

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 7

«Золотой ключик»

Н.А. Замотина

Приказ № 78-ОД от 20.08.2021 г.



**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** понимаются 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 энергий и пищевых веществ.

Разработано на основе:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов 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, рецептов 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 города 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 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, свекольники, гороховые, фасольевые 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 ДОУ. Поскольку одним из основных принципов рационального, здорового питания является максимальное разнообразие рациона с использованием всех основных групп продуктов, при составлении меню детей в ДОУ 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 добавляйте растительное 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 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-каротина), 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, рисовой каше яблок устраняет закрепляющее свойство риса. Таким образом, каша неплохо регулирует двигательную функцию кишечника, а добавление к приготовленной, но и сопутствующими компонентами. В частности, пищевая ценность каш определяется не только крупой, из которой она состоит обогащения белков 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 кашане 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 топленным 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 из 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 рациона ДОУ. 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 неизмененными органолептическими свойствами. Салаты могут использоваться только непосредственно после 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 ДОУ 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 кипении. 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 крупа́ных 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, слобы, 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 ДОУ.

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 ДОУ запрещена реализация кондитерских изделий с высоким содержанием крема. При изготовлении выпечки в условиях ДОУ необходимо строго соблюдать рекомендуемую рецептуру, не допуская замены отдельных компонентов, в особенности жировых, и соблюдать температуру выпечки.

Инструкции

Правила обработки яиц 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, порпак, 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 питания детей в ДОУ рекомендуется использовать ассортимент блюд, кулинарных изделий, в соответствии с десятидневным меню и технологическими картами на каждый день.

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

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.

Данный сборник адаптирован на выполнение 95-100% от необходимого суточного рациона, скорректирован по цене, содержанию белков, жиров и углеводов, микронутриентов и калорийности. (Приложения № 2.3) Приведен средний расчет рациона при 12-ти часовом пребывании по дням фактической калорийности и % от суточной нормы в соответствии с приемом пищи.

Калькуляция одного дня может меняться в зависимости от стоимости продуктов поступающих в ДОУ по договору с МАУ «Комбинат школьного питания»

Применяемая накопительная ведомость, согласно примерного десятидневного меню

Наименование	Суточная норма 1/10 в соответствии с СанПиН	Итого за 10 дней	Расход	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
мясо/печень/колбаса	55/6,9/550/69	550/69	норм	100	130	100/69				100	50		70
птица	24/240	240	норм				110	130					
рыба/консервы рыбные	37/370	370	норм	50			100		120			100	
масло сливочное	26/260	260	норм	30	25	25	20	24	30	20	30	30	26
масло растительное	11/110	76	норм	6	12	17	12	12	12	12	6	12	9
молоко, в т.ч. кисломолочные продукты	450/4500	4300	+200	550	450	250	250	550	450	500	500	250	550
сметана	11/110	106	норм	16	15	9	11		16	10		11	22
творог	40/400	400	норм	100	100				100	100			
сыр	6/60	60	норм		15			15		15		15	
яйцо	0,6/6	240	норм	14	10	20	40	40	20	10	70	8	8
соки фруктовые (овощные)	100/1000	1000	норм	200		200			200		200	200	
мука	29/290	290	норм	10	10			100	5	15	40	5	105
крупа/ горох	43/430	430	норм	50	30	60	30	65	5	40	60	55	35
рожки (макаронные изделия)	12/120	120	норм		40		20		20			40	
сахар	47/470	470	норм	45	45	50	57	49	45	44	59	31	45
кондитерские изделия	20/200	200	норм		30		20	30			50		70
напитки витаминизированные (кисель, шиповник)	50/500	160	+ 340		30		50			30		20	30
фрукты	100/1000	1000	норм		150		280	160		50	150		200
картофель	140/1400	1400	норм	100	100	300			300	200		100	300
овощи	260/2600	2306	+ 294	185	165	375	356	155	150	220	60	370	270
сухофрукты	11/110	110	норм	16	16	16		16	14		16	16	
чай	0,6/6	6	норм		1	1	1	1	1		1		
кофе	1,2/12	9	+4	3				3			3		
какао	0,6/6	6	норм			2				2			2
соль	6/60	60	норм	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
дрожжи	0,5/5	5						2,5					2,5
хлеб пшеничный.	100/1000	1000	норм	100	100	100	100	75	100	100	100	100	50
хлеб ржаной	60/600	600	норм	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

Общая	Средняя стоимость дня	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
Итого за 1 день	98,31	169,9	111,4	203,1	1709,1	104,8	1,5	89,0	752	12,6
Итого за 2 день	108,02/88,99	188,9	116,2	267,6	2127,43	104,5	2,2	83,7	1068,3	13,0
Итого за 3 день	91,06	180,6	97,1	202,1	1581,08	148,5	0,9	142,6	492,4	14,4
Итого за 4 день	89,76	192,3	96,3	208,3	1671,18	140,1	1,1	136,9	622,5	14,7
Итого за 5 день	76,82	226,3	136,67	250,6	2031,62	140,8	2,0	82,4	975,6	13,6
Итого за 6 день	77,67	128,3	69,5	224,2	1800,16	104,8	2,3	137,1	995,5	12
Итого за 7 день	89,72	178,3	106,1	227,2	1842,66	96,3	2,1	81,8	1008,5	11,7
Итого за 8 день	76,37	225,63	124,8	208,3	1698,46	183,14	1,4	106,1	738,6	14,8
Итого за 9 день	77,37	109,8	65,2	226,9	1784,16	96,8	0,9	159,6	701,3	16,2
Итого за 10 день	82,29	215,4	137,5	325,3	2298,82	140,7	1,6	160,2	845,0	16,2
Среднее потребление за 10 дней	86,74/84,84	181,54	106,1	234,36	1854,467	126,04	1,6	117,94	819,97	13,92

	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент
1 день	470,44	28%	10,6	1%	690,04	40%	538,02	31%
2 день	447,94	22%	226,6	10%	776,51	36%	676,38	32%
3 день	490,94	31%	10,6	1%	772,44	48%	307,1	20%
4 день	440,04	26%	124,0	7%	623,7	37%	483,44	30%
5 день	445,94	22%	125,1	6%	802,94	39%	657,64	33%
6 день	410,94	23%	10,6	1%	795,24	44%	583,38	32%
7 день	468,54	25%	101,5	6%	689,24	37%	583,38	31%
8 день	485,14	29%	10,6	1%	649,68	38%	553,04	32%
9 день	430,04	24%	10,6	1%	765,98	43%	577,54	32%
10 день	490,94	21%	294,3	12%	761,94	35%	751,64	32%
Среднее потребление	458,09	(25,1)25%	92,40	(4,6)5%	732,8	(39,7)40%	571,16	(30,5)30%

День 1 понедельник (неделя 1)

№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		7	8
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
168	Каша "Дружба" на молоке с маслом сливочным	200/4	5,51	6,27	31,52	205		
395	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		1,43
2	Бутерброд с сыром	42	4,6	6,1	13,5	127		0,06
	Итого		13,78	15,56	60,84	439		1,49
Второй завтрак								
399	молоко	180	5,4	4,8	9,06	101,9		2,4
	Печенье	12	0,89	1,2	9,14	48,72		0
	Итого		6,29		18,2	150,62		2,4
Обед								
15	салат из кукурузы (консервированной)	50	1,4	3,09	4,02	49,5		4,65
58	борщ с картофелем , сметаной	200/7	1,63	4	11,28	87,8		70,3
165	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,5	5,77	38,52	240		0
277	гуляш из отварного мяса	70	8,9	7,23	2,15	110,25		0,35
381	напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,11	24,76	100,8		43,92
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,2	14,31	69		
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	200	98,5		
	Итого		25,82	21	295,04	755,85		119,22
Уплотненный полдник								
45	винегрет овощной	120	1,64	7,41	10,13	113,76		12,3
249	рыба запечённая в омлете	120	15,87	4,54	3,21	75,2		0,37
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,19	40,9		2,83
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,2	14,31	69		
	Соль на весь день	5,7	0	0	0	0		0
	Итого		19,7	12,17	37,84	298,86		15,5
	Итого за весь день		65,59	48,73	411,92	1644,33		138,61

День 2 вторник (неделя 1)

№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		7	8
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
168	Каша пшеничная на молоке с маслом сл	200/4	5,26	5,26	32,32	197,4	0	
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,39	12,75	83,9	1,17	
2	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,82	0,09	
	Итого		10,33	11,22	70,12	423,12	1,26	
Второй завтрак								
401	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
	Печенье	12	0,89	1,2	9,14	48,72	0	
	Итого		6,11	5,7	16,34	138,72	1,26	
Обед								
34	Салат "Заря"	60	1,02	2,51	4,92	46,26	5,88	
81	Суп картофельный с горохом , сметаной	200/7	4,39	4,22	13,05	107,8	4,65	
155	запеканка овощная, с соусом	150	5,43	11,82	25,7	231,29	12,56	
282	биточки мясные	70	10,41	7,86	10,46	154	0	
376	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	24,99	101,7	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	1,58	9,66	47,33		
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,56	15,7	81,47		
	Итого		26,3	28,57	104,48	769,85	23,45	
Уплотненный полдник								
41	Салат из моркови	100	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	
231	Сырники творожные	110	22,43	15,2	13,68	280,8	0,3	
354	соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	
376	Кисель	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	1,58	9,66	47,33		
	Соль на весь день	5,7	0	0	0	0	0	
	Итого		25,58	18,34	57,06	483,44	3,55	
	Итого за весь день		68,32	63,83	248	1815,13	29,52	

День 3 среда (неделя 1)

№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
93	суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,9
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
1	Бутерброд с маслом сливочным	39	2,46	7,56	14,62	136	0
	Итого		10,88	15,11	47,77	370,2	2,1
	Второй завтрак						
399	Сок фруктовый (персиковый)	180	0,9		18,18	76	3,6
	Итого		0,9	0	18,18	76	3,6
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,41	52,44	19,47
76	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/7	1,68	4,09	14,65	97	6,03
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,2	18,1
268	суфле из рыбы	70	11,2	5,6	2,87	106,75	0,22
381	Компот из св. фруктов	180	0,21	0,1	24,76	100,8	43,92
	Хлеб пшеничный	20	1,59	1,58	9,66	47,33	
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,56	15,7	81,47	
	Итого		21,68	19,79	93,48	622,99	87,74
	Уплотненный полдник						
	С-т из кукурузы консервированной	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79
206	Макаронь отварные с сыром	150/15	8,37	7,71	23,83	198	0,1
381	напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,1	24,76	100,8	43,92
	Хлеб пшеничный	20	1,59	1,58	9,66	47,33	
368	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	89,3	10
	Итого		12,54	11,74	81,66	465,22	56,81
	Итого за весь день		46	46,64	241,09	1534,41	150,25
	Соль на весь день	5,7					

День 4 четверг (неделя 1)

№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность		Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	(ккал)	(мг)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
	Завтрак							
168	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	200/4	4,25	5,23	27,4	174,19		
395	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		1,43
2	Бутерброд с сыром	42	4,6	6,1	13,5	127		0,06
	Итого		12,52	14,52	56,72	408,19		1,49
	Второй завтрак							
399	молоко	180	5,4	4,8	9,06	101,9		2,4
	Печенье	12	0,89	1,2	9,14	48,72		0
	Итого		6,29	6	18,2	150,62		2,4
	Обед							
	икра кабачковая для дп	60	0,54	2,82	3,55	41,76		3,31
53	Суп лапша домашняя мясом птицы	200	1,77	40,54	9,54	81,8		0,4
86/118	Капуста тушеная	150	2,97	5,56	14,23	118,5		24,55
132	птица отварная	70	15,82	11,9	0	170,62		0
300	напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,11	24,76	100,8		43,92
	Хлеб пшеничный	20	1,59	1,58	9,66	47,33		
381	Хлеб ржаной	45	2,35	0,35	24,9	107		
	Итого		24,72	60,04	83,09	626,05		68,87
	Уплотненный полдник							
25	салат из моркви с яблоками	80	0,51	3,13	4,72	49,14		4,17
40	Пудинг из творога запеченный	120	15,14	10,76	24,33	255		0,19
235	соус молочный сладкий	30	1,08	3,3	3,72	49,74		0,14
	Кисель	180	0,39	0,01	24,99	101,7		0,36
376	Хлеб пшеничный	20	0,61	0,25	18,67	79		90
368	Итого							
	Итого за весь день		17,73	17,45	76,43	534,58		94,86
	Соль на весь день	5,7	61,26	98,01	234,44	1719,44		167,62

День 5 пятница (неделя 1)

№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность		Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	(ккал)	(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
	Завтрак							
	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/4	5,97	1,6	33,23	171,61	0	
168	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,4	14,36	90,9	1,17	
395	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	0,9	141,81	0,09	
	Итого		11,08	7,57	48,49	404,32	1,26	
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый (персиковый, абрикосовый)	180	0,9		22,86	95	7,2	
	Итого		0,9	0	22,86	95	7,2	
	Обед							
	с-т из зелёного горошка	50	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	
	Суп с рыбными консервами "Сайра с доб. масла"	200	6,87	6,72	11,46	133,8	7,29	
87	запеканка картофельная с мясом	220	16,67	13,06	4,12	325,8	5,22	
291	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	24,99	101,7	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	1,58	9,66	47,33		
381	Хлеб ржаной	45	2,35	0,35	24,9	107		
	Итого		28,56	24,56	79,76	762,43	18,63	
	Уплотненный полдник							
	Рагу из овощей	150	2,15	4,86	12,67	103,08	10,27	
460	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370	0	
460	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
391/392	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,2	14,31	69		
	Итого		11,36	18,22	92,71	582,08	10,3	
	Итого за весь день		51,9	50,35	243,82	1843,83	37,39	
	Соль на весь день	5,7						

День 6 понедельник (неделя 2)

№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша манная на молоке с маслом сливочным	200/4	4,38	5,11	29,6	181,9	0
1	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
168	Бутерброд с маслом сливочным	39	2,46	7,56	14,62	136	0
	Итого		10,51	15,86	60,04	424,9	1,43
Второй завтрак							
	молоко	180	5,4	4,8	9,06	101,9	2,4
	Печенье	12	0,89	1,2	9,14	48,72	
	Итого		6,29	6	18,2	150,62	2,4
	Обед						
	салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	69,24	4,63
33	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77
67	Макаронные отварные	150	5,4	4,22	26,37	165,4	0
204/205	Тефтели из мяса с соусом	70	4,98	5,57	6,52	96,25	0,46
275	Кисель	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,59	1,58	9,66	47,33	
381	Хлеб ржаной	45	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого		16,1	15,63	99,22	585,48	15,59
Уплотненный полдник							
	суп молочный рисовый	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68
213	оладьи со сгущенным молоком	100	7,24	9,09	39,28	268	0,2
449	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
391/392	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,2	14,31	69	
	Соль на весь день	5,7					
	Итого		13,68	13,22	77,71	485,9	0,91
	Итого за весь день		46,58	50,71	255,17	1646,9	20,33

День 7 вторник (неделя 2)

№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200/4	2,99	5,11	31,07	181,9	0
168	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,4	14,36	90,9	1,17
395	Бутерброд с сыром	42	4,6	6,1	13,5	127	0,06
	Итого		10,44	13,61	58,93	399,8	1,223
	Второй завтрак						
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,1	3,65	6,8	76,5	1,84
	Итого		4,1	3,65	6,8	76,5	1,84
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47
20	Суп " Крестьянский" картофельный с крупой, сметаной	200/7		2,27	11,43	73,2	6,6
80	Жаркое по- домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97
276	напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,11	24,76	100,8	43,92
	Хлеб пшеничный	20	1,59	1,58	9,66	47,33	
381	Хлеб ржаной	45	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого		32,53	14,82	98,11	645,77	78,96
	Уплотненный полдник						
	салат " Рыжик" из моркови с кукурузой	100	1,4	0,1	14,34	642	4,57
	Вареники "ленивые" творожные отварные с сахаром и	100/4	14,83	10,86	15,31	218	0,19
229/230	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
391/392	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,2	14,31	69	
	Итого		18,36	11,18	53,95	969	4,79
	Итого за весь день		54,99	29,65	158,86	1691,27	85,59
	Соль на весь день	5,7					

День 8 среда (неделя 2)

№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав				Энерг. ценность		Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	(ккал)	7	8	
1	2	3	4	5	6	7			
	Завтрак								
	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	200/4	5,53	5,15	36,55	215			
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89			1,2
168	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	0,9	141,81			0,09
	Итого		10,46	11,06	51,76	445,81			1,29
	Второй завтрак								
	сок фруктовый(яблочный)	180	0,9		18,18	76			3,6
399	Печенье	12	0,89	1,2	9,14	48,72			0
	Итого		1,79	1,2	27,32	124,72			3,6
	Обед								
	салат из кукурузы (консервированной)	50	1,4	3,09	4,02	49,5			4,65
12	Свекольник с картофелем , сметаной	200/7	1,63	4	11,28	87,8			70,3
58	Голубцы ленивые соус	200	15,88	10,17	22,79	246			22,53
298	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	24,99	101,7			0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,59	1,58	9,66	47,33			
381	Хлеб ржаной	45	2,35	0,35	24,9	107			
	Итого		21,81	16,12	93,62	589,83			93,19
	Уплотненный полдник								
	салат картофельный с зеленым горошком	100	1,57	4,19	7,82	75,36			12,53
25	рыба, тушеная с овощами	100	7,39	0,31	3,17	45			1,05
244	Кисель	180	0,39	0,01	24,99	101,7			0,36
391/392	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,2	14,31	69			
368	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	10	49			60
	Итого		12,32	4,91	60,29	340,06			73,94
	Итого за весь день		46,38	33,29	232,99	1500,42			172,02
	Соль на весь день	5,7							

День 9 четверг (неделя 2)

№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность		
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	(ккал)	Витамин С	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным	200/4	5,39	6,38	27,13	187	0	
1	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
168	Бутерброд с маслом сливочным	39	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Итого		11,51	17,12	57,57	430	1,43	
Второй завтрак								
399	молоко	180	0,9		18,18	76	3,6	
	Итого		0,9	0	18,18	76	3,6	
Обед								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,92	46,26	5,88	
34	Бульон куриный с гречками	200	3,12	0,33	14,44	81,2	3,18	
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	0,24	209,7	0	
305	Котлета рубленая из мяса птицы	70	10,49	10,79	10,45	183,16	0,47	
305	Компот из св. фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	1,58	9,66	47,33		
381	Хлеб ржаной	45	2,35	0,35	24,9	107		
	Итого		22,34	21,07	86,1	762,49	11,08	
Уплотненный полдник								
	Салат "Агеньчик"	100	2,86	4,32	23,01	142,35	21	
330	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/30	17,54	12,06	17,16	248	0,24	
237/354	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
391/392	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,2	14,31	69		
	Итого		22,53	16,6	64,47	499,35	21,27	
	Итого за весь день		57,28	54,79	226,32	1767,84	37,38	
	Соль на весь день	5,7						

День 10 пятница (неделя 2)

№ рец	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энерг. ценность		
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	(ккал)	Витамин С	
1	2	3	4	5	6	7	8	
	Завтрак							
	Каша пшеничная на молоке с маслом сл	200/4	5,43	4,23	33,38	193	0	
1	Кофейный напиток на молоке	180	5,67	5,28	32,55	200	0	
168	Бутерброд с маслом сливочным	39	2,46	7,56	14,62	136	0	
	Итого		13,56	17,07	80,55	529	0	
	Второй завтрак							
	сок фруктовый(виноградный)	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	
	Итого		0,54	0,36	29,34	123	3,6	
	Обед							
	с-т из зелёного горошка	50	1,78	30,9	3,75	50,16	6,6	
	Суп картофельный с клецками.с мясом птицы	200	1,4	0,44	5,5	31,6	3,18	
319	Картофель в молоке	150	3,06	4,8	20,43	137,2	18,1	
321	котлеты рыбные	70	9,7	2,85	5,94	84,87	0,21	
282	Кисель	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	1,58	9,66	47,33		
381	Хлеб ржаной	45	2,35	0,35	24,9	107		
	Итого		18,49	10,03	91,42	509,7	21,85	
	Уплотненный полдник							
93	суп молочный вермишелевый	150	5,75	5,21	18,84	145,2	0,9	
344	Пирог печеный с яйцом	100	7,47	4,06	47,52	256,6	0	
453/454/50:	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
368	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого		13,68	9,69	86,15	485,8	10,93	
	Итого за весь день		46,27	37,15	287,46	1647,5	36,38	
	Соль на весь день	5,7						
	Итого за весь период		626,26	599,14	2539,78	18195,26	880,99	

Среднее значение за период

62,62 59,91 253,97 1819,52 88,09

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за
период в % от калорийности

3,44% 3,29% 13,95%