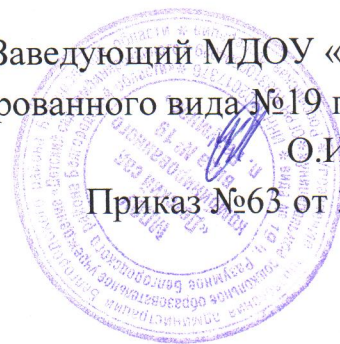


Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №19 п. Разумное»
О.И. Коваленко
Приказ №63 от 31.08.2020 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИ 4-Х РАЗОВОМ ПИТАНИИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ**

МДОУ «Детский сад комбинированного вида
№19 п. Разумное Белгородского района
Белгородской области

«Утверждаю»
 Заведующий МДОУ № 19 п. Разумное
 О.И. Коваленко
 Приказ от 31.08.2020г. № 63

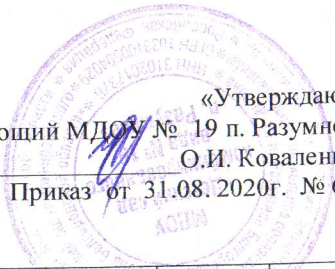
1 – день ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер т/к |
|-------------------|-----------------------------|----------------|--------|-------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-----------|
| | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | | | | 180 | 3 | 3 | 32 | 85 | 0,5 | 1 |
| | | молоко | 180 | 180 | | | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | масло слив | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | рис | 10 | 10 | | | | | | | |
| | Какао на молоке | | | | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 11 |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | | Сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | какао | 1 | 1 | | | | | | | |
| | Печенье с маслом | | | | 10 | 5,04 | 7,06 | 46,05 | 280,76 | 0,65 | 61 |
| | | печенье | 10 | 10 | 10 | | | | | | |
| | | масло | 8 | 8 | 8 | | | | | | |
| | Итого: | | | | 348 | 8.71 | 10.25 | 61.87 | 387.76 | 2.08 | |
| II Завтрак | Сок | сок | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | |
| Обед | Суп манный с гречками | | | | 150 | 5,03 | 4,12 | 21,9 | 153,63 | 14,67 | 22 |
| | | хлеб пшеничный | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | картофель | 100 | 80 | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 10 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | масло слив. | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | манка | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | | | | 70 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | - | 28 |
| | | макароны | 23 | 23 | | | | | | | |
| | | вода | 250 | 250 | | | | | | | |
| | | масло слив | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Птица отварная | мясо птицы | 77 | 50 | 55 | 11,66 | 7,16 | 0,00 | 104,0 | 0,00 | 38 |
| | Соус красный с овощами | | | | 40 | 0,61 | 1,5 | 4,88 | 35,6 | 1,10 | 52 |
| | | лук | 10 | 7 | | | | | | | |
| | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|----------------|------|------|------|-------|-------|--------|---------|-------|----|
| | | томат | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | мука | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | вода | 70 | 70 | | | | | | | |
| | | масло растит | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | | | | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,19 | 51,54 | 20,97 | 53 |
| | | капуста | 70 | 40 | | | | | | | |
| | | лук | 10 | 7 | | | | | | | |
| | | морковь | 10 | 7 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | соль | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,95 | 0,5 | 23,05 | 128,5 | - | 9 |
| | Компот из с/фруктов | | | | 150 | 0,40 | 00,2 | 24,38 | 102 | 0,36 | 17 |
| | | сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лим. кислота | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 590 | 27,56 | 19,38 | 101,77 | 710,67 | 36,00 | |
| Уплат/пол дник | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо | яйцо | 1 | 40 | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,0 | 0,00 | 62 |
| | Икра кабачковая | икра кабачков. | 110 | 70 | 70 | 2,28 | 10,68 | 9,24 | 142,80 | 8,40 | 59 |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничн. | 30 | 30 | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | - | 10 |
| | Чай с лимоном | | | | 150 | 0,08 | 0,01 | 7,89 | 32,22 | 1,58 | 13 |
| | | чай | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лимон | 10 | 10 | | | | | | | |
| | Фрукты | | 135 | 135 | 135 | | | | | | |
| | Итого: | | | | 445 | 4,76 | 15,89 | 34,13 | 325,02 | 9,98 | |
| | Итого за день: | | | | 1483 | 41,03 | 45,52 | 197,77 | 1423,45 | 48,06 | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)


 «Утверждаю»
 Заведующий МДОУ № 19 п. Разумное
 О.И. Коваленко
 Приказ от 31.08.2020г. № 63


2 – день ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер т/к |
|-------------------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|----------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|---------------|-------------|
| | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша гречневая на молоке | | | | 180 | 7,0 | 10,44 | 25,77 | 224,28 | 1,54 | 2 |
| | | молоко | 180 | 180 | | | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | гречка | 15 | 15 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на молоке | масло слив | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | | | | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 12 |
| | | кофе/напиток | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | | | | 30/8/10 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,0 | 0,11 | 7 |
| | | хлеб.пш (батон) | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | масло слив | 8 | 8 | 8 | | | | | | |
| | | сыр | 11 | 10 | | | | | | | |
| | | Итого: | | | | 379 | 16,53 | 21,3 | 59,52 | 495,28 | 2,82 |
| II Завтрак | Сок | сок | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 15 |
| Обед | Рассольник со сметаной на м/б | | | | 200 | 1,99 | 5,11 | 16,8 | 121,8 | 7,53 | 19 |
| | | картофель | 100 | 75 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | сол.огурец | 18 | 18 | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 10 | | | | | | | |
| | | рис | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | томат | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | сметана | 12 | 12 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Каша пшеничная | | | | 60 | 5,7 | 3,99 | 33,1 | 191,5 | - | 29 |
| | | пшено | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | масло сливочн | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | вода | 140 | 140 | | | | | | | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------|--------------|------|------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|--------------|----|
| | Тефтели мясные в красн. соусе | | | | 60 | 13,25 | 14,52 | 16,76 | 250,87 | 1,27 | 35 |
| | | говядина | 97 | 67 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| | | мол.или вода | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 10 | | | | | | | |
| | | хлеб | 7 | 7 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | мука | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Соус: | томат | 5 | 5 | 40 | | | | | | |
| | | мука | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | масло растит | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| | | лук | 10 | 8 | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| | Салат из свеклы и черносливом | | | | 40 | 0,06 | 3,11 | 11,79 | 78,9 | 5,18 | 56 |
| | | свекла | 60 | 30 | | | | | | | |
| | | чернослив | 5 | 5,5 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4,91 | 6,65 | 29,89 | 198,68 | - | 9 |
| | Компот из сухофруктов | | | | 150 | 0,40 | 00,2 | 24,38 | 102 | - | 17 |
| | | с/фрукты | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лим.кта | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| | | вода | 140 | 140 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 600 | 26,81 | 33,4 | 142,82 | 985,76 | 16,34 | |
| Уплат/полдн | Вареники ленивые из творога | | | | 100 | 16,94 | 12,4 | 17,4 | 249,1 | 1,51 | 49 |
| | | творог | 75 | 73 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| | | мука | 40 | 40 | | | | | | | |
| | | сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| | | масло слив | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Соус сметанный | | | | 30 | 0,48 | 1,48 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 51 |
| | | молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | сметана | 13 | 13 | | | | | | | |
| | | сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | мука | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Кефир | кефир | 160 | 160 | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,0 | 1,26 | 14 |
| | Фрукты | фрукты | 135 | 135 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 415 | 19,5 | 15,7 | 31,08 | 345,23 | 1,27 | |
| | Итого за день | | | | 1,494 | 62,84 | 70,4 | 233,42 | 1.826.47 | 20,73 | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)


 «Утверждаю»
 Заведующий МДОУ № 19 п. Разумное
 О.И. Коваленко
 Приказ от 31.08.2020г. № 63

3 – день ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер т/к |
|-------------------|------------------------------------|-----------------|--------|-------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-----------|
| | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Молочная манная каша | | | | 180 | 5,48 | 5,04 | 16,1 | 131,8 | 0,97 | 3 |
| | | молоко | 180 | 180 | | | | | | | |
| | | манка | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Какао на молоке | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | | | | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 11 |
| | | какао | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | | | | 30/7 | 2,87 | 8,87 | 17,17 | 159,8 | - | 8 |
| | | хлеб пш (батон) | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 8 | 8 | 8 | | | | | | |
| | Итого: | | | | 368 | 12,02 | 17,1 | 49,09 | 398,6 | 2,4 | |
| II Завтрак | Сок | сок | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 15 |
| Обед | Свекольник на м/б со смет. и яйцом | | | | 200 | 2,04 | 5,0 | 14,1 | 109,75 | 8,78 | 20 |
| | | картофель | 100 | 80 | | | | | | | |
| | | свекла | 30 | 40 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 10 | | | | | | | |
| | | томат | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| | | сметана | 13 | 13 | | | | | | | |
| | Плов | | | | 140 | 20,34 | 19,69 | 25,98 | 362,9 | 2,25 | 36 |
| | | говядина | 97 | 67 | | | | | | | |
| | | рис | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 8 | | | | | | | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|----|
| | | морковь | 15 | 7 | | | | | | | |
| | | томат | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | масло сливочн | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты (овощной) | | | | 40 | 0,84 | 3,04 | 5,19 | 51,54 | 20,97 | 53 |
| | | капуста | 70 | 35 | | | | | | | |
| | | лук | 10 | 7 | | | | | | | |
| | | морковь | 10 | 7 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | лим-кта | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4,91 | 6,65 | 29,89 | 198,68 | - | 10 |
| | Компот из сухофруктов | | | | 150 | 0,40 | 0,02 | 24,38 | 102,0 | 0,36 | 17 |
| | | сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лимон к-та | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 590 | 29,03 | 34,4 | 109,64 | 867,08 | 34,36 | |
| | Уплат/полдн | Пюре картофельное | | | 110 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | 30 |
| | | картофель | 150 | 110 | | | | | | | |
| | | молоко | 20 | 18 | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Котлета рыбная | | | | 50 | 5,85 | 3,26 | 21,22 | 85,5 | 0,31 | 43 |
| | | минтай | 85 | 60 | | | | | | | |
| | | хлеб | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| | | мука | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | масло расти | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | | | | 60 | 1,71 | 8,07 | 6,93 | 107,1 | 6,3 | 59 |
| | | икра кабачковая | 100 | 60 | 150 | 0,08 | 0,01 | 7,89 | 32,22 | 1,58 | 13 |
| | Чай с лимоном | | | | | | | | | | |
| | | Чай | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лимон | 10 | 10 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 30 | 30 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | - | 10 |
| | Кондитерские изделия | | 10 | 10 | 10 | | | | | | 60 |
| | Итого: | | | | 410 | 14,0 | 16,68 | 73,18 | 449,07 | 26,35 | |
| | Итого за день | | | | 1,468 | 55,05 | 68,18 | 231,91 | 1,714.75 | 63,11 | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

«Утверждаю»
 Заведующий МДОУ № 19 п. Разумное
 О.И. Коваленко
 Приказ от 31.08.2020г. № 63

4 – день ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер т/к |
|-------------------|------------------------------------|-----------------|--------|-------|----------------|------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|-----------|
| | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Молочная пшеничная каша | | | | 180 | 5,56 | 5,16 | 18,35 | 142,2 | 0,91 | 6 |
| | | молоко | 180 | 180 | | | | | | | |
| | | пшено | 15 | 15 | | | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на молоке | масло слив | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | | | | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 12 |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | | кофейн напиток | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом, сыром | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | | | | 30/8/10 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,0 | 0,11 | 7 |
| | | хлеб пш (батон) | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | масло сливочн | 8 | 8 | 8 | | | | | | |
| | Итого: | сыр | 11 | 10 | | | | | | | |
| | | | | | 368 | 15,09 | 16,02 | 52,1 | 413,2 | 2,19 | |
| | | сок | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 15 |
| | | | | | 200 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 8,25 | 21 |
| II Завтрак | Сок | | | | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с крупой гречнев. | картофель | 100 | 80 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 10 | | | | | | | |
| | | гречка | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Суфле мясное | | | | 50 | 15,4 | 16,02 | 1,98 | 213,55 | - | 37 |
| | | мясо говядины | 97 | 65 | | | | | | | |
| | | молоко | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,2 | 0,2 | | | | | | | |
| | | масло сливочн | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 12 | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | | | | 70 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | - | 28 |
| | | макароны | 23 | 23 | | | | | | | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|------------------|------|------|-------|-------|-------|--------|----------|-------|----|
| | | масло сливочн | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Соус красный с овощами | | | | 30 | 0,61 | 1,5 | 4,88 | 35,6 | 1,10 | 52 |
| | | лук | 10 | 8 | | | | | | | |
| | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| | | томат | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | Мука | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | масло растит | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| | Салат из огурца и лука | | | | 40 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 3,33 | 55 |
| | | огурец соленый | 60 | 45 | | | | | | | |
| | | лук | 10 | 7 | | | | | | | |
| | | масло растит | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшенич | 40 | 40 | 40 | 4,91 | 6,65 | 29,89 | 198,67 | - | 9 |
| | Компот из сухофруктов | | | | 150 | 0,40 | 00,2 | 24,38 | 102,0 | 0,36 | 17 |
| | | сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лимон-кислота | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 580 | 30,19 | 34,45 | 114,33 | 890,42 | 15,04 | |
| | Уплат/полдн | Творожный пудинг | | | 75 | 15,14 | 10,76 | 24,33 | 255,0 | 0,19 | 48 |
| | | творог | 75 | 73 | | | | | | | |
| | | манка | 8 | 8 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| | | молоко | 20 | 20 | | | | | | | |
| | | сахар | 8 | 8 | | | | | | | |
| | | масло слив | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | изюм | 3 | 3,5 | | | | | | | |
| | Соус сметанный (молочный) | | | | 30 | 0,48 | 1,49 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 51 |
| | | сметана | 13 | 13 | | | | | | | |
| | | молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | мука | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Йогурт | йогурт | 165 | 164 | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 76,0 | 0,54 | 16 |
| | Фрукты | фрукты | | | 135 | | | | | | 60 |
| | Кондитерские изделия | | 10 | 10 | 10 | | | | | | |
| | Итого: | | | | 400 | 20,84 | 16,75 | 33,65 | 353,23 | 0,74 | |
| | Итого за день: | | | | 1,448 | 66,12 | 67,22 | 200,08 | 1,656.85 | 17,97 | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

«Утверждаю»
 Заведующий МДОУ № 19 п. Разумное
 О.И. Коваленко
 Приказ от 31.08.2020г. № 63


5- день ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер т/к |
|-------------------|--------------------------|-----------------|--------|-------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|-----------|
| | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| | | | | | 100 | 12,88 | 7,39 | 3,57 | 131,6 | 2,92 | 44 |
| Завтрак | Рыба тушеная с овощами | минтай | 85 | 60 | | | | | | | |
| | | лук | 20 | 15 | | | | | | | |
| | | морковь | 40 | 38 | | | | | | | |
| | | томат | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | мука | 8 | 8 | | | | | | | |
| | Чай с лимон | | | | 150 | 0,08 | 0,01 | 7,89 | 32,22 | 1,58 | 13 |
| | | чай | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лимон | 10 | 10 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | - | 9 |
| | Бутерброд с маслом | | | | 30/8 | 2,87 | 8,87 | 17,17 | 159,8 | - | 8 |
| | | хлеб пш (батон) | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | масло слив | 8 | 8 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 318 | 19,13 | 16,87 | 45,33 | 410,62 | 4,5 | |
| | Сок | сок | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 15 |
| II Завтрак | Суп картофельный с рисом | | | | 200 | 2,36 | 2,75 | 15,87 | 97,75 | 8,25 | 27 |
| Обед | | картофель | 100 | 80 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | рис | 15 | 15 | | | | | | | |
| | Пюре картофельное | | | | 100 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | 30 |
| | | картофель | 150 | 110 | | | | | | | |
| | | молоко | 20 | 18 | | | | | | | |
| | | масло слив | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Котлета из мяса говядины | | | | 60 | 12,66 | 8,16 | 0,00 | 124,0 | 0,00 | 34 |
| | | мука | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | мясо говядины | 97 | 67 | | | | | | | |
| | | хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лук | 20 | 13 | | | | | | | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------------|---------------|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|----|
| | | лук | 20 | 13 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,2 | 0,1 | | | | | | | |
| | Соус красный с овощами | | | | 30 | 0,61 | 1,5 | 4,88 | 35,6 | 1,10 | 52 |
| | | лук | 10 | 8 | | | | | | | |
| | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| | | томат | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | мука | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | масло растит | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | | | | 70 | 1,2 | 5,16 | 7,1 | 79,81 | 7,59 | 54 |
| | | свекла | 70 | 68 | | | | | | | |
| | | лук | 10 | 8 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 2 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | - | 9 |
| | Компот из сухофруктов | | | | 150 | 0,40 | 0,02 | 24,38 | 102,0 | 0,36 | 17 |
| | | сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | сахар | 7 | 10 | | | | | | | |
| | | лимон кислота | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 670 | 25,74 | 23,29 | 107,82 | 749,13 | 37,46 | |
| Уплат/полдн | Пирожок печеный с повид. | | | | 80 | 5,82 | 10,01 | 43,14 | 268,4 | - | 63 |
| | | мука | 65 | 65 | | | | | | | |
| | | сахар | 3 | 10 | | | | | | | |
| | | масло слив | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,25 | 0,2 | | | | | | | |
| | | дрожжи | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | повидло | 12 | 10 | | | | | | | |
| | | молоко | 30 | 30 | | | | | | | |
| | Вермишель с маслом и сахаром | вермишель | 23 | 23 | 76 | | | | | | |
| | | масло | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | сахар | 3 | 4 | | | | | | | |
| | Какао на молоке | | | | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | 11 |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | | сахар | 7 | 10 | | | | | | | |
| | | какао | 1 | 1 | | | | | | | |
| | Фрукты | фрукты | 135 | 120 | 135 | | | | | | 60 |
| | Итого: | | | | 441 | 9,49 | 13,2 | 58,96 | 393,4 | 1,43 | |
| | Итого за день | | | | 1,529 | 54,36 | 53,36 | 212,11 | 1,553.15 | 43,39 | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)


 «Утверждаю»
 Заведующий МЛЮУ № 19 п. Разумное
 О.И. Коваленко

Приказ от 31.08.2020г. № 63

6- день ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер т/к |
|-------------------|---|--------------|--------|-------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-----------|
| | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша гречневая на молоке | | | | 180 | 7,0 | 10,44 | 25,77 | 224,28 | 1,54 | 2 |
| | | молоко | 180 | 180 | | | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | гречка | 15 | 15 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на молоке | Масло слив | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | | | | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 12 |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | | кофе напиток | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Печенье с маслом | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | | | | 35/7 | 5,58 | 8,06 | 56,05 | 302,76 | 0,72 | 61 |
| | | печенье | 10 | 10 | 10 | | | | | | |
| | | масло | 8 | 8 | 8 | | | | | | |
| II Завтрак | Итого: Сок | | | | 348 | 15,43 | 20,91 | 96,18 | 618,04 | 3,43 | |
| | | сок | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 15 |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б | | | | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 8,25 | 23 |
| | | картофель | 100 | 80 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | вермишель | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Ленивые голубцы | | | | 160 | 27,0 | 33,8 | 23,2 | 506,0 | 36,4 | 39 |
| | | мясо птицы | 77 | 50 | | | | | | | |
| | | капуста | 160 | 100 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|----------------|------|------|-------|-------|-------|--------|----------|-------|----|
| | | морковь | 15 | 10 | | | | | | | |
| | | рис | 7 | 7 | | | | | | | |
| | | томат | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | масло слив | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Салат из огурца и лука | | | | 40 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 3,33 | 55 |
| | | огурец | 60 | 45 | | | | | | | |
| | | масло растит | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | лук | 10 | 5 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | - | 9 |
| | Компот из сухофруктов | | | | 150 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 102,0 | 0,36 | 17 |
| | | сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лимон кислота | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 600 | 36,05 | 40,62 | 102,03 | 921,35 | 50,34 | |
| | Уплат/полдн | Омлет | | | 90 | 8,82 | 16,98 | 1,69 | 195,38 | 0,15 | 64 |
| | | яйцо | 1,45 | 50 | | | | | | | |
| | | молоко | 20 | 20 | | | | | | | |
| | | масло слив | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Салат из зеленого горошка | | | | 50 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 6,6 | 65 |
| | | зелен горошек | 70 | 45 | | | | | | | |
| | | лук | 10 | 5 | | | | | | | |
| | | морковь | 10 | 7 | | | | | | | |
| | | масло растит | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | - | 9 |
| | Кисель | | | | 150 | - | - | 10,0 | 3,8 | - | 66 |
| | | кисель | 20 | 20 | | | | | | | |
| | | сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| | Фрукты | | 135 | 135 | 135 | | | | | | |
| | Итого: | | | | 505 | 13,91 | 20,69 | 32,14 | 336,34 | 6,75 | |
| | Итого за день: | | | | 1,553 | 65,39 | 82,22 | 230,35 | 1,875.73 | 60,52 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ № 19 п. Разумное
О.И. Коваленко
Приказ от 31.08.2020г. 63

7 – день ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер т/к | | |
|-------------------|---------------------------|-----------------|-------------------|-----------|----------------|------------------|------------|-------|-------------------------|-----------|-----------|-------|----|
| | | | | | | Б | Ж | У | | | | | |
| Завтрак | Молочная вермишель | | | | 180 | 5,74 | 5,2 | 18,83 | 145,2 | 10,9 | 4 | | |
| | | молоко | 180 | 180 | | | | | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| | | вермишель | 6 | 6 | | | | | | | | | |
| | Какао на молоке | масло сливочн | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | 11 | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | | | | | |
| | | какао | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом, сыром | сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| | | | | | 30/8/10 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,0 | 0,11 | 7 | | |
| | | хлеб пш (батон) | 30 | 30 | | | | | | | | | |
| | | масло слив | 8 | 8 | | | | | | | | | |
| | Итого: | сыр | 11 | 10 | | | | | | | | | |
| | | | | | 378 | 16,09 | 16,84 | 54,04 | 432,2 | 12,44 | | | |
| | | сок | 100 | 100 | | | | | | | 15 | | |
| | | | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 24 | | |
| II Завтрак | Сок | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Борщ со сметаной на к/б | | | | 200 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 160,0 | 15,62 | | | |
| | | картофель | 100 | 80 | | | | | | | | | |
| | | капуста | 90 | 80 | | | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 10 | | | | | | | | | |
| | | свекла | 30 | 20 | | | | | | | | | |
| | | томат | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| | | сметана | 13 | 13 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 100 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | 30 |
| | | | Пюре картофельное | | | | | | | | | | |
| | | | | картофель | 150 | 110 | | | | | | | |
| | | | | молоко | 20 | 18 | | | | | | | |
| | | масло слив | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| | Котлета из мяса говядины | | | | 60 | 9,61 | 7,14 | 9,7 | 141,4 | 0,09 | 34 | | |
| | | говядина | 97 | 65 | | | | | | | | | |
| | | хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------------------|------|------|-------|-------|-------|--------|----------|-------|----|
| | | лук | 20 | 13 | | | | | | | |
| | | мука | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Соус красный с овощами | | | | 30 | 0,61 | 1,5 | 4,88 | 35,6 | 1,10 | 52 |
| | | лук | 10 | 7 | | | | | | | |
| | | морковь | 10 | 7 | | | | | | | |
| | | масло расти | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | томат | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | мука | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты (овощной) | | | | 70 | 0,84 | 3,04 | 5,19 | 51,54 | 20,97 | 53 |
| | | капуста | 70 | 35 | | | | | | | |
| | | лук | 10 | 7 | | | | | | | |
| | | морковь | 10 | 7 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | лимон кислота | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 4,91 | 6,65 | 29,89 | 198,67 | | 10 |
| | Компот из сухофруктов | | | | 150 | 0,40 | 0,02 | 24,38 | 102,0 | 0,36 | 17 |
| | | сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лимон кислота | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 650 | 29,82 | 30,42 | 118,31 | 868,68 | 58,3 | |
| | Уплат/полдн | Творожная запеканка | | | 100 | 16,94 | 12,4 | 17,4 | 249,1 | 1,51 | 49 |
| | | творог | 75 | 73 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| | | манка | 6 | 6 | | | | | | | |
| | | сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| | | масло слив | 2 | 4 | | 0,48 | 1,48 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 51 |
| | | молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| | Соус сметанный | | | | 30 | | | | | | |
| | | молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | сметана | 13 | 13 | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | мука | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Кефир | кефир | 160 | 160 | 155 | 5,22 | 4,50 | 7,2 | 9,0 | 1,26 | 14 |
| | Фрукты | фрукты | 135 | 135 | 135 | | | | | | 60 |
| | Кондитерские изделия | | 10 | 10 | 10 | | | | | | |
| | Итого: | | | | 430 | 22,64 | 18,38 | 26,36 | 280,33 | 2,78 | |
| | Итого за день: | | | | 1,559 | 68,55 | 65,64 | 198,71 | 1,581,21 | 73,52 | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

«Утверждаю»
 Заведующий МДОУ № 19 п. Разумное
 О.И. Коваленко
 Приказ от 31.08.2020г. № 63

8- день ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер т/к |
|-------------------|---------------------------------|----------------|--------|-------|-------------|------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|-----------|
| | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша вязкая из смеси круп | | | | 180 | 1,36 | 1,46 | 5,5 | 40,82 | 0,65 | 5 |
| | | молоко | 180 | 180 | | | | | | | |
| | | гречка | 8 | 8 | | | | | | | |
| | | геркулес | 13 | 13 | | | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | масло слив | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на молоке | | | | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 12 |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | | кофе напиток | 2,2 | 2,2 | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | | | | 30/8 | 2,87 | 8,87 | 17,17 | 159,8 | | 8 |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | масло слив | 8 | 8 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 368 | 7,08 | 12,74 | 37,03 | 291,62 | 1,82 | |
| II Завтрак | Сок | сок | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 15 |
| Обед | Суп гороховый на м/б с гренками | | | | 200 | 5,49 | 5,26 | 16,3 | 134,75 | 5,81 | |
| | | картофель | 100 | 80 | | | | | | | |
| | | горох сухой | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 15 | | | | | | | |
| | | масло расти | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Жаркое по домашнему | | | | 180 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,0 | 8,97 | 40 |
| | | говядина | 97 | 67 | | | | | | | |
| | | картофель | 150 | 120 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | масло слив | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | томат | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | | | | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,19 | 51,54 | 20,97 | 53 |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|----------------|------|------|------|-------|-------|--------|----------|-------|----|
| | (овощной) | | | | | | | | | | |
| | | капуста | 60 | 40 | | | | | | | |
| | | лук | 10 | 8 | | | | | | | |
| | | морковь | 10 | 8 | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | лимон кислота | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4,91 | 6,65 | 29,89 | 198,67 | - | 10 |
| | Компот из сухофруктов | | | | 150 | 0,40 | 0,02 | 24,38 | 102,0 | 0,36 | 17 |
| | | сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лимон кислота | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 650 | 39,67 | 22,44 | 107,81 | 794,18 | 38,11 | |
| | | | | | 90 | 2,91 | 4,29 | 29,34 | 167,76 | - | 32 |
| Уплот/полдн | Рис отварной | | | | | | | | | | |
| | | рис | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | масло слив | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Биточки рыбные | | | | 55 | 9,24 | 2,03 | 5,88 | 79,2 | 0,36 | 45 |
| | | минтай | 85 | 40 | | | | | | | |
| | | хлеб пшеничный | 8 | 8 | | | | | | | |
| | | молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| | | масло расти. | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | мука | 8 | 8 | | | | | | | |
| | Икра свекольная | | | | 60 | 0,45 | 2,35 | 2,96 | 34,8 | 2,76 | 67 |
| | | свекла | 80 | 40 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | томат | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | - | 9 |
| | Чай с лимоном | | | | 150 | 0,08 | 0,01 | 7,89 | 32,22 | 1,58 | 13 |
| | | Чай | 1,1 | 1,1 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лимон | 10 | 10 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 385 | 15,98 | 9,28 | 62,77 | 400,98 | 4,7 | |
| | Итого за день: | | | | 1503 | 62,73 | 44,46 | 207,61 | 1.486,78 | 44,63 | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

«Утверждаю»
 Заведующий МДОУ № 19 п. Разумное
 О.И. Коваленко
 Приказ от 31.08.2020г. № 63

9- день ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер т/к |
|--------------------|------------------------------------|-----------------|--------|-------|---------|------------------|------|-------|-------------------------|-----------|-----------|
| | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Молочная пшеничная каша | | | | 180 | 5,56 | 5,16 | 18,35 | 142,2 | 0,91 | 6 |
| | | молоко | 180 | 180 | | | | | | | |
| | | пшено | 20 | 20 | | | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Какао на молоке | масло слив | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | | | | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | 11 |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | | | |
| | | какао | 1,1 | 1,1 | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом, сыром | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | | | | 30/8/10 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,0 | 0,11 | 7 |
| | | хлеб пш (батон) | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 8 | 8 | | | | | | | |
| | Итого: | сыр | 11 | 10 | | | | | | | |
| | | | | | 378 | 15,91 | 16,8 | 53,56 | 429,2 | 2,45 | |
| | | сок | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | |
| | | | | | 200 | 2,06 | 3,10 | 12,57 | 87,25 | 5,75 | 26 |
| II Завтрак Обед | Суп картофельный с клецками на м/б | сок | | | | | | | | | |
| | | картофель | 100 | 80 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 13 | | | | | | | |
| | Клецки | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | мука | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,05 | 0,05 | | | | | | | |
| | | | | | 60 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195,0 | - | 31 |
| | Каша гречневая | | | | | | | | | | |
| | | гречка | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | масло слив | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Гуляш из мяса говядины | | | | 70 | 16,48 | 16,7 | 3,26 | 228,9 | 1,05 | 41 |
| | | говядина | 98 | 67 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | томат | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | мука | 3 | 3 | | | | | | | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------|----------------|------|------|------|-------|-------|--------|----------|-------|----|
| | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы и зел. горошка | | | 80 | 2,0 | 5,01 | 9,84 | 92,52 | 11,76 | 57 | |
| | | свекла | 80 | 60 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | зел. горошек | 40 | 28 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 4,91 | 6,65 | 29,89 | 198,67 | - | 10 |
| | Компот из сухофруктов | | | | 150 | 0,40 | 0,02 | 24,38 | 102,0 | 0,36 | 17 |
| | | сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лимон кислота | 0,18 | 0,18 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 600 | 33,23 | 36,35 | 120,95 | 946,56 | 20,92 | |
| | Творожный пудинг | | | | 100 | 14,83 | 14,81 | 17,37 | 261,05 | - | 50 |
| Уплот/полдн | | творог | 75 | 60 | | | | | | | |
| | | молоко | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | масло слив | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| | | манка | 8 | 8 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| | | изюм | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Соус сметанный (молочный) | | | | 25 | 0,48 | 1,49 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 51 |
| | | сметана | 13 | 13 | | | | | | | |
| | Итого: | молоко | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | мука | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Йогурт | йогурт | 160 | 150 | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 76,0 | 0,54 | 16 |
| | Фрукт | | 135 | 135 | 135 | | | | | | 60 |
| | Кондитерское изделие | | 10 | 10 | 10 | | | | | | |
| | Итого: | | | | 420 | 20,53 | 20,8 | 26,69 | 359,73 | 0,55 | |
| | Итого за день: | | | | 1498 | 69,67 | 73,95 | 201,2 | 1,735,49 | 23,92 | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

10 - день ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Номер т/к |
|-------------------|---------------------------|-----------------|--------|-------|-------|------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|-----------|
| | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| | | | | | 55 | 9,81 | 3,15 | 1,75 | 75,0 | 0,13 | 46 |
| Завтрак | Рыба запечённая в омлете | | | | | | | | | | |
| | | минтай | 85 | 65 | | | | | | | |
| | | мука | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,5 | 0,5 | | | | | | | |
| | | молоко | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | масло слив | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | икра кабачковая | 100 | 60 | 60 | 2,28 | 10,68 | 9,24 | 142,8 | 8,40 | 59 |
| | Чай с лимоном | | | | 150 | 0,08 | 0,01 | 7,89 | 32,22 | 1,58 | 13 |
| | | Чай | 1.1 | 1.1 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лимон | 10 | 10 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 3.3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | - | 9 |
| | Бутерброд с маслом | | | | 30/8 | 2.87 | 8.87 | 17,17 | 159,8 | - | 8 |
| | | хлеб пш (батон) | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | масло слив | 8 | 8 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 333 | 18.34 | 23.31 | 52,75 | 496,82 | 10.11 | |
| II Завтрак | Сок яблочный | сок яблочный | 100 | 100 | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,22 | 2,0 | 15 |
| Обед | Суп картофельный с пшеном | | | | 200 | 2.36 | 2,75 | 15.87 | 97.75 | 8,25 | 27 |
| | | картофель | 100 | 80 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | Пшено | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | масло растит. | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Рагу овощное | | | | 120 | 3.75 | 0,08 | 21,1 | 171,8 | 17.13 | 33 |
| | | капуста | 90 | 70 | | | | | | | |
| | | картофель | 120 | 100 | | | | | | | |
| | | морковь | 40 | 30 | | | | | | | |
| | | лук | 20 | 15 | | | | | | | |
| | | масло слив | 7 | 7 | | | | | | | |
| | | томат | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Биточки рубленые из птицы | | | | 50 | 11,93 | 12,13 | 7,23 | 183,0 | 0.32 | 42 |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|------------------|------|------|------|-------|-------|--------|----------|-------|-------|
| | | мясо птицы | 76 | 55 | | | | | | | |
| | | хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | лук | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| | | мука | 7 | 7 | | | | | | | |
| | | масло растит | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | - | 9 |
| | Помидор | помидор | 50 | 50 | 40 | 1,7 | 3,7 | 4,8 | 59,58 | 5,58 | 72/74 |
| | Компот из сухофруктов | | | | 150 | 0,40 | 0,02 | 24,38 | 102,0 | 0,36 | 17 |
| | | сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | Лимон. кислота | 0.18 | 0.18 | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 600 | 25,59 | 19,58 | 108,53 | 786,85 | 33,64 | |
| | Фруктовый плов | | | | 100 | | | | | | |
| | | рис | 30 | 30 | | | | | | | |
| | | масло сливочн. | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | изюм | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Уплот/полдн | Булочка домашняя | | | 60 | 5,82 | 10,01 | 43,14 | 286,4 | - | 68 |
| | | мука | 50 | 50 | | | | | | | |
| | | сахар | 7 | 7 | | | | | | | |
| | | масло слив | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| | | дрожжи | 2,2 | 2,2 | | | | | | | |
| | | молоко | 20 | 20 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на молоке | | | | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 12 |
| | | кофе напиток | 2,2 | 2,2 | | | | | | | |
| | | молоко | 50 | 50 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | | | 60 |
| | Фрукты | | 135 | 135 | 135 | | | | | | |
| | Итого: | | | | 445 | 8,67 | 12,42 | 57,5 | 377,4 | 1,17 | |
| | Итого за день | | | | 1378 | 52,6 | 55,31 | 218,78 | 1,661.07 | 44,92 | |

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)