

«Утверждаю»

Заведующий « МБДОУ « Детский сад № 129»

Л.М.Цой

« 01 » Января 2012 г.



## Ассортимент блюд примерного 10- дневного МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет

Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения

«Детский сад № 129»

г. Уссурийск УГО

(с 10,5-ти часовым пребыванием)

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»	Управления образования и молодежной политики администрации Уссурийского городского округа Приморского края Ф.5-08-17-2015	Издание 2022г. стр. 1 из 4
--	--	-------------------------------

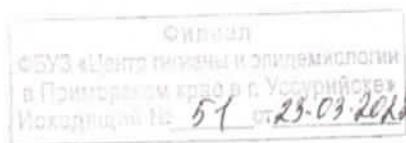
ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПРИМОРСКОМ КРАЕ»

ул. Уткинская, д.36 г. Владивосток, 690091  
Тел./факс. 2402185 E.mail fguz@pkkrpn.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. главного врача Уссурийского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»  
О. И. Савлукова



**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**  
О ПРОВЕДЕНИИ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ

№ 51 -У/М-02 от « 23» марта 2022 г.

На основании поручения территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Приморскому краю в г. Уссурийске № 51 от 02.03.2022 г. (вх. №142 от 04.03.2022 г.) Уссурийским филиалом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»

заявление граждан, индивидуальных предпринимателей, юридических лиц (вх. № документа и дата), поручения территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Приморскому краю в г. Уссурийске

проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза:

меню приготавливаемых блюд для детей возрастной категории 3 - 7 лет (при 10,5 часовом пребывании детей) для дошкольных образовательных учреждений Уссурийского городского округа Приморского края

(наименование объекта, фактический адрес)

на соответствие требованиям раздела 8 СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее по тексту - СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

**В ходе рассмотрения представленных документов установлено:**

1. Заявитель: Управление образования и молодежной политики администрации Уссурийского городского округа Приморского края.
2. Возрастные группы детей: 3 - 7 лет (при 10,5 часовом пребывании детей в дошкольном образовательном учреждении).
3. Меню разработано управлением образования и молодежной политики администрации Уссурийского городского округа Приморского края для дошкольных образовательных учреждений Уссурийского городского округа.
4. В представленном меню содержится информация об энергетической ценности, включая содержание белков, жиров, углеводов, в каждом блюде на завтрак, обед, уплотненный полдник за каждый день.
5. Для детей возрастной группы 3- 7 лет предусмотрены: завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»	Управления образования и молодежной политики администрации Уссурийского городского округа Приморского края	Издание 2022г.
	Ф.5-08-17-2015	стр. 2 из 4

Завтрак включает: горячее блюдо (каша молочная), омлет натуральный (7 день), яйцо варенное (4,6, день, горячий напиток (чай, какао на молоке, кофейный напиток на молоке), бутерброды с маслом (1, 6, 8 день), с сыром (2,7 день), бутерброды с маслом и сыром (5,10 день), с повидлом (3,9, день).

Второй завтрак включает: сок (5 день), кисломолочный напиток (1,2,3,4,6,7,8,9,10 день).

Обед включает: закуску (салат из овощей), первое блюдо (рассольник, свекольник, суп, борщ, щи), второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из курицы), напиток (компот из сухофруктов, компот из свежих фруктов сок, чай с лимоном, кисель), хлеб.

Полдник включает: основное блюдо (овощное, творожное, яичное, рыбное, мясное блюдо), булочные и кондитерские изделия без крема (5,6,9 день), напиток (чай, чай с молоком, чай с лимоном, кофейный напиток), сок (8 день), плоды и ягоды свежие (1,3,4,5,6,9,10 день).

6. Масса порций составляет: для детей возрастной группы 3 – 7 лет:

Название блюд	Масса порций в граммах	
	рекомендуемая	фактически
Закуска (холодное блюдо), салат, овощи.	50-60	50
Каша молочная, овощное, творожное, мясное, яичное блюдо	150-200	180
Первое блюдо	180-200	180
Второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)	70-80	70
Гарнир	130-150	130
Фрукты	100	100
Третье блюдо	150- 180	180

В представленном меню масса порций блюд соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.

7. Выполнение норм в энергии и пищевых веществах:

День по 10 – дневному меню	Белки (норма: 48,60 г/сут)	Жиры (норма: 54,0 г /сут)	Углеводы (норма: 234,90 г/сут)	Энергетическая ценность ( норма: 1620,0 ккал/сут )
1 неделя				
1 день	49,19	55,31	242, 1	1648,69
2 день	46,9	52,64	228,06	1575,36
3 день	50,15	55,95	236,41	1641,89
4 день	48,09	53,43	232,66	1600,7
5 день	48,67	52,67	235,27	1633,11
среднее за 1 неделю	48,6	54,0	234,9	1619,95
2 неделя				
6 день	49,68	54,64	235,88	1627,69
7 день	48,09	53,59	233,61	1586,88

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»	Управления образования и молодежной политики администрации Уссурийского городского округа Приморского края	Издание 2022г.
	Ф.5-08-17-2015	стр. 3 из 4

8 день	49,48	55,07	236,97	1635,78
9 день	47,28	52,01	232,66	1571,39
10 день	48,47	54,69	235,38	1678,26
среднее за 2 неделю	48,4	53,94	234,9	1620,55

Выполнение норм в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы 3-7 лет за 1 и 2 неделю (с учетом допустимых отступлений от норм калорийности  $\pm 5\%$ ), соответствуют СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.

8. Распределение энергетической ценности в процентном отношении от норм калорийности по отдельным приемам пищи составляет:

Прием пищи	Фактическая доля энергии по меню на прием пищи, %	Допустимое отступление от норм калорийности	Распределение энергетической ценности при питании в %
<b><u>Завтрак</u></b>	19,52% - 20,56%		
Средний % пищевой ценности за 1 неделю	19,91%	$\pm 5\%$	20
Средний % пищевой ценности за 2 неделю	20,09%		
<b><u>Второй завтрак</u></b>	4,82% - 5,12 %	$\pm 5\%$	
Средний % пищевой ценности за 1 неделю	4,98%		5
Средний % пищевой ценности за 2 неделю	4,98 %		
<b><u>Обед</u></b>	34,71% - 35,36 %		
Средний % пищевой ценности за 1 неделю	34,98%		35
Средний % пищевой ценности за 2 неделю	35,01 %		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>	29,47%- 30,49 %		
Средний % пищевой ценности за 1 неделю	30,09%		30
Средний % пищевой ценности за 2 неделю	29,98%		

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»	Управления образования и молодежной политики администрации Уссурийского городского округа Приморского края	Издание 2022г.
	Ф.5-08-17-2015	стр. 4 из 4

В представленном меню распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении от норм калорийности соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20.

9. Повторяемость блюд: не отмечается.

10. В меню приготавливаемых блюд предусмотрено: ежедневное использование в питании детей молока, мяса, картофеля, овощей, соков, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Блюда из рыбы включены 1 раза в 1 неделю (2 день) и 3 раза во вторую неделю (7,9,10 день). Яйцо включено 2 раза в первую неделю (4,5 день) и 2 раза во вторую неделю (6,7 день). Блюда из творога включены 2 раза в 1 неделю (1,3 день) и 2 раза во 2 неделю (6,8 день).

**Заключение:** меню приготавливаемых блюд для детей возрастной категории 3- 7 лет (при 10,5 часовом пребывании детей) для дошкольных образовательных учреждений Уссурийского городского округа Приморского края

**соответствует**

разделу 8 СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

(в случае несоответствия, указать по каким пунктам)

Экспертиза проведена:

И. о. зав. отделом санитарно - гигиенических и эпидемиологических экспертиз, врачом по общей гигиене



Т.И.Ярош

(Ф.И.О. подпись заведующего структурным подразделением)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №129» г. Уссурийска Уссурийского городского округа

ПРИКАЗ

От 01.04.2022

№ 44-а

Об утверждении меню  
«МБДОУ «Детский сад № 129»

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" в целях обеспечения детей раннего и дошкольного возрастов сбалансированным питанием, с целью выполнения рекомендуемых суточных норм продуктов питания; Методических рекомендаций к организации общественного питания населения, МР 2.3.6.0233-21

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Отменить с 01.04.2022 года примерное 10-дневное меню «Двухнедельные рационы питания (меню) для организации питания детей от 3-х до 7 лет»
2. Утвердить меню и технологические карты приготавливаемых блюд, согласованных с отделом Управления Роспотребнадзора в г.Уссурийск с 01.04.2022г. , согласно приложения.
3. Шеф-повару,поварам обеспечить приготовление блюд в соответствии с технологическими картами.
4. Возложить ответственность за соблюдение 10-дневного меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 10,5 часовым режимом функционирования на старшую медсестру шеф-повара Ковальченко В.А., поваров Жданову И.Н., Яртымик Л.А., кладовщика Шпилевую С.Е.
5. Ответственность за организацию полноценного сбалансированного питания детей возложить на заведующего МБДОУ.
6. Обеспечить наличие нормативной документации на пищеблоке и в медицинском кабинете в полном объеме, в доступной для работы форме.
7. Неукоснительно выполнять среднесуточный набор продуктов для питания детей в день на одного ребенка, с этой целью проводить регулярный (1 раз в 10 дней) анализ выполнения норм питания на одного ребенка в день

и доводить до сведения кладовщика, с целью своевременной коррекции заказов продуктов питания, Возложить ответственность за контроль за соблюдением среднесуточных норм питания на шеф-повара Ковальченко В.А

8. Усилить производственный контроль за формированием рациона питания детей, уделив особое внимание контролю за правильностью расчетов необходимого количества продуктов (по меню требованиям и при закладке) – в соответствии с технологическими картами; контролю за правильностью корректировки заказываемого и закладываемого количества продуктов в соответствии с массой (объемом) упаковки продуктов. Возложить ответственность за контроль за соблюдением заказываемого и закладываемого количества продуктов на заместителя заведующего Гаврилица О.Ю.

9. Возложить ответственность за организованную доставку пищевых продуктов питания и продовольственного сырья в детский сад на кладовщика Шпилевую С.Е.

10. Осуществлять своевременный заказ продуктов питания в соответствии с разрешенным ассортиментом пищевых продуктов для питания детей дошкольного возраста. Возложить ответственность за соответствие пищевых продуктов разрешенному ассортименту на кладовщика Шпилевую С.Е .

11. Для организации питания детей, в случаях непредвиденного срыва поставки пищевых продуктов снабжающей организацией и других чрезвычайных ситуациях, в целях организации питания после нескольких праздничных дней, а также для организации питания детей, незапланированно пришедших в ДОУ после отсутствия, и других аналогичных случаев, в детском саду иметь и пополнять по мере использования резервный запас не скоропортящихся пищевых продуктов с высокой пищевой ценностью. Возложить ответственность за организацию поставок продуктов питания на кладовщика Шпилевую С.Е. Также своевременно производить замену блюд или видов пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности, в соответствии с таблицей замены (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20), оформляя актом замены (Приложение № 1 –к настоящему приказу), возложить ответственность за составление актов замены (блюд, дней меню, видов пищевой продукции с учетом их пищевой ценности) на шеф-повара Ковальченко В.А.

12. Проводить действенный входной контроль, за поступающими пищевыми продуктами, продовольственным сырьем с регистрацией в соответствующем журнале, с этой целью не допускать прихода продуктов без сертификатов качества и осуществлять прием только тех продуктов, которые разрешены в питании детей дошкольного возраста.

13. Не допускать привоза некачественных продуктов питания и продовольственного сырья.

14. Своевременно производить экономический анализ выполнения норм питания на одного ребенка (один раз в 10 дней).

15. Старшему воспитателю Глобиной О.С., шеф-повару Ковальченко А.А. включать в оперативный контроль вопросы формирования рационального пищевого поведения, полезных привычек, культурно-гигиенических навыков, основ культуры питания у детей.

16. Старшему воспитателю Глобиной О.С. обеспечить обновление информационного блока «Организация питания в ДОУ» на сайте ДОУ.

17. Ознакомить с приказом работников МБДОУ «Детский сад №129»

18. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий «МБДОУ «Детский сад № 129»

Л.М. Цой

С приказом ознакомлены:

Иванова И.И. *[подпись]*  
Ермолова Л.А. *[подпись]*  
Иванова О.С. *[подпись]*  
Ковальченко В.А. *[подпись]*





I неделя				
1	2	3	4	5
<b>Завтрак</b> Каша манная молочная Бутерброд с маслом Какао на молоке	<b>Завтрак</b> Каша молочная «Дружба» Бутерброды с маслом и сыром Кофейный напиток на молоке	<b>Завтрак</b> Каша молочная гречневая Бутерброд с повидлом Чай с молоком	<b>Завтрак</b> Макарони отварные с сыром Хлеб пшеничный Какао на молоке Яйцо вареное	<b>Завтрак</b> Каша молочная геркулесовая Бутерброды с малом и сыром Кофейный напиток на молоке
<b>2-й завтрак</b> Напиток Снежок <b>Обед</b> Салат «Летний» Суп с клецками Пудинг рыбный запеченный Хлеб ржаной Сок фруктовый Компот из сухофруктов	<b>2-й завтрак</b> Печенье сахарное, кефир <b>Обед</b> Салат «Летний» Суп с клецками Пудинг рыбный запеченный Хлеб ржаной Сок фруктовый Компот из сухофруктов	<b>2-й завтрак</b> Напиток Снежок <b>Обед</b> Икра кабачковая Щи «Русские» Картофель отварной Котлета «Домашняя» Хлеб ржаной Чай с сахаром	<b>2-й завтрак</b> Вафля, ряженка <b>Обед</b> Икра баклажанная Суп с мясными фрикадельками Рис отварной с овощами Котлета «Любительская» Хлеб ржаной Чай с лимоном	<b>2-й завтрак</b> Сок фруктовый <b>Обед</b> Помидор порциями Свекольник Каша гречневая Птица в соусе Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов
<b>Уплотненный полдник</b> Соус ягодный Сырники из творога Плоды и ягоды свежие Хлеб пшеничный Чай с лимоном	<b>Уплотненный полдник</b> Плов Пирожок печеный с капустой Хлеб пшеничный Компот из свежих фруктов	<b>Уплотненный полдник</b> Творожный пудинг Соус сметанный Хлеб пшеничный Кисель яблочный Плоды и ягоды свежие	<b>Уплотненный полдник</b> Азу Компот из свежих фруктов Ватрушка с повидлом Хлеб пшеничный	<b>Уплотненный полдник</b> Мясной рулет с яйцом Рагу овощное Хлеб пшеничный Чай с сахаром Плоды и ягоды свежие
2 неделя				
6	7	8	9	10
<b>Завтрак</b> Каша молочная кукурузная Бутерброд с маслом Какао на молоке Яйцо вареное	<b>Завтрак</b> Омлет натуральный Бутерброд с сыром Чай с молоком	<b>Завтрак</b> Каша молочная рисовая Бутерброды с маслом Кофейный напиток на молоке	<b>Завтрак</b> Каша молочная пшеничная Бутерброд с повидлом Чай с сахаром	<b>Завтрак</b> Каша молочная ячневая Бутерброды с малом и сыром Кофейный напиток на молоке
<b>2-й завтрак</b> Печенье сахарное, кефир <b>Обед</b> Салат «Деревенский» Суп-уха Жаркое по-домашнему Хлеб ржаной Чай с сахаром	<b>2-й завтрак</b> Варенец <b>Обед</b> Винегрет овощной Суп «Волна» Макарони отварные Рыба тушеная с овощами Хлеб ржаной Компот из кураги	<b>2-й завтрак</b> Напиток Снежок <b>Обед</b> Салат «Витаминный» Борщ «Сахалинский» Пюре картофельное Оладьи из печени Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	<b>2-й завтрак</b> Вафля, Ряженка <b>Обед</b> Огурец порциями Суп-лапша домашняя Голубцы ленивые Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	<b>2-й завтрак</b> Сок фруктовый <b>Обед</b> Салат из помидоров и огурцов Суп гороховый с гречками Запеканка из печени с рисом Хлеб ржаной Кисель из кураги
<b>Уплотненный полдник</b> Соус сметанный Творожная запеканка Сок фруктовый Хлеб пшеничный Плоды и ягоды свежие	<b>Уплотненный полдник</b> Капуста тушеная с мясом Пирожок печеный с яблоком Хлеб пшеничный чай с лимоном	<b>Уплотненный полдник</b> Салат фруктовый Ленивые вареники Соус сметанный Хлеб пшеничный Сок фруктовый	<b>Уплотненный полдник</b> Рыба слабосоленая порциями Сложный гарнир (картофель + капуста) Булочка молочная Хлеб пшеничный Напиток лимонный Плоды и ягоды свежие	<b>Уплотненный полдник</b> Рыба, запеченная с картофелем «По-русски» Хлеб пшеничный Чай с лимоном Плоды и ягоды свежие

**ПРОЕКТ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ**

Заместитель главы администрации, начальник управления образования и молодежной политики администрации района Удмуртского городского округа

(подпись)

О.С. Реуцкая

2022г.

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория:

Дети 3-7 лет

Режим функционирования:

10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
<b>День 1</b>						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	6.21	7.69	117.75	416
	Бутерброд с маслом	40	1.12	1.41	31.26	1
	Какао на молоке	180	4.84	4.07	104.99	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>12.17</b>	<b>13.19</b>	<b>254.00</b>	<b>401.5</b>
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	150	3.07	3.71	89.8	8
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>3.07</b>	<b>3.71</b>	<b>89.8</b>	<b>8</b>
ОБЕД	Салат "Минутка"	50	0.86	1.30	24.11	33
	Рассольник "Ленинградский"	180	3.21	5.10	81.23	76
	Пюре картофельное	130	3.35	6.60	95.95	321
	Печень в соусе	70	9.70	8.37	255.56	93
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.31	24.56	700
	Компот из сухофруктов	180	1.06	0.01	24.54	122
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>19.09</b>	<b>22.08</b>	<b>611.09</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Соус ягодно-сливочный	30	0.01	0.01	0.02	361
	Сырники из творога	150	12.79	14.80	365.65	231
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.11	47.67	701
	Чай с лимоном	180	0.14	0.00	41.16	393
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды и ягоды свежие	90	0.36	0.11	11.11	368a
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1685</b>	<b>49.19</b>	<b>56.11</b>	<b>1469.69</b>	

		<b>День 2</b>					
	Каша молочная "Дружба"	180	3.02	4.90	18.90	136.24	200
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом и сыром	40	3.61	4.54	14.40	110.96	3
	Кофейный напиток на молоке	180	4.81	4.21	12.47	107.26	395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>11.44</b>	<b>13.65</b>	<b>45.77</b>	<b>354.46</b>	
	Печенье сахарное	30	0.68	2.82	10.93	40.67	702.2
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир	150	3.30	3.75	7.80	49.35	401
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>3.98</b>	<b>6.57</b>	<b>18.73</b>	<b>90.02</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Летний"	50	0.40	1.59	2.29	24.69	14
	Суп с клецками	180	2.81	2.93	9.04	130.21	85
	Пудинг рыбный запеченный	180	14.98	17.01	17.25	319.54	269
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700
	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.00	90	399.4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>635</b>	<b>20</b>	<b>22.07</b>	<b>65.3</b>	<b>609.44</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		200	7.68	6.01	40.21	229.52	304
	Пирожок печеный с капустой	60	2.08	3.88	25.88	187.78	138
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701
	Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.13	14.04	56.47	372
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>470</b>	<b>11.48</b>	<b>10.35</b>	<b>98.26</b>	<b>521.44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1685</b>	<b>46.9</b>	<b>52.64</b>	<b>228.06</b>	<b>1575.36</b>	

<b>День 3</b>									
	Каша молочная гречневая	180	5.36	5.42	42.26	225.5	185.11а		
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с повидлом	45	0.91	0.31	5.10	66.43	2		
	Чай с молоком	180	2.72	2.25	9.20	68.06	394		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>8.99</b>	<b>7.98</b>	<b>56.56</b>	<b>359.99</b>			
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток Снежок	150	3.07	3.75	14.70	89.8	401.5		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>3.07</b>	<b>3.75</b>	<b>14.7</b>	<b>89.8</b>			
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	50	0.76	2.68	4.59	46.1	53		
	Ши "Русские"	180	4.18	5.24	9.90	104.31	67		
	Картофель отварной	130	2.69	4.82	21.31	139.68	125		
	Котлета "Домашняя"	80	13.54	18.52	30.25	288.71	282		
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700		
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	3.44	13.99	392		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>665</b>	<b>22.19</b>	<b>31.8</b>	<b>88.21</b>	<b>637.79</b>			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Творожный пудинг	150	12.89	10.02	29.65	364.12	235		
	Соус сметанный	25	0.96	1.58	4.18	34.99	115		
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701		
	Кисель яблочный	180	0.13	0.13	16.16	65.23	520		
	Фрукты и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368а		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>475</b>	<b>15.9</b>	<b>12.42</b>	<b>76.94</b>	<b>554.31</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1695</b>	<b>50.15</b>	<b>55.95</b>	<b>236.41</b>	<b>1641.89</b>			

		День 4						
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронны отварные с сыром	145	8.02	8.24	28.26	169.15	206	
	Хлеб пшеничный	35	1.56	0.33	18.13	47.67	701	
	Какао на молоке	180	4.84	4.07	12.19	104.99	397	
	Яйцо вареное	40	1.77	1.43	0.36	26	213	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>400</b>	<b>16.19</b>	<b>14.07</b>	<b>58.94</b>	<b>347.81</b>			
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Вафля	30	0.61	0.84	24.33	28.19	5	
	Ряженка	150	2.85	3.75	6.30	61.29	401.3	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>180</b>	<b>3.46</b>	<b>4.59</b>	<b>30.63</b>	<b>89.48</b>			
<b>ОБЕД</b>	Икра баклажанная	50	0.82	1.82	4.59	38.32	93	
	Суп с мясными фрикадельками	180	4.07	4.63	7.52	136.17	83	
	Рис отварной с овощами	130	2.54	4.16	22.10	181.32	58	
	Котлета "Любительская"	70	6.58	5.74	6.21	186.1	256	
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700	
	Чай с лимоном	180	0.14	0.00	10.62	42.16	393	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>655</b>	<b>15.06</b>	<b>16.89</b>	<b>69.76</b>	<b>629.07</b>			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Азу	200	9.64	12.56	22.76	265.2	370	
	Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.13	14.04	56.47	372	
	Ватрушка с повидлом	60	2.02	4.86	18.40	165	463	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>470</b>	<b>13.38</b>	<b>17.88</b>	<b>73.33</b>	<b>534.34</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1705</b>	<b>48.09</b>	<b>53.43</b>	<b>232.66</b>	<b>1600.7</b>			

<b>День 5</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная геркулесовая	180	5.92	7.74	30.42	141.79	185.3а		
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3.61	4.54	14.40	110.96	3		
	Кофейный напиток на молоке	180	4.81	4.21	12.47	107.26	395		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>14.34</b>	<b>16.49</b>	<b>57.29</b>	<b>360.01</b>			
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.00	90	399.4		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>90</b>			
<b>ОБЕД</b>	Помидор порциями	50	0.30	0.10	2.10	9.95	1004		
	Свекольник	180	3.42	5.20	18.65	142.63	136		
	Каша гречневая	130	6.89	3.74	31.08	185.32	414		
	Птица в соусе	70	8.01	13.07	12.05	208.53	293		
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.13	38.57	376		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>19.58</b>	<b>22.65</b>	<b>92.73</b>	<b>630</b>			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Мясной рулет с яйцом	70	9.93	8.62	10.34	309.57	295		
	Рагу овощное	130	1.89	4.22	26.52	139.82	344		
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701		
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	3.44	13.99	392		
	Фрукты и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368а		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>500</b>	<b>13.85</b>	<b>13.53</b>	<b>67.25</b>	<b>553.35</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>48.67</b>	<b>52.67</b>	<b>235.27</b>	<b>1633.36</b>			

		<b>День 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная кукурузная	150	5.64	6.24	20.82	178.75	1001	
	Бутерброд с маслом	40	1.12	1.43	5.58	52.26	1	
	Какао на молоке	180	4.84	4.07	12.19	104.99	397	
	Яйцо вареное	40	1.77	1.43	0.36	26	213	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>13.37</b>	<b>13.17</b>	<b>38.95</b>	<b>362</b>	<b>702.2</b>	
	Печенье сахарное	30	0.68	2.82	10.93	40.67	401	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир	150	3.30	3.75	7.80	49.35	401	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>3.98</b>	<b>6.57</b>	<b>18.73</b>	<b>90.02</b>	<b>1002</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Деревенский"	50	0.58	1.10	1.71	57.47	1002	
	Суп-уха	180	4.88	4.50	14.11	176.83	87	
	Жаркое по-домашнему	200	9.36	10.54	39.67	343.21	276	
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700	
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	3.44	13.99	392	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>15.84</b>	<b>16.68</b>	<b>77.65</b>	<b>636.5</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Творожная запеканка	150	12.71	15.95	51.42	324.21	16/5	
	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.00	90	399.4	
	Соус сметанный	25	0.96	1.58	4.18	34.99	115	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701	
	Фрукты и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>475</b>	<b>16.49</b>	<b>18.22</b>	<b>100.55</b>	<b>539.17</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>49.68</b>	<b>54.64</b>	<b>235.88</b>	<b>1627.69</b>		

День 7									
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	180	5.35	6.30	3.44	178.62	215		
	Бутерброд с сыром	45	2.85	2.70	17.96	110.32	3		
	Чай с молоком	180	2.72	2.25	9.20	68.06	394		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>10.92</b>	<b>11.25</b>	<b>30.6</b>	<b>357</b>	<b>401.6</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Варениц	150	3.15	3.75	6.15	89.45			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>3.15</b>	<b>3.75</b>	<b>6.15</b>	<b>89.45</b>			
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	50	0.81	1.61	5.30	39.3	45		
	Суп "Волна"	180	7.94	8.57	9.50	146.95	1006		
	Макаронны отварные	130	4.59	4.71	42.60	192.89	205		
	Рыба, тушеная с овощами	80	7.10	6.20	9.54	124.49	247		
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700		
	Компот из кураги	180	0.94	0.05	17.15	72.05	376к		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>665</b>	<b>22.29</b>	<b>21.68</b>	<b>102.81</b>	<b>620.68</b>			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Капуста, тушеная с мясом	200	5.70	10.92	26.76	248.2	1005		
	Пирожок печеный с яблоком	60	4.33	5.66	38.54	181.72	1000		
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701		
	Чай с лимоном	180	0.14	0.00	10.62	42.16	393		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>470</b>	<b>11.73</b>	<b>16.91</b>	<b>94.05</b>	<b>519.75</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>48.09</b>	<b>53.59</b>	<b>233.61</b>	<b>1586.88</b>			



		<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная рисовая	180	5.89	7.20	20.79	206.48	185.1а	
	Бутерброд с маслом	40	1.12	1.43	5.58	52.26	1	
	Кофейный напиток на молоке	180	4.81	4.21	12.47	107.26	395	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>11.82</b>	<b>12.84</b>	<b>38.84</b>	<b>366</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток Снежок	150	3.07	3.75	14.70	89.8	401.5	
		<b>150</b>	<b>3.07</b>	<b>3.75</b>	<b>14.7</b>	<b>89.8</b>		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	Салат "Витаминный"	50	0.69	1.59	4.27	35.06	5	
	Борщ "Сахалинский"	180	4.54	5.29	12.55	140.6	4/2	
	Пюре картофельное	130	3.35	6.60	22.40	162.95	321	
	Оладьи из печени	70	12.10	8.03	18.94	211.21	1003	
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.13	38.57	376	
		<b>180</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>10.13</b>	<b>38.57</b>		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>21.64</b>	<b>22.05</b>	<b>87.01</b>	<b>633.39</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Салат "Фруктовый"	100	0.50	0.32	18.01	72.73	43	
	Ленивые вареники	150	9.03	14.20	38.10	301.2	230	
	Соус сметанный	25	0.96	1.58	4.18	34.99	115	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701	
	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.00	90	399.4	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>485</b>	<b>12.95</b>	<b>16.43</b>	<b>96.42</b>	<b>546.59</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>49.48</b>	<b>55.07</b>	<b>236.97</b>	<b>1635.78</b>		

		<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная	180	7.27	7.04	25.42	278.58	185	
	Бутерброд с повидлом	45	0.91	0.31	5.10	66.43	2	
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	3.44	13.99	392	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>8.29</b>	<b>7.35</b>	<b>33.96</b>	<b>359</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Вафля	30	0.61	0.84	24.33	28.19	5	
	Раженка	150	2.85	3.75	6.30	61.29	401.3	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>180</b>	<b>3.46</b>	<b>4.59</b>	<b>30.63</b>	<b>89.48</b>		
<b>ОБЕД</b>	Огурец порциями	50	0.40	0.05	1.25	7	1012	
	Суп-лапша домашняя	180	7.33	9.18	12.60	163.58	162	
	Голубцы ленивые	200	11.60	21.54	28.69	330.98	92	
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700	
	Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.13	14.04	56.47	372	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>655</b>	<b>20.4</b>	<b>31.44</b>	<b>75.3</b>	<b>603.03</b>			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рыба слабосоленная порциями	50	3.55	0.68	0.00	35.2	26	
	Сложный гарнир	130	5.62	6.38	25.58	164.85	440	
	Булочка молочная	50	3.88	0.86	22.74	159.34	479	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701	
	Напиток лимонный	180	0.16	0.02	17.50	70.52	436	
Фрукты и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368a		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>530</b>	<b>15.13</b>	<b>8.63</b>	<b>92.77</b>	<b>519.88</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1770</b>	<b>47.28</b>	<b>52.01</b>	<b>232.66</b>	<b>1571.39</b>			

		<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ячневая	180	5.65	7.02	22.07	145.79	185.8	
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3.61	4.54	14.40	110.96	3	
	Кофейный напиток на молоке	180	4.81	4.21	12.47	107.26	395	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>14.07</b>	<b>15.77</b>	<b>48.94</b>	<b>364.01</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.00	90	399.4	
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>90</b>		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>								
<b>ОБЕД</b>	Салат из помидоров и огурцов	50	0.34	1.58	1.76	22.25	15	
	Суп гороховый с гречками	180	6.17	7.51	26.50	215.1	99	
	Запеканка из печени с рисом	200	13.38	13.97	25.31	280	294	
	Хлеб ржаной	45	0.91	0.54	18.72	45	700	
	Кисель из кураги	180	0.94	0.05	23.38	96.59	9/10	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>21.74</b>	<b>23.65</b>	<b>95.67</b>	<b>658.94</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рыба, запеченная с картофелем "По-русски"	200	9.70	14.58	35.20	433.18	250	
	Хлеб пшеничный	30	1.56	0.33	18.13	47.67	701	
	Чай с лимоном	180	0.14	0.00	10.62	42.16	393	
	Фрукты и ягоды свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	368а	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>500</b>	<b>11.76</b>	<b>15.27</b>	<b>72.77</b>	<b>565.31</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>48.47</b>	<b>54.69</b>	<b>235.38</b>	<b>1678.26</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17139</b>	<b>485.99</b>	<b>539.97</b>	<b>2349.05</b>	<b>16200.04</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1713.9</b>	<b>48.60</b>	<b>54.00</b>	<b>234.91</b>	<b>1620.004</b>		