125
Филе трески обесшкуренное, выпускаемое промышленностью											
отварное			101	6					95	21	75
			135	6					127	21	100
			168	6					158	21	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
припущенное			97	6					91	18	75
			130	6					122	18	100
			162	6					152	18	125
жареное			95	6					89/94	20	75
			127	6					119/125	20	100
			159	6					149/156	20	125
Филе трески необесшкуренное, выпускаемое промышленностью											
отварное			99	4					95	21	75
			132	4					127	21	100
			165	4					158	21	125
припущенное			95	4					91	18	75
			127	4					122	18	100
			158	4					152	18	125
жареное			93	4					89/94	20	75
			124	4					119/125	20	100
			155	4					149/156	20	125
<b>Судак неразделанный</b>											
Непластованная кусками:											
отварной	145	35			140	33			94	20	75
	192	35			187	33			125	20	100
	240	35			233	33			156	20	125
припущенный	140	35			136	33			91	18	75
	188	35			182	33			122	18	100
	234	35			227	33			152	18	125
жареный	132	35			128	33			86/91	18	75
	178	35			173	33			116/122	18	100



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	254	52			249	51	169	28	122	18	100
	317	52			310	51	211	28	152	18	125
жареное	179	52			176	51	119	28	86/91	18	75
	232	52			237	51	151	28	116/122	18	100
	302	52			296	51	201	28	145/152	18	125
запеченное	179	52			176	51	119	28	86/91	18	75
	242	52			237	51	151	28	116/122	18	100
	302	52			296	51	201	28	145/152	18	125
Филе судака, выпускаемое промышленностью											
припущенное			99	8					91	18	75
			133	8					122	18	100
			165	8					152	18	125
жареное			93	8					86/91	18	75
			126	8					116/122	18	100
			158	8					145/152	18	125
запеченное			93	8					86/91	18	75
			126	8					116/122	18	100
			158	8					145/152	18	125

\*-в нормы отходов и потерь при холодной обработке включены потери при размораживании-2%. При поступлении рыбы незамороженной нормы отходов и потерь при холодной обработке уменьшаются на 2 %.

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## День № 1

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит. С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>416</b>	<b>476,80</b>	<b>13,34</b>	<b>18,25</b>	<b>64,79</b>	<b>2,76</b>
<i>Каша ячневая молочная вязкая</i>					<b>200</b>	<b>273,00</b>	<b>8,00</b>	<b>10,00</b>	<b>37,00</b>	<b>1,00</b>
	Крупа ячневая	44,40	44,400		139,11	4,44	0,58	29,04		
	Молоко	110,00	110,000		65,12	3,19	3,52	5,17	1,430	
	Масло сливочное	10,00	10,000		56,55	0,13	6,15	0,17		
	Сахарный песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
<i>Какао с молоком</i>					<b>180</b>	<b>92,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	Какао	1,20	1,200		3,28	0,29	0,18	0,12		
	Молоко	102,00	102,000		60,38	2,96	3,26	4,79	1,326	
	Сахарный песок	7,00	7,000		27,94			6,99		
<i>Бутерброд с маслом</i>					<b>36</b>	<b>112,00</b>	<b>2,00</b>	<b>5,00</b>	<b>16,00</b>	
	Батон Молочный	30,00	30,000		76,51	2,25	0,87	15,42		
	Масло сливочное	6,00	6,000		33,93	0,08	3,69	0,10		
<b>2-ой завтрак</b>					<b>200</b>	<b>93,60</b>	<b>0,90</b>		<b>22,50</b>	<b>14,00</b>
<i>Сок</i>					<b>100</b>	<b>53,00</b>	<b>1,00</b>		<b>13,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	100,00	100,000		52,80	0,50		12,70	4,000	
<i>Фрукты свежие</i>					<b>100</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	<b>10,00</b>
	Яблоки	114,00	100,000		40,80	0,40		9,80	10,000	
<b>ОБЕД</b>					<b>720</b>	<b>697,91</b>	<b>35,06</b>	<b>23,74</b>	<b>86,06</b>	<b>30,71</b>
<i>Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым</i>					<b>60</b>	<b>49,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>6,00</b>
	Горошек зеленый	77,00	50,000		19,20	1,55		3,25	5,000	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
<i>Суп крестьянский с крупой, с мясом</i>					<b>210</b>	<b>147,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>18,00</b>	<b>24,00</b>
	Мясо мякоть	11,00	10,000		16,82	2,00	0,98			
	Крупа пшено	10,00	10,000		34,17	1,15	0,33	6,65		
	Капуста	35,00	28,000		7,53	0,50	0,03	1,32	12,600	
	Картофель	67,00	50,000		38,40	1,00	0,20	8,15	10,000	
	Морковь	10,00	8,000		2,70	0,10	0,01	0,55	0,400	
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Сметана	11,00	11,000		17,58	0,29	1,65	0,40	0,044	
<i>Гуляш</i>					<b>80</b>	<b>187,00</b>	<b>19,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,00</b>	
	Мясо мякоть	105,00	96,000		161,47	19,20	9,41			
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Лук репчатый	3,00	2,000		0,80	0,03		0,16	0,200	



Продукты	Наименование продуктов	Масса, г			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Вит. С, (мг)
	Морковь	2,50	2,000		0,67	0,03		0,14	0,100
	Томатная паста	0,70	0,700		0,43	0,03		0,08	0,182
	Мука	1,70	1,700		5,67	0,18	0,02	1,20	
	<b>Макаронные изделия отварные</b>			140	179,00	5,00	2,00	34,00	
	Макаронные изделия	48,00	48,000		162,10	5,28	0,62	33,84	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	<b>Компот из сухофруктов</b>			180	38,00			9,00	1,00
	Компот сухофрукты	18,00	18,000		1,71	0,41		0,02	0,585
	Сахарный песок	9,00	9,000		35,93			8,98	
	<b>Хлеб ржаной</b>			50	97,00	3,00	1,00	20,00	
	Хлеб ржаной	50	50		97,40	3,05	0,60	19,95	
	<b>ПОЛДНИК</b>			250	394,14	12,10	16,14	50,12	1,30
	<b>Кисломолочный напиток/молоко кипяченое</b>			180	134,00	6,00	6,00	15,00	1,00
	Кефир	180,00	180,000		133,92	5,22	5,76	15,30	1,080
	<b>Булочка домашняя</b>			70	260,00	7,00	10,00	35,00	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Мука	2,00	2,000		6,67	0,21	0,02	1,41	
	Сахарный песок	1,00	1,000		3,99			1,00	
	Сахарный песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Яйцо	1/10 шт.	4,000		6,28	0,51	0,46	0,03	
	Масло сливочное	11,00	11,000		62,21	0,14	6,77	0,19	
	Дрожжи	1,10	1,100		0,93	0,14		0,09	
	Молоко	17,00	17,000		10,06	0,49	0,54	0,80	0,221
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Яйцо	1/4 шт.	10,000		15,71	1,27	1,15	0,07	
	<b>УЖИН</b>			460	451,08	21,64	13,42	60,96	5,45
	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>			80	152,00	15,00	8,00	4,00	5,00
	Рыба свежая минтай	152,00	91,000		65,25	14,47	0,82		0,455
	Морковь	32,00	25,000		8,43	0,33	0,03	1,73	1,250
	Лук репчатый	17,00	14,000		5,63	0,20	0,03	1,15	1,400
	Томатная паста	9,00	9,000		5,54	0,32		1,06	2,340
	Масло растительное	7,50	7,500		67,43		7,49		
	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>			150	163,00	2,00	5,00	25,00	
	Крупа рисовая	34,00	34,000		113,22	2,38	0,34	25,15	
	Масло сливочное	7,00	7,000		39,59	0,09	4,31	0,12	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			50	117,00	4,00		25,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	50,000		117,20	3,80	0,40	24,60	



Пример пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорий- ность, ккал	Химический состав				
		брутто	нетто	алкогол		Б.в.	Ж.в.	У.в.	Вит. С, (мг)	
<b>Чай с лимоном</b>					<b>180</b>	<b>29,00</b>			<b>7,00</b>	
Чай		0,50	0,600		0,07			0,32		
Сахарный песок		7,00	7,000		27,94			6,99		
Лимоны		6,00	5,000		0,78	0,05		0,15		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>2046</b>	<b>2114,00</b>	<b>83,00</b>	<b>72,00</b>	<b>284,00</b>	<b>54,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

День № 2

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит. С, (мг)
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>425</b>	<b>426,42</b>	<b>15,11</b>	<b>16,48</b>	<b>54,42</b>	
<i>Каша "Рябчик"</i>				<b>200</b>	<b>196,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>26,00</b>	
	Крупа рисовая	8,00	8,000		26,64	0,56	0,08	5,92	
	Крупа гречневая	8,00	8,000		24,68	1,01	0,26	4,57	
	Крупа пшено	8,00	8,000		27,34	0,92	0,26	5,32	
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	
	Сахарный песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
<i>Кофейный напиток с молоком</i>				<b>180</b>	<b>96,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	
	Кофейный напиток	2,40	2,400		7,44	0,32		1,54	
	Молоко	102,00	102,000		60,38	2,96	3,26	4,79	
	Сахарный песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>				<b>45</b>	<b>134,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</b>	
	Хлеб пшеничный	30,00	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Сыр	10,70	10,000		35,65	2,60	2,65	0,35	
<b>2-ой завтрак</b>				<b>200</b>	<b>93,60</b>	<b>0,90</b>		<b>22,50</b>	
<i>Сок</i>				<b>100</b>	<b>53,00</b>	<b>1,00</b>		<b>13,00</b>	
	Сок	100,00	100,000		52,80	0,50		12,70	
<i>Фрукты свежие</i>				<b>100</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Яблоки	114,00	100,000		40,80	0,40		9,80	
<b>ОБЕД</b>				<b>708</b>	<b>784,29</b>	<b>30,00</b>	<b>24,97</b>	<b>109,94</b>	
<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>				<b>60</b>	<b>13,00</b>			<b>3,00</b>	
	Помидоры консервированные	109,00	60,000		12,60	0,36	0,12	2,52	
<i>Суп шахтерский со сметаной, с мясом</i>				<b>208</b>	<b>145,00</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>22,00</b>	
	Мясо мякоть	14,00	13,000		21,87	2,60	1,27		
	Морковь	3,00	2,300		0,78	0,03		0,16	
	Лук репчатый	1,80	1,600		0,64	0,02		0,13	
	Картофель	97,00	97,000		74,50	1,94	0,39	15,81	
	Крупа гречневая	3,90	3,900		12,03	0,49	0,13	2,23	
	Лук репчатый	29,00	24,000		9,65	0,34	0,05	1,97	
	Морковь	19,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	
	Масло сливочное	1,90	1,900		10,74	0,02	1,17	0,03	
	Сметана	6,00	6,000		9,59	0,16	0,90	0,22	
	Соль	0,00	0,004						
<i>Тефтели из говядины</i>				<b>80</b>	<b>264,00</b>	<b>15,00</b>	<b>16,00</b>	<b>16,00</b>	
	Мясо мякоть	67,00	61,000		102,60	12,20	5,98		

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приве м пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит.С, (мг)
	Крупа рисовая	7,00	7,000		23,31	0,49	0,07	5,18	
	Лук репчатый	25,00	21,000		8,44	0,29	0,04	1,72	
	Яйцо	1/13 шт.	3,200		5,03	0,41	0,37	0,02	
	Масло растительное	4,00	4,000		35,96		4,00		
	Мука	13,00	13,000		43,36	1,34	0,14	9,18	
	Масло растительное	5,00	5,000		44,96		5,00		
	<b>Картофельное пюре</b>			<b>130</b>	<b>232,00</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>42,00</b>	
	Картофель	250,00	250,000		192,00	5,00	1,00	40,75	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>34,00</b>			<b>8,00</b>	
	Компот сухофрукты	18,00	18,000		1,71	0,41		0,02	
	Сахарный песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>97,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной	50,00	50,00		97,40	3,05	0,60	19,95	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>266</b>	<b>455,19</b>	<b>13,01</b>	<b>17,40</b>	<b>61,64</b>	
	<b>Кисломолочный напиток/молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>134,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</b>	
	Кефир	180,00	180,000		133,92	5,22	5,76	15,30	
	<b>Манник с сгущенным молоком</b>			<b>86</b>	<b>321,00</b>	<b>8,00</b>	<b>12,00</b>	<b>46,00</b>	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Сахарный песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Яйцо	1/4 шт.	10,000		15,71	1,27	1,15	0,07	
	Сметана	27,00	27,000		43,15	0,70	4,05	0,97	
	Крупа манная	38,00	38,000		126,39	3,91	0,38	26,83	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00		
	Молоко сгущенное	26,00	26,000		85,10	1,87	2,21	14,43	
	<b>УЖИН</b>			<b>400</b>	<b>308,23</b>	<b>13,05</b>	<b>10,30</b>	<b>40,86</b>	
	<b>Омлет натуральный</b>			<b>90</b>	<b>109,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>3,00</b>	
	Яйцо	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	Молоко	50,00	50,000		29,60	1,45	1,60	2,35	
	Масло сливочное	1,00	1,000		5,66	0,01	0,62	0,02	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	<b>Горошек зеленый консервированный отварной</b>			<b>60</b>	<b>50,00</b>	<b>3,00</b>	<b>2,00</b>	<b>6,00</b>	
	Горошек зеленый	90,00	85,000		32,64	2,64		5,53	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>32,00</b>			<b>8,00</b>	
	Чай	0,60	0,600		0,07			0,02	



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Вит. С, (мг)
	Сахарный песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>117,00</b>	<b>4,00</b>		<b>25,00</b>	
	Хлеб пшеничный	50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1999</b>	<b>2068,00</b>	<b>72,00</b>	<b>69,00</b>	<b>289,00</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

День № 3

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит. С, (мг)
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>456</b>	<b>480,79</b>	<b>17,20</b>	<b>19,59</b>	<b>58,91</b>	
<i>Суп молочный с рисовой крупой</i>				<b>200</b>	<b>198,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>27,00</b>	
Молоко		180,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	
Крупа рисовая		18,00	18,000		59,94	1,26	0,18	13,32	
Масло сливочное		2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
Сахарный песок		5,00	5,000		19,96			4,99	
<i>Кофейный напиток с молоком</i>				<b>180</b>	<b>108,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>16,00</b>	
Кофейный напиток		2,40	2,400		7,44	0,32		1,54	
Молоко		102,00	102,000		60,38	2,96	3,26	4,79	
Сахарный песок		10,00	10,000		39,92			9,98	
<i>Бутерброд с маслом</i>				<b>36</b>	<b>112,00</b>	<b>2,00</b>	<b>5,00</b>	<b>16,00</b>	
Батон Молочный		30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42	
Масло сливочное		6,00	6,000		33,93	0,08	3,69	0,10	
<i>Яйцо отварное</i>				<b>40</b>	<b>63,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>		
Яйцо		1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
<b>2-ой завтрак</b>				<b>200</b>	<b>93,60</b>	<b>0,90</b>		<b>22,50</b>	
<i>Сок</i>				<b>100</b>	<b>53,00</b>	<b>1,00</b>		<b>13,00</b>	
Сок		100,00	100,00		52,80	0,50		12,70	
<i>Фрукты свежие</i>				<b>100</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
Яблоки		114,00	100,000		40,80	0,40		9,80	
<b>ОБЕД</b>				<b>700</b>	<b>829,92</b>	<b>29,23</b>	<b>32,93</b>	<b>104,17</b>	
<i>Салат из свеклы с соленым огурцом</i>				<b>60</b>	<b>74,00</b>	<b>1,00</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	
Свекла		55,80	44,400		18,69	0,67	0,04	3,91	
Огурцы консервированные		15,00	12,000		1,20	0,10		0,20	
Масло растительное		6,00	6,000		53,95		5,99		
<i>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</i>				<b>200</b>	<b>177,00</b>	<b>9,00</b>	<b>8,00</b>	<b>17,00</b>	
Цыпленок бройлер		30,00	26,000		62,09	4,73	4,78	0,03	
Горох сухой		16,00	16,000		47,68	3,28	0,32	7,92	
Картофель		67,00	50,000		38,40	1,00	0,20	8,15	
Морковь		10,00	8,000		2,70	0,10	0,01	0,55	
Лук репчатый		10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
Масло сливочное		4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
<i>Плов с курицей</i>				<b>210</b>	<b>405,00</b>	<b>16,00</b>	<b>19,00</b>	<b>44,00</b>	
Цыпленок бройлер		90,00	60,000		143,28	10,92	11,04	0,06	
Лук репчатый		29,00	24,000		9,65	0,34	0,05	1,97	
Морковь		50,00	40,000		13,48	0,52	0,04	2,76	
Крупа рисовая		53,00	53,000		176,49	3,71	0,53	39,22	

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит. С, (мг)
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Масло растительное	5,00	5,000		44,96		5,00		
<b>Напиток из шиповника</b>				<b>180</b>	<b>77,00</b>	<b>1,00</b>		<b>19,00</b>	
	Шиповник	18,00	18,000		37,22	0,61		8,69	
	Сахарный песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>97,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной	50,00	50,00		97,40	3,05	0,60	19,95	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>250</b>	<b>358,00</b>	<b>10,88</b>	<b>13,30</b>	<b>48,69</b>	
<b>Кисломолочный напиток/молоко кипяченое</b>				<b>180</b>	<b>134,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</b>	
	Кефир	180,00	180,000		133,92	5,22	5,76	15,30	
<b>Коржик молочный</b>				<b>70</b>	<b>224,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>33,00</b>	
	Мука	37,33	37,331		124,50	3,85	0,41	26,36	
	Мука	2,10	2,100		7,00	0,22	0,02	1,48	
	Сахарный песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Масло сливочное	9,33	9,331		52,77	0,12	5,74	0,16	
	Яйцо	1/5 шт.	8,800		13,82	1,12	1,01	0,06	
	Яйцо	1/33 шт.	1,200		1,89	0,15	0,14	0,01	
	Молоко	7,00	7,000		4,14	0,20	0,22	0,33	
<b>УЖИН</b>				<b>473</b>	<b>380,21</b>	<b>14,04</b>	<b>10,95</b>	<b>56,39</b>	
<b>Суп-уха из рыбных консервов</b>				<b>200</b>	<b>165,00</b>	<b>9,00</b>	<b>7,00</b>	<b>16,00</b>	
	Рыбные консервы	40,00	40,000		80,16	7,08	5,76		
	Крупа пшено	4,80	4,800		16,40	0,55	0,16	3,19	
	Картофель	68,00	60,000		46,08	1,20	0,24	9,78	
	Морковь	24,00	22,000		7,41	0,29	0,02	1,52	
	Лук репчатый	16,00	14,000		6,63	0,20	0,03	1,15	
	Масло сливочное	1,60	1,600		9,05	0,02	0,98	0,03	
<b>Конфеты шоколадные</b>				<b>23</b>	<b>98,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>16,00</b>	
	Конфеты шоколадные	23,00	23,000		98,21	0,90	3,36	16,10	
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>117,00</b>	<b>4,00</b>		<b>25,00</b>	
	Хлеб пшеничный	50,00	50,000		117,20	3,80	0,40	24,60	
<b>Чай без сахара</b>				<b>200</b>					
	Чай	0,60	0,600		0,07			0,02	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>2079</b>	<b>2143,00</b>	<b>72,00</b>	<b>77,00</b>	<b>291,00</b>	



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## День № 4

Прим. пища	Наименование продуктов	Масса, в.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит. С (мг)
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>425</b>	<b>456,80</b>	<b>15,48</b>	<b>18,63</b>	<b>56,84</b>	<b>3,14</b>
<i>Каша Геркулесовая молочная жидкая</i>				<b>200</b>	<b>219,00</b>	<b>7,00</b>	<b>9,00</b>	<b>28,00</b>	<b>2,00</b>
	Крупа геркулес	30,80	30,800		108,48	3,79	1,91	19,03	
	Молоко	118,00	118,000		69,86	3,42	3,78	5,55	1,534
	Сахарный песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
<i>Кофейный напиток с молоком</i>				<b>180</b>	<b>96,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>1,00</b>
	Кофейный напиток	2,40	2,400		7,44	0,32		1,54	
	Молоко	102,00	102,000		60,38	2,98	3,26	4,79	1,326
	Сахарный песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>				<b>45</b>	<b>142,00</b>	<b>5,00</b>	<b>7,00</b>	<b>16,00</b>	
	Батон Молочный	30,00	30,000		78,51	2,26	0,87	15,42	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Сыр	10,70	10,000		35,65	2,60	2,65	0,35	0,280
<b>2-ой завтрак</b>				<b>200</b>	<b>93,60</b>	<b>0,90</b>		<b>22,50</b>	<b>14,00</b>
<i>Сок</i>				<b>100</b>	<b>53,00</b>	<b>1,00</b>		<b>13,00</b>	<b>4,00</b>
	Сок	100,00	100,00		52,80	0,50		12,70	4,000
<i>Фрукты свежие</i>				<b>100</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	<b>10,00</b>
	Яблоки	114,00	100,000		40,80	0,40		9,80	10,000
<b>ОБЕД</b>				<b>723</b>	<b>701,70</b>	<b>36,97</b>	<b>16,95</b>	<b>100,30</b>	<b>73,72</b>
<i>Икра кабачковая (промышленного про-ва)</i>				<b>50</b>	<b>19,00</b>	<b>1,00</b>		<b>4,00</b>	<b>4,00</b>
	Икра кабачковая	50,00	50,000		19,20	0,95		3,85	3,500
<i>Суп "Харчо" со сметаной, с мясом</i>				<b>208</b>	<b>116,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>16,00</b>	<b>14,00</b>
	Мясо мякоть	14,00	13,000		21,87	2,60	1,27		
	Морковь	3,00	2,300		0,78	0,03		0,18	0,115
	Лук репчатый	1,80	1,600		0,64	0,02		0,13	0,160
	Картофель	78,00	56,000		44,54	1,16	0,23	9,45	11,600
	Крупа рисовая	4,90	4,900		16,32	0,34	0,05	3,63	
	Морковь	10,00	8,000		2,70	0,10	0,01	0,55	0,400
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
	Томатная паста	1,90	1,900		1,17	0,07		0,22	0,494
	Чеснок	3,10	2,700		3,93	0,18		0,81	0,270
	Масло сливочное	1,90	1,900		10,74	0,02	1,17	0,03	
	Сметана	6,00	6,000		9,59	0,18	0,90	0,22	0,024
	Соль	0,50	0,500						
<i>Суфле из печени</i>				<b>80</b>	<b>203,00</b>	<b>21,00</b>	<b>9,00</b>	<b>10,00</b>	<b>33,00</b>
	Субпродукты	120,00	100,000		126,10	17,90	3,70	5,30	33,000

Пример подачи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит. С, (мг)
	Молоко	24,00	24,000		14,21	0,70	0,77	1,13	0,312
	Мука	4,80	4,800		16,01	0,49	0,05	3,39	
	Яйцо	2/5 шт.	16,000		25,14	2,03	1,84	0,11	
	Соль	0,40	0,400						
	Масло растительное	2,40	2,400		21,58		2,40		
	<b>Картофельное пюре</b>			<b>130</b>	<b>120,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>19,00</b>	<b>22,00</b>
	Картофель	148,00	111,000		85,25	2,22	0,44	18,09	22,200
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>30,00</b>			<b>7,00</b>	<b>1,00</b>
	Компот сухофрукты	18,00	18,000		1,71	0,41		0,02	0,585
	Сахарный песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>97,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной				97,40	3,05	0,60	19,95	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>25</b>	<b>117,00</b>	<b>4,00</b>		<b>25,00</b>	
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	<b>25</b>		117,20	3,80	0,40	24,60	
	<b>полдник</b>			<b>250</b>	<b>391,08</b>	<b>12,08</b>	<b>14,23</b>	<b>63,69</b>	<b>1,15</b>
	<b>Кисломолочный напиток/молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>134,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</b>	<b>1,00</b>
	Кефир	180,00	180,000		133,92	5,22	5,76	15,30	1,080
	<b>Сушка на сметане</b>			<b>70</b>	<b>257,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>38,00</b>	
	Сметана	18,00	18,000		28,76	0,47	2,70	0,65	0,072
	Мука	49,00	49,000		163,42	5,05	0,54	34,59	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Яйцо	1/4 шт.	10,000		15,71	1,27	1,15	0,07	
	Сахарный песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Масло растительное	1,00	1,000		6,99		1,00		
	<b>УЖИН</b>			<b>415</b>	<b>469,80</b>	<b>31,81</b>	<b>11,88</b>	<b>68,92</b>	<b>0,64</b>
	<b>Пудинг творожный с джемом или повидлом</b>			<b>190</b>	<b>383,00</b>	<b>30,00</b>	<b>12,00</b>	<b>40,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	129,00	128,000		180,48	26,88	6,40	3,84	0,640
	Крупа манная	13,00	13,000		43,24	1,34	0,13	9,18	
	Сахарный песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Яйцо	1/4 шт.	10,000		15,71	1,27	1,15	0,07	
	Изюм	14,00	14,000		38,14	0,32		9,21	
	Масло растительное	4,00	4,000		35,98		4,00		
	Джем	20,00	20,000		57,68	0,10		14,32	
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>28,00</b>			<b>7,00</b>	
	Чай	0,60	0,600		0,07			0,02	

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Сахарный песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>25</b>	<b>59,00</b>	<b>2,00</b>		<b>12,00</b>	
	Хлеб пшеничный	25,00	25,000		58,60	1,90	0,20	12,30	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2013</b>	<b>2113,00</b>	<b>97,00</b>	<b>62,00</b>	<b>292,00</b>	<b>93,00</b>



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3690-20

День № 5

Прям лицо	Наименование продуктов	Масса, г			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит. С, (мг)
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>425</b>	<b>417,92</b>	<b>16,18</b>	<b>17,24</b>	<b>50,52</b>	<b>3,95</b>
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>				200	184,00	7,00	7,00	23,00	2,00
	Молоко	180,00	180,000		105,56	5,22	5,76	8,46	2,340
	Макаронные изделия	16,00	16,000		54,03	1,76	0,21	11,28	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Сахарный песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
<i>Какао с молоком</i>				180	92,00	3,00	3,00	12,00	1,00
	Какао	1,20	1,200		3,28	0,29	0,18	0,12	
	Молоко	102,00	102,000		60,38	2,95	3,26	4,79	1,326
	Сахарный песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>				45	142,00	5,00	7,00	16,00	
	Батон Молочный	30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,05	0,09	
	Сыр	10,70	10,000		35,85	2,80	2,65	0,35	0,280
<b>2-ой завтрак</b>				<b>200</b>	<b>93,60</b>	<b>0,90</b>		<b>22,50</b>	<b>14,00</b>
<i>Сок</i>				100	53,00	1,00		13,00	4,00
	Сок	100,00	100,00		52,80	0,50		12,70	4,000
<i>Фрукты свежие</i>				100	41,00			10,00	10,00
	Яблоки	114,00	100,000		40,80	0,40		9,80	10,000
<b>ОБЕД</b>				<b>763</b>	<b>711,16</b>	<b>30,05</b>	<b>22,92</b>	<b>96,11</b>	<b>138,94</b>
<i>Салат "Полевой" (картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком)</i>				60	105,00	2,00	6,00	11,00	13,00
	Картофель	60,00	50,000		38,40	1,00	0,20	8,15	10,000
	Лук репчатый	15,00	10,000		4,02	0,14	0,02	0,82	1,000
	Огурцы консервированные	13,00	7,000		0,70	0,06		0,12	0,350
	Морковь	20,00	10,000		3,37	0,13	0,01	0,69	0,500
	Горошек зеленый	20,00	12,000		4,81	0,37		0,78	1,200
	Масло растительное	6,00	6,000		53,95		5,99		
<i>Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом</i>				208	156,00	6,00	4,00	24,00	37,00
	Мясо мякоть	14,00	13,000		21,87	2,60	1,27		
	Морковь	3,00	2,300		0,78	0,03		0,16	0,115
	Лук репчатый	1,80	1,800		0,64	0,02		0,13	0,150
	Свекла	66,00	58,000		23,58	0,84	0,06	4,93	5,600
	Капуста	49,00	23,000		6,19	0,41	0,02	1,08	10,350
	Картофель	97,00	97,000		74,50	1,94	0,39	15,81	19,400
	Морковь	19,00	17,000		5,73	0,22	0,02	1,17	0,850
	Лук репчатый	10,00	8,000		2,41	0,08	0,01	0,49	0,600

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, а.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Вит. С, (мг)
	Масло сливочное	1,90	1,900		10,74	0,02	1,17	0,03	
	Сметана	6,00	6,000		9,59	0,16	0,90	0,22	0,024
	Соль	0,00	0,004						
	<b>Капуста, тушенная с мясом</b>			<b>220</b>	<b>211,00</b>	<b>17,00</b>	<b>10,00</b>	<b>13,00</b>	<b>89,00</b>
	Мясо мякоть	70,00	63,000		105,97	12,60	6,17		
	Лук репчатый	3,00	2,000		0,80	0,03		0,16	0,200
	Морковь	3,80	3,000		1,01	0,04		0,21	0,150
	Капуста	239,00	191,000		51,38	3,44	0,19	8,98	85,950
	Масло растительное	4,00	4,000		35,96		4,00		
	Томатная паста	4,00	4,000		2,46	0,14		0,47	1,040
	Морковь	8,80	7,000		2,36	0,09	0,01	0,48	0,350
	Лук репчатый	13,00	11,000		4,42	0,15	0,02	0,90	1,100
	Мука	2,00	2,000		6,67	0,21	0,02	1,41	
	<b>Кисель из плодов или свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>83,00</b>		<b>2,00</b>	<b>17,00</b>	
	Ягоды с/м	19,00	19,000		35,63	0,34	1,65	4,85	
	Крахмал	6,00	6,000		19,48	0,04		4,83	
	Сахарный песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>97,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной	50,00	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>25</b>	<b>59,00</b>	<b>2,00</b>		<b>12,00</b>	
	Хлеб пшеничный	25,00	25,000		58,60	1,90	0,20	12,30	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>215</b>	<b>286,45</b>	<b>7,85</b>	<b>9,89</b>	<b>41,52</b>	<b>1,08</b>
	<b>Кисломолочный напиток/молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>134,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</b>	<b>1,00</b>
	Кефир	180,00	180,000		133,92	5,22	5,76	15,30	1,080
	<b>Кондитерские изделия</b>			<b>35</b>	<b>153,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>26,00</b>	
	Печенье	35,00	35,000		152,53	2,63	4,13	26,22	
	<b>УЖИН</b>			<b>401</b>	<b>454,40</b>	<b>31,48</b>	<b>13,28</b>	<b>52,27</b>	<b>0,88</b>
	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>			<b>196</b>	<b>359,00</b>	<b>30,00</b>	<b>13,00</b>	<b>31,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	120,00	120,000		169,20	25,20	6,00	3,60	0,600
	Крупа манная	12,00	12,000		39,91	1,24	0,12	8,47	
	Сахарный песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Яйцо	1/5 шт.	8,000		12,57	1,02	0,92	0,06	
	Масло сливочное	5,00	5,000		26,28	0,07	3,08	0,09	
	Сметана	5,00	5,000		7,99	0,13	0,75	0,18	0,020
	Молоко сгущенное	26,00	26,000		85,10	1,87	2,21	14,43	0,280
	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180</b>	<b>37,00</b>			<b>9,00</b>	
	Чай	0,60	0,600		0,07			0,02	

Примечание	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Вит. С, (мг)
	Сахарный песок	9,00	9,000		35,93			8,98	
	Лимоны	6,00	5,000		0,78	0,05		0,15	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>25</b>	<b>59,00</b>	<b>2,00</b>		<b>12,00</b>	
	Хлеб пшеничный	25,00	25,00		58,60	1,90	0,20	12,30	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2004</b>	<b>1964,00</b>	<b>85,00</b>	<b>63,00</b>	<b>263,00</b>	<b>159,00</b>



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День № 6

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит.С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>422</b>	<b>407,90</b>	<b>12,83</b>	<b>11,79</b>	<b>62,63</b>	
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>					<b>200</b>	<b>203,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>27,00</b>	
	Крупа пшено	25,00	25,000		85,43	2,88	0,83	16,63		
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Сахарный песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
<i>Какао с молоком</i>					<b>180</b>	<b>92,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>12,00</b>	
	Какао	1,20	1,200		3,28	0,29	0,18	0,12		
	Молоко	102,00	102,000		60,38	2,96	3,26	4,79		
	Сахарный песок	7,00	7,000		27,94			6,99		
<i>Бутерброд с джемом или повидлом</i>					<b>42</b>	<b>113,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,00</b>	<b>24,00</b>	
	Батон Молочный	30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42		
	Джем	12,00	12,000		34,61	0,06		8,59		
<b>2-ой завтрак</b>					<b>200</b>	<b>93,60</b>	<b>0,90</b>		<b>22,50</b>	
<i>Сок</i>					<b>100</b>	<b>53,00</b>	<b>1,00</b>		<b>13,00</b>	
	Сок	100,00	100,000		52,80	0,50		12,70		
<i>Фрукты свежие</i>					<b>100</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Яблоки	114,00	100,000		40,80	0,40		9,80		
<b>ОБЕД</b>					<b>718</b>	<b>693,02</b>	<b>32,54</b>	<b>19,10</b>	<b>97,77</b>	
<i>Овощи натуральные соленые или свежие</i>					<b>60</b>	<b>13,00</b>			<b>3,00</b>	
	Помидоры консервированные	109,00	60,000		12,60	0,36	0,12	2,52		
<i>Суп из овощей со сметаной, с мясом</i>					<b>208</b>	<b>146,00</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>21,00</b>	
	Мясо мякоть	14,00	13,000		21,87	2,60	1,27			
	Морковь	3,00	2,300		0,78	0,03		0,16		
	Лук репчатый	1,80	1,600		0,64	0,02		0,13		
	Капуста	39,00	39,000		10,49	0,70	0,04	1,83		
	Картофель	97,00	97,000		74,50	1,94	0,39	15,81		
	Морковь	19,00	19,000		6,40	0,25	0,02	1,31		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Горошек зеленый	20,00	20,000		7,68	0,62		1,30		
	Масло сливочное	1,90	1,900		10,74	0,02	1,17	0,03		
	Сметана	6,00	6,000		9,59	0,16	0,90	0,22		
	Соль	0,00	0,004							
<i>Печень говяжья по-строгановски с томатным соусом</i>					<b>80</b>	<b>175,00</b>	<b>17,00</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	
	Субпродукты	120,50	89,000		112,23	15,93	3,29	4,72		
	Мука	3,00	3,000		10,01	0,31	0,03	2,12		

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С (мг)
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	
	Морковь	11,00	8,000		2,70	0,10	0,01	0,55	
	Масло растительное	5,00	5,000		44,96		5,00		
	Томатная паста	3,00	3,000		1,85	0,11		0,35	
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>				<b>120</b>	<b>167,00</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>26,00</b>	
	Крупа гречневая	45,00	45,000		138,83	5,67	1,49	25,70	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
<b>Кисель из плодов или свежих ягод</b>				<b>200</b>	<b>95,00</b>		<b>2,00</b>	<b>20,00</b>	
	Ягода с/м	19,00	19,000		35,63	0,34	1,65	4,85	
	Крахмал	6,00	6,000		19,48	0,04		4,83	
	Сахарный песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>97,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной	50,00	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>215</b>	<b>286,45</b>	<b>7,85</b>	<b>9,89</b>	<b>41,52</b>	
<b>Кисломолочный напиток/молоко кипяченое</b>				<b>180</b>	<b>134,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</b>	
	Кефир	180,00	180,000		133,92	5,22	5,76	15,30	
<b>Кондитерские изделия</b>				<b>35</b>	<b>153,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>26,00</b>	
	Печенье	35,00	35,000		152,53	2,63	4,13	26,22	
<b>УЖИН</b>				<b>370</b>	<b>392,72</b>	<b>25,55</b>	<b>12,58</b>	<b>44,31</b>	
<b>Рыба по-польски</b>				<b>120</b>	<b>236,00</b>	<b>22,00</b>	<b>12,00</b>	<b>10,00</b>	
	Рыба свежая минтай	148,00	101,000		72,42	16,06	0,91		
	Масло растительное	7,00	7,000		62,94		6,99		
	Яйцо	3/4 шт.	30,000		47,13	3,81	3,45	0,21	
	Молоко	22,00	22,000		13,02	0,64	0,70	1,03	
	Мука	12,00	12,000		40,02	1,24	0,13	8,47	
<b>Чай с сахаром</b>				<b>200</b>	<b>40,00</b>			<b>10,00</b>	
	Чай	0,60	0,600		0,07			0,02	
	Сахарный песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>117,00</b>	<b>4,00</b>		<b>25,00</b>	
	Хлеб пшеничный	50,00	50,000		117,20	3,80	0,40	24,60	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1925</b>	<b>1874,00</b>	<b>80,00</b>	<b>53,00</b>	<b>269,00</b>	



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №96

День № 7

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пример пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит. С, (мг)
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>425</b>	<b>422,47</b>	<b>14,65</b>	<b>16,71</b>	<b>53,39</b>	<b>3,56</b>
<i>Каша манная молочная жидкая</i>				<b>200</b>	<b>184,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>	<b>24,00</b>	<b>2,00</b>
Крупа манная		20,00	20,000		66,52	2,06	0,20	14,12	
Молоко		150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950
Сахарный песок		3,00	3,000		11,98			2,99	
Масло сливочное		3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
<i>Кофейный напиток с молоком</i>				<b>180</b>	<b>96,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>1,00</b>
Кофейный напиток		2,40	2,400		7,44	0,32		1,54	
Молско		102,00	102,000		60,38	2,96	3,26	4,79	1,326
Сахарный песок		7,00	7,000		27,94			6,99	
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>				<b>45</b>	<b>142,00</b>	<b>5,00</b>	<b>7,00</b>	<b>16,00</b>	
Батон Молочный		30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42	
Масло сливочное		5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
Сыр		10,70	10,000		35,65	2,60	2,65	0,35	0,280
<b>2-ой завтрак</b>				<b>200</b>	<b>93,60</b>	<b>0,90</b>		<b>22,50</b>	<b>14,00</b>
<i>Сок</i>				<b>100</b>	<b>53,00</b>	<b>1,00</b>		<b>13,00</b>	<b>4,00</b>
Сок		100,00	100,00		52,80	0,50		12,70	4,000
<i>Фрукты свежие</i>				<b>100</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	<b>10,00</b>
Яблоки		114,00	100,000		40,80	0,40		9,80	10,000
<b>ОБЕД</b>				<b>753</b>	<b>854,21</b>	<b>33,72</b>	<b>26,25</b>	<b>120,76</b>	<b>86,49</b>
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>				<b>60</b>	<b>78,00</b>	<b>1,00</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>
Свекла		69,00	55,000		23,16	0,83	0,06	4,84	5,500
Чеснок		0,36	0,300		0,44	0,02		0,09	0,030
Масло растительное		6,00	6,000		53,95		5,99		
<i>Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом</i>				<b>208</b>	<b>139,00</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>21,00</b>	<b>22,00</b>
Мясо мякоть		14,00	13,000		21,87	2,60	1,27		
Морковь		3,00	2,300		0,78	0,03		0,16	0,115
Лук репчатый		1,80	1,600		0,64	0,02		0,13	0,160
Картофель		97,00	97,000		74,50	1,94	0,39	15,81	19,400
Крупа перловая		3,90	3,900		12,27	0,36	0,04	2,61	
Морковь		19,00	17,000		5,73	0,22	0,02	1,17	0,850
Лук репчатый		4,90	3,900		1,57	0,05	0,01	0,32	0,390
Огурцы консервированные		14,00	12,000		1,20	0,10		0,20	0,600
Масло сливочное		1,90	1,900		10,74	0,02	1,17	0,03	
Сметана		6,00	6,000		9,59	0,16	0,90	0,22	0,024
Соль		0,00							
Соль		0,00	0,004						



Применение пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Вит. С, (мг)
<b>Котлеты, биточки, шницели из говядины</b>				<b>80</b>	<b>217,00</b>	<b>16,00</b>	<b>13,00</b>	<b>9,00</b>	<b>1,00</b>
	Мясо мякоть	72,00	65,000		109,33	13,00	6,37		
	Лук репчатый	8,00	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700
	Мука	5,00	5,000		16,66	0,52	0,08	3,53	
	Яйцо	1/5 шт.	8,000		12,57	1,02	0,92	0,06	
	Хлеб пшеничный	9,00	9,000		21,10	0,68	0,07	4,43	
	Молоко	18,00	16,000		9,47	0,46	0,51	0,75	0,206
	Масло растительное	5,00	5,000		44,86		5,00		
<b>Рагу из овощей</b>				<b>150</b>	<b>137,00</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>	<b>25,00</b>	<b>58,00</b>
	Картофель	150,00	120,000		92,16	2,40	0,48	19,56	24,000
	Морковь	17,00	13,000		4,38	0,17	0,01	0,90	0,850
	Лук репчатый	12,00	11,000		4,42	0,15	0,02	0,90	1,100
	Капуста	108,00	72,000		19,37	1,30	0,07	3,38	32,400
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
<b>Компот из изюма и кураги</b>				<b>180</b>	<b>69,00</b>	<b>1,00</b>		<b>17,00</b>	
	Изюм	9,00	9,000		24,52	0,21		5,92	
	Курага	9,00	9,000		20,48	0,47	0,03	4,59	0,360
	Сахарный песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>97,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной				97,40	3,05	0,60	19,95	
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>25</b>	<b>117,00</b>	<b>4,00</b>		<b>25,00</b>	
	Хлеб пшеничный	50,00	50,000		117,20	3,80	0,40	24,60	
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>250</b>	<b>388,57</b>	<b>11,22</b>	<b>18,23</b>	<b>44,94</b>	<b>1,15</b>
<b>Кисломолочный напиток/молоко кипяченое</b>				<b>180</b>	<b>134,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</b>	<b>1,00</b>
	Кефир	180,00	180,000		133,92	5,22	5,76	15,30	1,080
<b>Печенье сахарное</b>				<b>70</b>	<b>255,00</b>	<b>6,00</b>	<b>12,00</b>	<b>30,00</b>	
	Сметана	18,00	18,000		28,76	0,47	2,70	0,65	0,072
	Мука	35,00	35,000		116,73	3,61	0,39	24,71	
	Масло сливочное	11,00	11,000		62,21	0,14	6,77	0,19	
	Яйцо	7/20 шт.	14,000		21,99	1,78	1,61	0,10	
	Сахарный песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
<b>УЖИН</b>				<b>421</b>	<b>495,22</b>	<b>39,41</b>	<b>15,18</b>	<b>50,27</b>	<b>1,07</b>
<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>				<b>196</b>	<b>413,00</b>	<b>38,00</b>	<b>15,00</b>	<b>32,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	159,00	158,000		222,78	33,18	7,90	4,74	0,790
	Мука манная	12,00	12,000		39,91	1,24	0,12	8,47	
	Сахарный песок	4,00	4,000		15,97			3,99	

Продукты	Наименование продукта	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Вит. С, (мг)
Яйцо		1/5 шт.	8,000		12,57	1,02	0,92	0,06	
Масло сливочное		5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
Сметана		5,00	5,000		7,99	0,13	0,75	0,18	0,020
Молоко сгущенное		26,00	26,000		85,10	1,87	2,21	14,43	0,250
<b>Чай с сахаром</b>				<b>200</b>	<b>24,00</b>			<b>5,00</b>	
Чай		0,60	0,600		0,07			0,02	
Сахарный песок		6,00	6,000		23,95			5,99	
<b>Хлеб пшеничный</b>				<b>25</b>	<b>58,00</b>	<b>2,00</b>		<b>12,00</b>	
Хлеб пшеничный		25,00	25,00		58,80	1,90	0,20	12,30	
<b>Итого за день</b>				<b>2049</b>	<b>2254,00</b>	<b>100,00</b>	<b>76,00</b>	<b>292,00</b>	<b>106,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

День № 8

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит. С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>425</b>	<b>431,14</b>	<b>14,91</b>	<b>16,57</b>	<b>55,61</b>	
<i>Каша "Дружба"</i>					<b>200</b>	<b>205,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>29,00</b>	
	Крупа рисовая	15,00	15,000		49,95	1,05	0,15	11,10		
	Крупа пшено	11,00	11,000		37,59	1,27	0,36	7,32		
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Сахарный песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
<i>Какао с молоком</i>					<b>180</b>	<b>92,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>12,00</b>	
	Какао	1,20	1,200		3,28	0,29	0,18	0,12		
	Молоко	102,00	102,000		60,38	2,96	3,26	4,79		
	Сахарный песок	7,00	7,000		27,94			6,99		
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>					<b>45</b>	<b>134,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</b>	
	Хлеб пшеничный	30,00	30,000		70,32	2,28	0,24	14,76		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Сыр	10,70	10,000		35,65	2,60	2,65	0,35		
<b>2-ой завтрак</b>					<b>200</b>	<b>93,60</b>	<b>0,90</b>		<b>22,50</b>	
<i>Сок</i>					<b>100</b>	<b>53,00</b>	<b>1,00</b>		<b>13,00</b>	
	Сок	100,00	100,000		52,80	0,50		12,70		
<i>Фрукты свежие</i>					<b>100</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Яблоки	114,00	100,000		40,80	0,40		9,80		
<b>ОБЕД</b>					<b>753</b>	<b>551,27</b>	<b>26,29</b>	<b>14,83</b>	<b>78,11</b>	
<i>Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные</i>					<b>50</b>	<b>19,00</b>	<b>2,00</b>		<b>3,00</b>	
	Горошек зеленый	77,00	50,000		19,20	1,55		3,25		
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом</i>					<b>208</b>	<b>114,00</b>	<b>5,00</b>	<b>3,00</b>	<b>17,00</b>	
	Мясо мякоть	14,00	13,000		21,87	2,60	1,27			
	Морковь	3,04	2,400		0,81	0,03		0,17		
	Лук репчатый	1,90	1,600		0,64	0,02		0,13		
	Макаронные изделия	8,00	8,000		27,02	0,88	0,10	5,64		
	Картофель	80,00	60,000		46,08	1,20	0,24	9,78		
	Морковь	13,00	10,000		3,37	0,13	0,01	0,69		
	Лук репчатый	10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
<i>Бигус</i>					<b>220</b>	<b>175,00</b>	<b>14,00</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	
	Мясо мякоть	80,00	58,000		97,56	11,60	5,68			
	Капуста	168,00	120,000		32,28	2,16	0,12	5,64		



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Лук репчатый	14,00	11,500		4,62	0,16	0,02	0,94	
	Масло сливочное	6,00	6,000		33,93	0,08	3,69	0,10	
	Томатная паста	7,00	7,000		4,31	0,25		0,83	
	Огурцы консервированные	20,00	20,000		2,00	0,16		0,34	
	<b>Кисель из плодов или свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>87,00</b>		<b>2,00</b>	<b>18,00</b>	
	Ягода с/м	19,00	19,000		35,63	0,34	1,65	4,85	
	Крахмал	6,00	6,000		19,48	0,04		4,83	
	Сахарный песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>97,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной	50,00	50,000		97,40	3,05	0,60	19,95	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>25</b>	<b>59,00</b>	<b>2,00</b>		<b>12,00</b>	
	Хлеб пшеничный	25,00	25,000		58,60	1,90	0,20	12,30	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>215</b>	<b>286,45</b>	<b>7,85</b>	<b>9,89</b>	<b>41,52</b>	
	<b>Кисломолочный напиток/молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>134,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</b>	
	Кефир	180,00	180,000		133,92	5,22	5,76	15,30	
	<b>Кондитерские изделия</b>			<b>35</b>	<b>153,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>26,00</b>	
	Печенье	35,00	35,000		152,53	2,63	4,13	26,22	
	<b>УЖИН</b>			<b>365</b>	<b>469,59</b>	<b>28,51</b>	<b>16,20</b>	<b>52,47</b>	
	<b>Треугольники творожные</b>			<b>160</b>	<b>378,00</b>	<b>27,00</b>	<b>16,00</b>	<b>32,00</b>	
	Творог	100,00	100,000		141,00	21,00	5,00	3,00	
	Мука	35,00	35,000		116,73	3,61	0,39	24,71	
	Масло сливочное	13,00	13,000		73,52	0,17	8,00	0,22	
	Сахарный песок	4,00	4,000		15,97			3,99	
	Яйцо	7/20 шт.	14,000		21,99	1,78	1,61	0,10	
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180</b>	<b>33,00</b>			<b>8,00</b>	
	Чай	0,60	0,600		0,07			0,02	
	Сахарный песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	Лимоны	6,00	5,000		0,78	0,05		0,15	
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>25</b>	<b>59,00</b>	<b>2,00</b>		<b>12,00</b>	
	Хлеб пшеничный	25,00	25,000		58,60	1,90	0,20	12,30	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1958</b>	<b>1832,00</b>	<b>78,00</b>	<b>57,00</b>	<b>250,00</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

День № 9

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>456</b>	<b>465,38</b>	<b>16,69</b>	<b>19,30</b>	<b>56,23</b>	
<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>					<b>200</b>	<b>194,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>	<b>27,00</b>	
	Крупа рисовая	23,00	23,000		76,59	1,61	0,23	17,02		
	Молоко	150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05		
	Сахарный песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>					<b>180</b>	<b>96,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	
	Кофейный напиток	2,40	2,400		7,44	0,32		1,54		
	Молоко	102,00	102,000		60,38	2,96	3,26	4,79		
	Сахарный песок	7,00	7,000		27,94			6,99		
<i>Бутерброд с маслом</i>					<b>36</b>	<b>112,00</b>	<b>2,00</b>	<b>5,00</b>	<b>16,00</b>	
	Батон Молочный	30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42		
	Масло сливочное	6,00	6,000		33,93	0,08	3,69	0,10		
<i>Яйцо отварное</i>					<b>40</b>	<b>63,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>		
	Яйцо	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28		
<b>2-ой завтрак</b>					<b>200</b>	<b>93,60</b>	<b>0,90</b>		<b>22,50</b>	
<i>Сок</i>					<b>100</b>	<b>63,00</b>	<b>1,00</b>		<b>13,00</b>	
	Сок	100,00	100,00		52,80	0,50		12,70		
<i>Фрукты свежие</i>					<b>100</b>	<b>41,00</b>			<b>10,00</b>	
	Яблоки	114,00	100,000		40,80	0,40		9,80		
<b>ОБЕД</b>					<b>778</b>	<b>826,17</b>	<b>33,27</b>	<b>32,87</b>	<b>99,33</b>	
<i>Салат из моркови с зеленым горошком</i>					<b>60</b>	<b>65,00</b>	<b>1,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	
	Морковь	45,00	36,000		12,13	0,47	0,04	2,48		
	Горошек зеленый	36,00	20,000		7,68	0,62		1,30		
	Масло растительное	5,00	5,000		44,96		5,00			
<i>Свекольник со сметаной, с мясом</i>					<b>208</b>	<b>97,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>12,00</b>	
	Мясо мякоть	14,00	13,000		21,87	2,60	1,27			
	Морковь	3,00	2,300		0,78	0,03		0,16		
	Лук репчатый	1,80	1,600		0,64	0,02		0,13		
	Свекла	62,00	50,000		21,05	0,75	0,05	4,40		
	Картофель	44,00	33,000		25,34	0,66	0,13	5,38		
	Морковь	10,00	8,000		2,70	0,10	0,01	0,55		
	Лук репчатый	10,00	9,000		3,62	0,13	0,02	0,74		
	Масло сливочное	1,90	1,900		10,74	0,02	1,17	0,03		
	Томатная паста	0,58	0,583		0,36	0,02		0,07		
	Сметана	6,00	6,000		9,59	0,16	0,90	0,22		
<i>Котлеты, биточки, шницели куриные</i>					<b>70</b>	<b>256,00</b>	<b>18,00</b>	<b>17,00</b>	<b>7,00</b>	



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит.С, (мг)
<b>припущенные</b>									
	Филе курицы	86,00	86,000		205,37	15,65	15,82	0,09	
	Хлеб пшеничный	13,00	13,000		30,47	0,99	0,10	6,40	
	Молоко	18,00	18,000		10,66	0,52	0,58	0,85	
	Яйцо	3/20 шт.	6,000		9,43	0,76	0,69	0,04	
	<b>Соус молочный к блюдам (3 вариант)</b>			<b>50</b>	<b>37,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	
	Молоко	25,00	25,000		14,80	0,73	0,80	1,18	
	Мука	2,50	2,500		8,34	0,26	0,03	1,77	
	Масло сливочное	2,50	2,500		14,14	0,03	1,54	0,04	
	<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>140</b>	<b>179,00</b>	<b>5,00</b>	<b>2,00</b>	<b>34,00</b>	
	Макаронные изделия	48,00	48,000		162,10	5,28	0,62	33,84	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	<b>Кисель из плодов или свежих ягод</b>			<b>200</b>	<b>95,00</b>		<b>2,00</b>	<b>20,00</b>	
	Ягода с/м	19,00	19,000		35,63	0,34	1,65	4,85	
	Крахмал	6,00	6,000		19,48	0,04		4,83	
	Сахарный песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>97,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>20,00</b>	
	Хлеб ржаной	50,00	50,00		97,40	3,05	0,60	19,95	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>220</b>	<b>286,45</b>	<b>7,85</b>	<b>9,89</b>	<b>41,52</b>	
	<b>Кисломолочный напиток/молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>134,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>15,00</b>	
	Кефир	180,00	180,000		133,92	5,22	5,76	15,30	
	<b>Кондитерские изделия</b>			<b>40</b>	<b>153,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>26,00</b>	
	Печенье	35,00	35,000		152,53	2,63	4,13	26,22	
	<b>УЖИН</b>			<b>460</b>	<b>541,37</b>	<b>20,53</b>	<b>16,58</b>	<b>77,53</b>	
	<b>Картофельное пюре</b>			<b>130</b>	<b>232,00</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>42,00</b>	
	Картофель	250,00	250,000		192,00	5,00	1,00	40,75	
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль	0,00	0,001						
	<b>Сельдь с луком репчатым</b>			<b>80</b>	<b>152,00</b>	<b>11,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>	
	Сельдь	100,00	64,000		92,48	10,88	5,44		
	Лук репчатый	19,00	14,000		5,63	0,20	0,03	1,15	
	Масло растительное	6,00	6,000		53,95		5,99		
	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>117,00</b>	<b>4,00</b>		<b>25,00</b>	
	Хлеб пшеничный	50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>40,00</b>			<b>10,00</b>	
	Чай	0,60	0,600		0,07			0,02	



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Сахарный песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>2114</b>	<b>2213,00</b>	<b>79,00</b>	<b>79,00</b>	<b>297,00</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ №95

День № 10

Приложение №9  
к СанПиН 12.3/2.4.3590-20

Прим. блюда	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит. С (мг)
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>425</b>	<b>402,52</b>	<b>14,35</b>	<b>16,30</b>	<b>49,60</b>	<b>3,56</b>
<i>Суп молочный с ячневой крупой</i>				200	188,00	6,00	6,00	22,00	2,00
Молоко		150,00	150,000		88,80	4,35	4,80	7,05	1,950
Крупа ячневая		18,00	18,000		58,39	1,80	0,23	11,77	
Масло сливочное		2,00	2,000		11,31	0,03	1,25	0,03	
Сахарный песок		3,00	3,000		11,96			2,99	
<i>Какао с молоком</i>				180	92,00	3,00	3,00	12,00	1,00
Какао		1,20	1,200		3,28	0,29	0,18	0,12	
Молоко		102,00	102,000		60,38	2,95	3,26	4,79	1,326
Сахарный песок		7,00	7,000		27,94			6,99	
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>				45	142,00	5,00	7,00	16,00	
Батон Молочный		30,00	30,000		78,51	2,25	0,67	15,42	
Масло сливочное		5,00	5,000		28,28	0,07	3,06	0,09	
Сыр		10,70	10,000		35,65	2,60	2,65	0,35	0,260
<b>2-ой завтрак</b>				<b>200</b>	<b>93,60</b>	<b>0,90</b>		<b>22,50</b>	<b>14,00</b>
<i>Сок</i>				100	53,00	1,00		13,00	4,00
Сок		100,00	100,000		52,80	0,50		12,70	4,000
<i>Фрукты свежие</i>				100	41,00			10,00	10,00
Яблоки		114,00	100,000		40,80	0,40		9,60	10,000
<b>ОБЕД</b>				<b>720</b>	<b>588,95</b>	<b>25,88</b>	<b>16,98</b>	<b>82,65</b>	<b>247,47</b>
<i>Овощи натуральные соленные или свежие</i>				60	13,00			3,00	15,00
Помидоры консервированные		109,00	60,000		12,60	0,36	0,12	2,52	15,000
<i>Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом</i>				205	101,00	5,00	4,00	11,00	28,00
Мясо мякоть		14,00	13,000		21,87	2,50	1,27		
Морковь		3,04	2,400		0,81	0,03		0,17	0,120
Лук репчатый		1,90	1,600		0,64	0,02		0,13	0,160
Капуста		50,00	40,000		10,76	0,72	0,04	1,88	18,000
Картофель		58,00	42,000		32,26	0,84	0,17	8,86	8,400
Морковь		13,00	10,000		3,37	0,13	0,01	0,69	0,500
Лук репчатый		10,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800
Томатная паста		0,60	0,600		0,37	0,02		0,07	0,156
Масло растительное		2,00	2,000		17,98		2,00		
Сметана		6,00	6,000		9,59	0,16	0,90	0,22	0,024
Соль		0,50	0,500						
<i>Жаркое по-домашнему</i>				200	248,00	15,00	12,00	21,00	24,00
Мясо мякоть		69,00	63,000		105,87	12,60	5,17		
Картофель		142,00	107,000		62,18	2,14	0,43	17,44	21,400

Продукты	Наименование продукта	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		бултыс	нэтто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит.С (мг)
	Лук репчатый	14,00	12,000		4,52	0,17	0,02	0,98	1,200
	Масло растительное	5,00	5,000		44,96		5,00		
	Томатная паста	1,00	1,000		0,62	0,04		0,12	0,260
	Морковь	36,00	29,000		9,77	0,38	0,03	2,00	1,450
	<i>Напиток из шиповника</i>			180	69,00	1,00		17,00	180,00
	Шиповник	18,00	18,000		37,22	0,81		8,69	180,000
	Сахарный песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	<i>Хлеб ржаной</i>			50	97,00	3,00	1,00	20,00	
	Хлеб ржаной	50,00	50,00		97,40	3,05	0,90	19,95	
	<i>Хлеб пшеничный</i>			25	59,00	2,00		12,00	
	Хлеб пшеничный	25,00	25,000		58,60	1,90	0,20	12,30	
	<b>ПОЛДНИК</b>			250	331,09	10,55	11,64	46,03	6,69
	<i>Кисломолочный напиток/молоко кипяченое</i>			180	134,00	5,00	6,00	15,00	1,00
	Кефир	180,00	180,000		133,92	5,22	5,78	15,30	1,080
	<i>Пирожок, печеный из сдобного теста с картофельным фаршем</i>			70	197,00	5,00	6,00	31,00	8,00
	Мука	32,00	32,000		106,72	3,30	0,35	22,59	
	Сахарный песок	2,00	2,000		7,98			2,00	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,82	0,05	2,46	0,07	
	Яйцо	1/10 шт.	4,000		6,25	0,51	0,46	0,03	
	Дрожжи	1,10	1,100		0,93	0,14		0,09	
	Молоко	16,00	16,000		9,47	0,46	0,51	0,75	0,205
	Мука	1,10	1,100		3,67	0,11	0,01	0,78	
	Картофель	33,00	25,000		19,20	0,50	0,10	4,08	5,000
	Лук репчатый	5,00	4,000		1,81	0,08	0,01	0,33	0,400
	Масло растительное	0,60	0,800		7,19		0,60		
	Масло растительное	1,00	1,000		8,99		1,00		
	Яйцо	1/25 шт.	1,600		2,51	0,20	0,18	0,01	
	<b>УЖИН</b>			305	202,22	8,93	6,65	26,68	6,00
	<i>Яйцо отварное</i>			40	63,00	5,00	5,00		
	Яйцо	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	<i>Горошек зеленый консервированный отварной</i>			60	40,00	2,00	2,00	4,00	6,00
	Горошек зеленый	90,00	60,000		23,04	1,66		3,90	5,000
	Масло сливочное	5,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	<i>Чай с лимоном</i>			180	41,00			10,00	
	Чай	0,60	0,600		0,07			0,02	
	Сахарный песок	10,00	10,000		39,92			9,98	



Продукты	Наименование продуктов	Масса, г.			Калори- ность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит. С, (мг)
Лимоны		6,00	5,000		0,75	0,05		0,15	
Хлеб пшеничный				25	59,00	2,00		12,00	
Хлеб пшеничный		25,00	25,00		56,60	1,90	0,20	12,30	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				1900	1616,00	61,00	52,00	227,00	278,00

