

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 7
«Золотой ключик»»

Н.А. Замотина

Приказ №86 Од от 08.08.2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДО 12 ЧАСОВ
В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 7 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»»
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ**

г. Шарья, Костромская область

Пояснительная записка

Примерное единое цикличное десятидневное меню в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 7 «Золотой ключик»» городского округа город Шарья Костромской области (далее МБДОУ «Детский сад № 7 «Золотой ключик»») – это технический документ для организации питания детей с 3 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении с 12-ти часовым пребыванием.

Под **техническими (технологическими) документами** понимают документы, в соответствии с которыми осуществляются изготовление, хранение, перевозки и реализация пищевых продуктов, материалов и изделий (определение из Федерального закона «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 № 29-ФЗ с изменениями от 19.07.2011, внесенными Федеральным законом № 248-ФЗ).

Дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения (далее ДОУ), основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают в детском саду. Поэтому организация питания в ДОУ должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Разработано на основе:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДеЛипринт, 2010. – 628 с.

-Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Цель методических рекомендаций: оказать помощь при составлении собственного десятидневного меню.

Производство кулинарной продукции

При производстве кулинарной продукции для детей следует соблюдать следующие правила кулинарной обработки изделий: (далее по тексту ссылка на сборник «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания город Москва»):

1. Мясо варят кусками массой не более 1,5 кг и толщиной не более 8 см не менее 2 часов.
2. Изделия из мясного и рыбного фарша, а также рыба кусками готовятся на пару, в СВЧ-печах или в конвекционных шкафах, в соответствии с эксплуатационной документацией на оборудование.
3. О готовности мяса и блюд из него свидетельствует бесцветный сок, выделяющийся из куска при проколе поварской вилкой, и серый цвет на разрезе продукта, а также температура в толще продукта. Для натуральных рубленых изделий - не ниже 85°C, для изделий из котлетной массы - не ниже 90°C. Указанная температура выдерживается в течение 5 минут.
4. При изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или при отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам порционированное или измельченное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут.

Порционированное мясо может во время раздачи (не более 1 часа) храниться в бульоне при температуре не ниже 75°C.

5. При изготовлении гарниров необходимо пользоваться (при перемешивании) кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками. Масло коровье, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения).

6. Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят, запекая в жарочном шкафу на смазанном жиром противне. Омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200°C, слоем не более 2,5-3 см, запеканки – при температуре 220-280°C, слоем не более 3-4 см – 20-30 минут. Хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут. Яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды.

7. Вареные колбасы, сардельки и сосиски используются в питании только после тепловой обработки (варка в течение 5 минут с момента закипания).

8. Гарниры варятся в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки.

9. Консервированные бобовые (горошек, фасоль и т.п.), кукурузу и т.п. можно использовать в пищу (в том числе и при приготовлении холодных закусок) только после тепловой обработки (отваривания, запекания, тушения и т.п.).

10. Соления (бочковые) могут использоваться в пищу только после тепловой обработки (для приготовления супов, соусов, блюд из мяса, овощей и т.п.).

11. При приготовлении кулинарной продукции для детей ограничивается использование сырья с высоким содержанием жира, в частности, мясо, птица с высоким содержанием жира должны использоваться в комбинации с сырьем с низким содержанием жира, при условии получения готовой продукции с содержанием жира не выше 16 г/ 100 г.

12. Сметану можно использовать только в составе супов, куда она вносится после тепловой обработки (кипячения), либо суп после добавления сметаны доводится до кипения.

13. Процесс приготовления пищи не должен длиться больше времени, установленного действующими технологическими нормативами (сборниками рецептов). При варке продуктов необходимо пользоваться крышками.

14. Для обеспечения сохранности витаминов в процессе кулинарной обработки, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой. Не допускается предварительная заготовка картофеля и других овощей с длительным (более 3-х часов) замачиванием их в воде. Для резки и чистки овощей и фруктов должны использоваться ножи из нержавеющей стали или обычные, начищенные до зеркального блеска. Кожуру с овощей и фруктов необходимо снимать тонким слоем, т.к. подкорковый слой наиболее богат витаминами.

15. Овощи и зелень опускают в кипящую воду, поддерживая равномерное кипение до полной готовности пищи, варят пищу в посуде, заполненной до верха, с закрытой крышкой. Сырые капусту и картофель закладывают в первые блюда не ранее, чем за 25-30 мин. до конца варки. При варке овощных супов не доливают холодную воду. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 4-6 часов. Для сохранения минеральных веществ овощи (кроме свеклы) необходимо варить в подсоленной воде.

Целесообразно использовать для приготовления блюд (например, супов) воду, в которой варили овощи.

16. В случаях разработки новых рецептов, а также внесения в действующие технические документы изменений, связанных с изменением технологии производства, использованием нового, нетрадиционного сырья, при пересмотре сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, использовании новых материалов и оборудования, которые могут оказывать влияние на показатели безопасности готовой продукции, технические документы или вносимые в них изменения подлежат санитарно-эпидемиологической экспертизе в установленном порядке.

Первые блюда.

Первые блюда (супы) являются традиционными для нашей страны. Они характеризуются значительным многообразием и могут быть разделены на следующие виды: заправочные, молочные, фруктовые. Наиболее обширная группа – заправочные супы – делится в зависимости от входящих в них ингредиентов на овощные, крупяные и овоще-крупяные, а в зависимости от основы супа на: овощные, мясные, рыбные, молочные. В группу овощных супов входят: щи, борщи, рассольники, окрошки, свекольник, гороховые, фасолевого и другие супы. Молочные супы готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды.

Супы готовят также с макаронными изделиями и крупами.

Несмотря на различия в составе и вкусовых качествах первых блюд, все они выполняют сходную функцию: готовят пищеварительную систему к приему основных белковых блюд. Это достигается за счет стимуляции аппетита, активации выделения запального желудочного сока. При этом влияние на выделение желудочного сока у различных блюд неодинаковое. В частности, наиболее выраженный эффект на секрецию оказывают рыбные и мясные бульоны, т.к. они содержат много экстрактивных веществ (аминокислоты, пуриновые основания, креатин и т.д.), которые стимулируют секрецию кишечного и желудочного сока. Менее выраженный стимулирующий эффект оказывают супы на овощном отваре (вегетарианские) и молочные супы. Поэтому эти супы широко используют в диетическом питании у детей с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В то же время они, безусловно, могут использоваться и в питании здоровых детей.

Супы выполняют также и другую роль, являясь источником пищевых веществ и энергии, т.к. могут включать от 5 до 20 компонентов: овощи, крупы, мясо, рыбу, фрукты, жиры, пряные травы и т.д. В частности, щи, борщи и другие овощные супы вносят существенный вклад в обеспечение детей различными овощами: капустой, морковью и др.; молочные супы являются источниками молочного белка и жира, кальция; фруктовые – поставщики в организм калия, железа, пищевых волокон. Крупяные супы и супы из макаронных изделий поставляют в организм растительный белок, крахмал, некоторые витамины и минеральные соли. Эти различия в пищевой ценности супов очень важно принимать во внимание при организации питания детей в ДОО. Поскольку одним из основных принципов рационального, здорового питания является максимальное разнообразие рациона с использованием всех основных групп продуктов, при составлении меню детей в ДОО следует стремиться к разумному сочетанию различных групп продуктов как во время одного приема пищи, так и в течение дня. Поэтому, включая в рацион ребенка овощной суп, следует использовать крупяной гарнир ко второму блюду. И, наоборот, если в меню включен крупяной суп, то в качестве гарнира лучше использовать овощи.

Следует, однако, помнить, что пищевая ценность супов существенно ниже, чем основных – вторых блюд. Поэтому объемы первых блюд не должны быть велики, иначе насыщение наступит еще до того, как дети приступят ко второму блюду. Что касается бульонов, то их пищевая ценность крайне невелика и их использование в питании направлено, главным образом, на улучшение вкусовых качеств первых блюд.

Важно соблюдать время варки супов и правила закладки овощей: овощи (за исключением свеклы) варят в подсоленной воде при слабом кипении, а свеклу - в несоленой воде, т.к. соль удлиняет время варки. При припускании овощей добавляют растительное или сливочное масло. Овощи, имеющие зеленую окраску: шпинат, зеленый горошек и др. рекомендуется варить в большом количестве воды, чтобы избежать изменения их цвета.

Мясные и рыбные блюда

Мясные и рыбные блюда относятся к числу блюд с наиболее высокой пищевой ценностью, являясь, как было уже отмечено, основным источником высококачественного белка, легкоусвояемого железа, цинка, витамина В12 и других пищевых веществ, необходимых детям. Поэтому эти блюда должны ежедневно включаться в пищевой рацион детей в ДОУ. Возможный ассортимент блюд из мяса и рыбы очень широк. Они могут быть изготовлены либо без измельчения (куском), либо в рубленом виде (после измельчения в мясорубке). Среди наиболее популярных неизмельченных блюд можно упомянуть антрекоты, отбивные, гуляш, азу, отварные и тушеные мясо и рыбу; а среди рубленых блюд – котлеты, шницели, биточки, тефтели, кнели и др.

Различаются блюда и по характеру тепловой обработки, которая может включать отваривание, тушение, запекание. Различия в характере тепловой обработки оказывают значительное влияние не только на вкусовые качества и внешний вид блюд (ароматные корочки), но и на их пищевую ценность.

Рекомендуется блюда из мяса и рыбы использовать в питании детей тушеные и запеченные, которые сочетают в себе высокие вкусовые качества с отсутствием раздражающего действия на пищеварительные органы, присущего жареным блюдам.

Блюда из круп

Крупы обеспечивают человека всеми пищевыми веществами – белками и аминокислотами, жирами и жирными кислотами, углеводами, витаминами, минеральными солями и микроэлементами. Они широко используются для приготовления огромного количества разнообразных блюд, пищевая ценность и влияние которых на организм человека могут отличаться от свойств исходных круп.

Наиболее распространенным видом блюд из круп являются каши. Существуют сотни рецептов каш, позволяющих придавать им различные вкусовые и кулинарные свойства. Каши могут быть жидкими, вязкими, рассыпчатыми, на молоке и на воде. Их можно подавать и как самостоятельное блюдо, и в качестве гарнира. Сочетание при изготовлении каш круп с овощами, фруктами, орехами, яйцами не только изменяет вкус традиционных блюд, но и значительно повышает их пищевую ценность за счет дополнения пищевых веществ круп пищевыми веществами дополнительных компонентов – белков яиц и орехов, фосфолипидов и железа яичного желтка, витаминов (С, бета-каротин), калия, растительных волокон овощей и фруктов и т.д. Отличаются такие блюда от чистых каш и по характеру воздействия на пищеварительную систему детей. В частности, манная каша с орехами, морковью и изюмом в отличие от чистой манной каши неплохо регулирует двигательную функцию кишечника, а добавление к рисовой каше яблок устраняет закрепляющее свойство риса. Таким образом, пищевая ценность каш определяется не только крупой, из которой она приготовлена, но и сопутствующими компонентами. В частности, пищевая ценность молочных каш значительно выше, чем приготовленных на воде, за счет обогащения белками круп высококачественными белками молока, содержащими дефицитные для круп аминокислоты – лизин, триптофан, треонин. Одновременно возрастает и пищевая ценность молока за счет растительных волокон, витаминов В1, В2, РР и железа круп.

Сходная ситуация имеет место при использовании каш в качестве гарниров к мясу или рыбе, при приготовлении различных видов плова с мясом. В этих случаях также повышается биологическая ценность белков круп за счет их сочетания с высококачественными белками мяса (или рыбы), а мясо (или рыба) обогащаются пищевыми волокнами, крахмалом, витаминами Е, В1 и РР. Действие каш на организм детей, и в частности на их

пищеварительную систему, зависит не только от вида крупы и ее сочетания с другими продуктами, но и от способа кулинарной обработки. Так рассыпчатые каши раздражают слизистую желудка и кишечника и стимулируют их двигательную активность, тогда как протертые не оказывают подобного воздействия.

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. Пшено, рисовую и перловую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую – только теплой. Гречневую крупу, манную, и другие дробленые крупы, а также хлопья овсяные «Геркулес» не промывают.

Рассыпчатые каши. Их варят на воде из всех видов круп, кроме манной, овсяной и хлопьев овсяных «Геркулес». В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть более набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими форму и легко отделяющимися друг от друга. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Кашу варят до загустения, помешивая. Жир можно добавлять во время варки или использовать его, выливая в кашу при отпуске.

Вязкие каши. Вязкие каши готовят на воде, молоке или молоке с добавлением воды. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Вязкая каша представляет собой густую массу, при температуре 60-70°С она держится на тарелке горкой, не расплываясь. При варке необходимо учитывать, что различные крупы неодинаково быстро набухают и развариваются. Например, рисовая, перловая, овсяная, пшеничная, кукурузная крупы и пшено в молоке с добавлением воды развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому эти крупы, сначала варят 20-30 минут в кипящей воде (пшено не более 10 минут), после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности. Значительно лучше и быстрее развариваются хлопья овсяные «Геркулес», манная и дробленые крупы: овсяная, рисовая и пшеничная. Хлопья овсяные «Геркулес» засыпают в кипящее молоко с водой и варят до готовности. Манная крупа в воде или молоке с водой при 90-95° почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 минут. Гречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом с целью доведения каши до готовности.

Жидкие каши. Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме гречневой и ячменной, на молоке, смеси молока и воды и на воде. Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5 – 5,6 кг на 1 кг крупы. Готовят жидкие каши также как вязкие, но с большим количеством жидкости. Отпускают каши в горячем виде с растопленным сливочным или топленым маслом или с сахаром в количествах, указанных в рецептуре, а также с вареньем, джемом, повидлом.

К другому классу крупяных блюд относятся крупяные котлеты, биточки, зразы, пудинги и запеканки, особенно из манной крупы, обладающей благоприятными кулинарными свойствами. Эти блюда можно разнообразить, вводя в них различные фрукты, овощи, творог, сыр. Они могут успешно использоваться как вторые блюда. При этом пудинги и запеканки с творогом и сыром успешно конкурируют с мясными и рыбными блюдами, так как белки творога и сыра не уступают по своей биологической ценности белкам рыбы и мяса. В то же время крупяные пудинги и запеканки в отличие от мясных и рыбных блюд не возбуждают нервную систему. Для запеканок варят вязкую или рассыпчатую кашу, в которую добавляют жир, яйца, сахар. Пудинги, как правило, готовят в формах. Отпускают запеканки и пудинги в горячем виде с маслом, сметаной, молочным или сладким соусом.

Блюда из овощей

Овощные блюда являются абсолютно необходимым компонентом рационов ДОО. Они служат основным источником витамина С, провитамина А - бета-каротина и вносят существенный вклад в обеспечение детей пищевыми волокнами, калием, железом, фолиевой кислотой. Органические кислоты, содержащиеся во многих овощах, способствуют перевариванию других продуктов и блюд. Пищевая ценность свежих овощей и блюд из них выше, чем овощных блюд, подвергнутых термической обработке, в ходе которой разрушаются витамин С и фолиевая кислота, могут снижаться вкусовые достоинства и т.д.

Однако овощи, подвергнутые тепловой обработке, также характеризуются значительной пищевой ценностью. Основными источниками свежих овощей в питании детей служат салаты. В их состав могут включаться различные овощи (огурцы, томаты, капуста, морковь, салат и др.).

Овощи можно комбинировать при изготовлении салатов с фруктами, прежде всего с яблоками, а также с цитрусовыми, черносливом и др. В некоторые салаты добавляют мясные, рыбные продукты, птицу в отварном и припущенном виде. Для изготовления салатов должны использоваться только неповрежденные, целые овощи, с неизменными органолептическими свойствами. Салаты могут использоваться только непосредственно после их приготовления, при этом допускается их хранение не более часа. Поскольку салаты, заправленные сметаной, являются прекрасной средой для микроорганизмов и могут служить причиной возникновения острых желудочно-кишечных инфекций, использование таких салатов в рационах ДОО не допускается. Салаты можно заправлять только растительным маслом или специальным салатным соусом для детского питания.

К числу блюд из овощей, подвергнутых тепловой обработке, относятся две группы блюд: а) овощные гарниры; б) самостоятельные овощные блюда.

Овощные гарниры могут быть изготовлены в виде отдельных овощей (тушеная капуста, тушеная свекла, тушеная морковь и др.), либо в виде их смеси – сложные овощные гарниры (овощные рагу), которые пользуются большой популярностью среди детей благодаря их более высоким вкусовым качествам.

При изготовлении указанных блюд необходимо строго соблюдать время, необходимое для тепловой обработки каждого вида овощей.

Овощные гарниры хорошо сочетаются с различными мясными и рыбными блюдами.

Заслуживают более широкого использования в питании детей **самостоятельные овощные блюда**, которые могут быть использованы в виде котлет, запеканок, пудингов. Наиболее часто при этом используется морковь, свекла, капуста и их сочетание с яблоками и черносливом. Пищевая ценность чисто овощных блюд может быть существенно повышена за счет включения в их состав молока и творога. В качестве тепловой обработки указанных блюд следует использовать запекание и тушение, но не обжаривание.

Поскольку, минеральные соли, углеводы и витамин С, содержащиеся в овощах, легко растворяются в воде, очищенные овощи не следует оставлять на длительный срок в холодной воде, это особенно относится к очищенному и нарезанному картофелю. Для лучшей сохранности витамина С овощи при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипячении. Тщательное соблюдение технологических правил кулинарной обработки способствует более полному сохранению витаминов, минеральных солей и других пищевых веществ в приготовляемых овощных блюдах.

Салаты и винегреты. Салаты и винегреты готовят из различных овощей и зелени. Обработка всех используемых продуктов должна проводиться в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

Отварные картофель и овощи. Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель и морковь лучше варить на пару. При этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Свеклу и морковь варят без соли, т. к. она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Блюда из макаронных изделий

К их числу относятся блюда из макарон, вермишели, лапши и других макаронных изделий. Их используют в качестве гарниров к мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельные блюда с сыром, молоком, мясом. Пищевая ценность макаронных изделий близка к пищевой ценности крупяных блюд, отличаясь от них меньшим содержанием пищевых волокон и, вследствие этого, более высокой доступностью углеводов этих продуктов.

Сладкие блюда

К ним относятся свежие фрукты, фруктовые десерты, пудинги, конфеты; различные виды мучных кулинарных изделий (булочки, сдобы, куличи, сочники) и кондитерских изделий (сдобные булочки, пироги, кексы, пирожные, торты, рулеты, печенье), мороженное и др. Эти продукты являются источниками, главным образом, сахаров, а мучные изделия – также крахмала и жиров, причем большинство из них относятся к числу высококалорийных изделий. Они могут использоваться как важное дополнение к основным блюдам, вызывающее положительные эмоциональные реакции у детей. Избыточный прием сладких блюд может, однако, служить одним из факторов развития избыточной массы тела, ожирения, а также кариеса (в особенности при приеме сладких блюд между основными приемами пищи), поэтому сладкие блюда рекомендуются на десерт в завтрак, обед или ужин, а также как основное блюдо в полдник. В питании детей могут использоваться как сладкие блюда промышленного производства, так и блюда, изготовленные в условиях ДООУ.

Учитывая, что многие мучные кондитерские изделия (пирожные, торты) принадлежат к числу особо скоропортящихся продуктов, необходимо строгое соблюдение правил хранения и реализации. В связи с этим в питании детей в ДООУ запрещена реализация кондитерских изделий с высоким содержанием крема. При изготовлении выпечки в условиях ДООУ необходимо строго соблюдать рекомендуемую рецептуру, не допуская замены отдельных компонентов, в особенности жировых, и соблюдать температуру выпечки.

Инструкции

Правила обработки яйца куриного

Для обработки яиц используются промаркированные ванны и (или) емкости. Обработка яиц проводится при условии полного их погружения в раствор в следующем порядке:

1 ванна — обработка в 1-2% теплом растворе кальцинированной соды (100-200 г соды на 10 л. теплой воды (t 40-45°C)); 5-10 минут

2 ванна — обработка в 0,5% растворе средства, дезинфицирующего «Ника — Полицид»; в течение 5 минут

3 ванна — ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду.

Инструкция по обработке сырых овощей и зелени

Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Приготовление 10 % раствора поваренной соли

На 10 л. воды берут 1 кг. поваренной соли.

Инструкция по санитарной обработке потребительской упаковки фасованных пищевых продуктов

Потребительскую упаковку, коробки (тетра-пак, пюрпак, стеклянные банки, жестяные банки) перед вскрытием промывают проточной водой в ванне для вторичной обработки овощей и протирают ветошью.

Инструкция по обработке ветоши

Ветошь в конце работы замачивают в воде при температуре не ниже 45 °С, с добавлением моющих средств, дезинфицируют или кипятят, ополаскивают. Просушивают и хранят в таре для чистой ветоши.

Инструкция по уборке хлебных шкафов

При уборке шкафов крошки следует сметать с полок специальными щетками и не реже 1 раза в неделю, тщательно протирать полки с использованием 1%-ного раствора уксусной кислоты.

Приготовление раствора

Для приготовления 1% -ного раствора уксусной кислоты: берем 1 часть 70% уксусной эссенции и 29 частей воды.

Режим мытья кухонной посуды

Мытьё кухонной посуды производят в двухсекционных ваннах при следующем режиме:

- освобождение от остатков пищи щётками или деревянной лопаткой, пригоревшую пищу следует отмочить теплой водой, с добавлением моющего дезинфицирующего средства «Ника — экстра М»;
- мытьё щётками в воде с температурой не ниже 45 °С с добавлением моющих средств;
- ополаскивание горячей проточной водой с температурой не ниже 65°С;
- просушивание в опрокинутом виде на решетчатых полках и стеллажах.

Инструкция по мытью оборотной тары

Мытьё оборотной тары производят в специально выделенных помещениях, оборудованных ваннами или моечными машинами с применением моющих средств.

Обработка ветоши

Ветошь в конце работы замачивают в воде при температуре не ниже 45 °С, с добавлением моющих средств, дезинфицируют или кипятят, ополаскивают, просушивают и хранят в таре для чистой ветоши. Для ветоши используют две промаркированные тары (для чистой и использованной ветоши).

Инструкция по ежедневной уборке хозяйственных помещений пищеблока

Для ежедневной уборки помещений и технологического оборудования концентрация раствора 0,5% (на 1л воды 5г «Ника-экстра М»).

Для обработки уборочного инвентаря концентрация раствора 2,0% (на 10л воды 200г «Ника-экстра М»), способ обеззараживания замачивание на 60 минут, срок годности раствора 5 суток.

От составителей сборника:

В питании детей в ДООУ рекомендуется использовать ассортимент блюд, кулинарных изделий, в соответствии с десятидневным меню и технологическими картами на каждый день.

В зависимости от предпочтений каждого ДООУ, возможны корректировки и внесение изменений в примерное десятидневное меню с учетом накопительной ведомости, (Приложение № 1) которая облегчит замену продуктов и блюд в каждом конкретном ДООУ.

В данном сборнике, кроме основного рациона могут быть использованы другие дополнительные блюда, чтобы не было повторения, так, например, из рыбы мы можем готовить не только рыбу в овощах, паровые рыбные котлеты, но и рыбу, запеченную в омлете, таким образом, за счет новых блюд рамки десятидневного меню могут быть расширены до двадцатидневного меню.

В каждой технологической карте не учтена вода, она добавляется в объеме до выхода порционного блюда.

При написании своего меню необходимо указывать конкретный фрукт, который будет подан детям, и его химический состав.

ВАЖНО! Производя замену блюд, необходимо уточнить калорийность и сочетаемость с другими блюдами, а также как это отразится на ценовом компоненте.

Неделя первая. День 1. Понедельник

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
ЗАВТРАК							
168	Каша геркулесовая молочная	200	5,39	6,38	27,13	187	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	107	1,17
1	Бутерброд с маслом	30/9	2,45	7,55	14,62	136	0,0
ИТОГО		419	10,69	16,34	56,11	430	1,17
2 ЗАВТРАК							
401	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26
-	Печенье	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
ИТОГО		200	7,52	8,66	29,5	231,3	1,26
ОБЕД							
12	Салат из кукурузы (консервированной)	50	4,88	7,24	28,51	198	1
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,74	12,29	16,0	170,2	20,02
291	Печень по-строгановски	80	14,4	5,78	3,55	121,5	0,52
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	0,24	209,7	0
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0
-	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
ИТОГО		720	37,73	32,40	98,32	940,41	111,02
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
237	Запеканка из творога	150	17,49	15,43	35,67	351	1,06
351	Соус молочный сладкий	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01
376	Кисель	180	0	0	18,0	60	0
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ИТОГО		490	20,56	18,19	80,38	554,66	11,07
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО за весь день		76,5	75,6	264,31	2156,37	124,52

Неделя первая. День 2. Вторник

реп.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
ЗАВТРАК							
168	Каша пшеничная молочная	200	5,43	4,23	33,38	193	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	89	1,2
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40	2,03	3,21	11,34	127	0,08
ИТОГО		420	11,3	10,63	60,54	409	
2 ЗАВТРАК							
401	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26
-	Пряник	20	1,77	1,41	22,5	109,8	0
ИТОГО		200	6,99	7,17	29,7	216	1,26
ОБЕД							
53	Икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	39,0	4,8
81	Суп картофельный с бобовыми	200	11,42	11,99	16,6	226,4	6,02
282	Котлета рубленая	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,1
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,9	0,01	24,99	101,7	0,36
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0
-	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
ИТОГО		720	33,87	29,87	109,75	849,31	29,4
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	54,96	6,15
268	Суфле из рыбы	70	11,2	5,6	2,87	106,75	0,22
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	107	1,17
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
368	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	10,0	95
ИТОГО		440	18,61	13,08	58,44	356,14	102,54
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО за весь день		70,77	60,75	258,44	1830,45	133,2

Неделя первая. День 3. Среда

реп.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
ЗАВТРАК							
168	Каша «Дружба»	200	3,09	4,07	32,09	177	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/9	2,45	7,55	14,62	136	0,0
ИТОГО		419	5,6	11,64	56,7	353	0,03
2 ЗАВТРАК							
400	Молоко кипяченое	180	6,1	5,3	10,11	113	3
-	Вафля	20	0,84	0,99	23,19	106,7	0
ИТОГО		200	6,94	6,29	33,3	219,7	3
ОБЕД							
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,41	54,44	19,47
57	Борщ с капустой и картофелем	200	7,71	8,72	14,1	165,85	8,78
291	Запеканка картофельная с мясом	220	16,67	13,06	4,12	325,8	5,22
372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,10	27,50	111,38	2,07
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0
-	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
ИТОГО		730	30,79	26,41	82,48	819,48	35,54
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
219	Омлет с зеленым горошком	150	7,37	12,91	4,86	163,88	0
16	Салат «Летний»	60	1,85	4,32	4,52	60,90	3,52
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
368	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
ИТОГО		450	12,48	18,65	53,5	427,21	98,52
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО за весь день		55,81	62,99	225,98	1819,39	137,09

Неделя первая. День 4. Четверг

реп.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
ЗАВТРАК							
168	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	0
392	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
1	Бутерброд с сыром	43	5,06	7	14,62	145	0,19
ИТОГО		423	10,82	13,41	61,02	411	1,39
2 ЗАВТРАК							
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2
-	Печенье	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
ИТОГО		200	2,84	3,08	49,66	238,1	7,2
ОБЕД							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,46
85	Суп картофельный с клецками и мясом птицы	200	8,88	6,55	19,62	171,9	12
205	Макаронные изделия отварные	150	3,8	0,5	20,7	103,4	0
305	Котлета рубленая из птицы	70	12,92	11,85	13,46	212	0,73
376	Кисель	180	0	0	18,0	60	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0
-	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
ИТОГО		730	31,62	24,05	104,97	752,15	24,19
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
344	Рагу из овощей	150	2,78	6,27	6,33	133	13,27
460	Крендель сахарный	100	3,54	6,57	27,87	185	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
368	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	10	49	60
ИТОГО		560	9,53	13,93	69,34	484,43	73,31
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО за весь день		54,81	54,47	284,99	1885,68	106,08

Неделя первая. День 5. Пятница

реп.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
ЗАВТРАК							
185	Каша манная жидкая молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	107	1,17
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40	2,03	3,21	11,34	127	0,08
ИТОГО		420	9,4	9,69	56,27	411	1,25
2 ЗАВТРАК							
401	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26
-	Печенье	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
ИТОГО		200	7,52	8,66	29,5	231,3	1,26
ОБЕД							
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,88
109/115	Бульон с гренками	200	3,64	3,68	0	48,2	0
286	Тефтели мясные	70	5,66	6,26	7,0	107,5	0,52
348	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,60	14,90	0,46
165	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,9	0,01	24,99	101,7	0,36
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0
-	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
ИТОГО		750	24,33	22,71	107,25	680,21	7,27
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
298	Голубцы ленивые	200	17,68	11,35	25,06	273,33	11,35
453/458	Ватрушка с творогом	100	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
ИТОГО		510	26,07	16,7	62,05	646,06	18,85
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО за весь день		67,32	57,76	255,07	1968,37	28,63

Итого за 1 неделю

Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	С
	Белки (г)	Жиры (г)		
всего	320,21	312,47	1320,57	529,52
среднее	64,04	62,49	264,11	105,9

Неделя вторая. День 6. Понедельник

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
ЗАВТРАК							
168	Каша пшеничная молочная	200	5,67	5,28	32,55	200	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	107	1,17
1	Бутерброд с маслом	30/9	2,45	7,55	14,62	136	0,0
ИТОГО		419	10,97	15,24	61,53	443	1,17
2 ЗАВТРАК							
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2
-	Печенье	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
ИТОГО		200	2,84	3,08	49,66	238,1	7,2
ОБЕД							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,46
76	Рассольник «Ленинградский»	200	7,93	11,83	17,18	206,4	7,55
255	Котлета рыбная запеченная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,1
376	Кисель	180	0	0	18,0	60	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0
-	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
ИТОГО		730	27,1	25,04	95,56	705,45	37,35
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
235	Пудинг из творога (запеченный)	150	27,99	19,0	16,78	350	0,38
354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01
393	Чай с лимоном	180	0,15	0	19,28	78,75	9,75
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
368	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	10	49	60
ИТОГО		490	31,71	21,56	52,97	577,41	70,14
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО за весь день		72,62	64,92	259,72	1963,96	115,86

Неделя вторая. День 7. Вторник

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
ЗАВТРАК							
168	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	89	1,2
3	Бутерброд с сыром	43	5,06	7	14,62	145	0,19
ИТОГО		423	14,94	15,47	58,34	418	1,39
2 ЗАВТРАК							
401	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26
-	Вафля	20	0,84	0,99	23,19	106,7	0
ИТОГО		200	6,06	6,75	30,39	212,9	1,26
ОБЕД							
10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,57	5,08	3,9	67	3,2
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,63	5,18	15,44	135	11,2
205	Макаронные изделия отварные	150	3,8	0,5	20,7	103,4	0
282	Биточек рубленый	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,9	0,01	24,99	101,7	0,36
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0
-	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
ИТОГО		720	30,79	21,48	108,94	752,11	14,88
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
319	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	15,8
284	Оладьи из печени	80	4,89	6,17	9,19	210	4,34
372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,10	27,50	111,38	2,07
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
368	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	10,0	95
ИТОГО		540	12,66	13,74	90,14	548,51	117,21
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО за весь день		64,45	57,44	287,81	1931,52	134,74

Неделя вторая. День 8. Среда

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
ЗАВТРАК							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181,5	1,13
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40	2,03	3,21	11,34	127	0,08
ИТОГО		420	9,27	9,73	44,87	348,5	1,24
2 ЗАВТРАК							
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2
-	Пряник	20	1,77	1,41	22,5	109,8	0
ИТОГО		200	2,31	1,59	49,86	222,8	7,2
ОБЕД							
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,41	54,44	19,47
57	Борщ с капустой и картофелем	200	7,71	8,72	14,1	165,85	8,78
276	Жаркое по-домашнему	220	9,96	5,26	23,14	179,85	21,14
372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,10	27,50	111,38	2,07
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0
-	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
ИТОГО		730	24,08	18,61	101,5	673,53	51,46
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
155	Запеканка овощная	150	5,43	11,82	25,7	231,29	12,56
286	Тефтели мясные	70	5,66	6,26	7,0	107,5	0,52
400	Молоко кипяченое	180	6,1	5,3	10,11	113	3
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
368	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ИТОГО		530	19,84	24,65	67,76	573,22	26,08
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО за весь день		55,5	54,58	263,99	1818,05	85,98

Неделя вторая. День 9. Четверг

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
ЗАВТРАК							
168	Каша геркулесовая молочная	200	5,39	6,38	27,13	187	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	107	1,17
1	Бутерброд с маслом	30/9	2,45	7,55	14,62	136	0,0
ИТОГО		419	10,69	16,34	56,11	430	1,17
2 ЗАВТРАК							
401	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26
-	Печенье	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
ИТОГО		200	7,52	8,66	29,5	231,3	1,26
ОБЕД							
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,88
86	Суп лапша домашняя с мясом птицы	200	7,88	8,78	11,92	158,3	0,5
132	Капуста тушеная	150	3,4	5,7	14	120	24,99
305	Котлета рубленая из птицы	70	12,92	11,85	13,46	212	0,73
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,9	0,01	24,99	101,7	0,36
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0
-	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
ИТОГО		730	29,15	30,59	85,58	732,92	32,46
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
231	Сырники из творога	150	55,60	12,67	11,40	234	0,25
351	Соус молочный сладкий	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01
469	Булочка домашняя	60	5,6	1,67	2,86	108,81	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
368	Плоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	9,0	47,5	38,0
ИТОГО		540	64,73	16,92	50,16	529,97	38,29
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО за весь день		112,09	72,51	221,35	1924,19	73,18

Неделя вторая. День 10. Пятница

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
ЗАВТРАК							
168	Каша ячневая молочная	200	4,39	4,2	28,3	169	0
392	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40	2,03	3,21	11,34	127	0,08
ИТОГО		420	9,09	9,75	53,95	385	1,28
2 ЗАВТРАК							
376	Кисель	180	0	0	18,0	60	0
-	Вафля	20	0,84	0,99	23,19	106,7	0
ИТОГО		200	0,84	0,99	41,19	166,7	0
ОБЕД							
53	Икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	39,0	4,8
87	Суп с рыбными консервами	200	8,59	8,4	14,33	167,2	9,11
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,1
279	Суфле мясное	70	18,65	22,25	2,33	284,04	0,41
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0
-	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
ИТОГО		720	36,96	39,52	90,93	868,45	122,42
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
219	Омлет с зеленым горошком	150	7,37	12,91	4,86	163,88	0
460	Крендель сахарный	100	3,54	6,57	27,87	185	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ИТОГО		490	13,62	20,77	67,67	510,31	10,03
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО за весь день		60,51	71,03	235,74	1930,46	133,73

Итого за 2 неделю

Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	С
	Белки (г)	Жиры (г)		
всего	365,17	320,48	1268,61	543,49
среднее	73,0	64,1	253,7	108,7

Ср.кал. за 10 дней -1922,62

