

Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)
(ООО "Хлебосол")

1 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углевод.	Эн/д	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными (молоко 3,2%; вермишель; масло сливочное; сахар; соль йодиров.)	133/1	200	6,5	7,3	29,9	213,1	0,2	0,02	8	0,02	0,02	193	16,5	2,7	0,32
	Чай с сахаром	433	180	2,8	2,9	20,5	112,07	0,04	0,14	1,4	0,02	0	128,4	175,8	2,2	0,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Сыр полутвердый 45 %	13	15	3,9	3,92	0	52,6	0	0,05	0,12	0,03	0,08	151	96	6,7	0,12
	Итого		425	15,8	14,62	60,2	429,17	0,31	0,25	9,52	0,07	0,4	503	288,3	14,8	1,04
Обед	Салат зеленый с помидором с р/м (салат зеленый; помидор свежий; соль йодиров.; масло растительное)	570	60	0,7	6,1	2,5	65,84	0,02	0,03	9,2	0	1,2	26,03	16,52	16,5	0,4
	Борщ с капустой и картофелем (свекла; картофель; капуста б/к; морковь; лук репчатый; масло сливочное 82,5%; сахар; томат; лимон. к-та; соль йодиров.; сметана; мясной бульон.)	83	200	3,62	8,26	9,76	143,4	0,08	0,14	8,5	0,02	0	39,18	113,86	28,6	4,12
	Гуляш из отварного мяса (говядина б/к; лук репка; морковь; томат; мука пшен.; мясной бульон; масло сливочное; соль йодиров.)	299	80	13,11	6,75	13,81	127,48	0,08	0,16	0,8	0,02	0,15	20,5	154,64	23,9	2,23
	Рис отварной (крупа рисовая; масло сливочное 82,5%; соль йодиров.)	355/1	150	3,57	6,67	37,5	217,5	0,03	0,02	0	0,03	0,08	217	59,32	18,6	0,5
	Кисель из концентрата витаминизированного (кисель плодово-ягодный (пром. произв.))	420	180	0,13	0	25,2	82,53	0,23	0,23	1,86	0	1,8	16,7	9,1	18,64	0,04
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		720	24,44	28,48	114,74	750,05	0,63	0,7	20,36	0,07	4,03	358,63	415,89	120,4	8,53
Полд	Кофейный напиток	439	180	5,04	6,4	8,5	121,6	0	0,23	0,54	0,04	0,18	224,2	165,6	25,2	0,18
	Печенье витаминизированное (в ин-ной уп-е)	509	20	0,3	0,95	9,62	43,3	0,02	0	0,06	0	0,74	6,2	16,8	0	0,28
	Итого		200	5,34	7,35	18,12	164,9	0,02	0,23	0,6	0,04	0,92	230,4	182,4	25,2	0,46
Ужин	Голубцы ленивые с отварным мясом с/с (говядина б/к; капуста б/к; крупа рисовая;масло растительное; томат-паста; бульон мясной; сметана 15%; соль йодированная)	649	150	10,9	10,9	33,9	199,8	0,04	0,08	1,6	0,01	0,01	60,3	223,1	10,1	0,1
	Соус сметанный (сметана 15%; масло сливочное; мука пшеничная в/с; соль йодированная;	387	15	0,8	2,7	2,8	33	0,04	0,03	2	0	0,03	25,4	19,3	3,24	0,04
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Груша	458	150	0,64	0,32	7,5	38,6	0,02	0,08	14,4	0	0,24	33	27,2	20	0
	Итого		520	14,94	14,42	54	322,8	0,17	0,23	18	0,01	0,58	149,3	269,6	36,54	0,64
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42	0	16,5	0
	Общий итог			60,52	64,87	247,06	1666,9	1,13	1,41	48,48	0,19	5,93	1241,3	1156,2	196,9	10,7

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)
(ООО "Хлебосол")

2 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево.	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша вязкая на молоке (овсяные хлопья) (геркулес; молоко 3,2%;сахар; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	221	200	6,75	8,8	32,01	240	0,3	0,21	13,2	0,05	0,05	175	193,47	47,8	0,98
	Чай с сахаром и лимоном (чай; сахар; лимон)	431	180	0,18	0,04	10,5	39,05	0	0	2,5	0	0,02	15,4	7,2	5,36	0,58
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Масло сливочное порционное (в ин-ной уп-е)		10	0,06	8,26	0,18	75,8	0	0,02	0	0,04	0,1	2,2	1,9	0	0,02
	Итого		420	9,59	17,6	52,49	406,25	0,37	0,27	15,7	0,09	0,47	223,2	202,57	56,36	2,08
Обед	Салат из свеклы с яблоком с р/м (свекла; яблоки; лимонная к-та; масло растительное)	561	60	0,7	4,27	5,9	62,56	0,02	0,02	3,41	0	0,79	20,2	21,34	11,14	0,9
	Шш из шпината со сметаной (шпинат; картофель;морковь; лук репка; масло сливочное 82,5%;лимон;сметана 15%;соль йодированная)	589	200/10	6,4	6,9	3,5	153,9	0,08	0,14	17,8	0,02	0,16	78	75,2	55,5	2,2
	Яйцо куриное диетическое,сваренное вкрутую	261	20	2,5	2,3	0,1	31,4	0,01	0,09	0	0,05	0	12	38,4	2,41	0,5
	Котлета рыбная (филе рыбы(треска);молоко 3,2%; хлеб пшеничный; сахара панировачные;соль йодированная)	279	70	9,86	4,2	10,5	143,8	0,07	0,13	0,3	0,02	0,06	40,3	178,52	16,7	0,45
	Пюре картофельное (картофель;молоко 3,2%; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	362/1	150	3,19	7,4	22,4	166,46	0	0	1,7	0	0	7,6	0	1,6	0
	Компот из с/з ягод (черной смородины) (с/з черная смородина; сахар;)	699	180	0	0	15,8	64	0	0	1,2	0	0	7,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		890	25,96	25,77	84,17	735,42	0,37	0,5	24,41	0,09	1,81	204,92	375,91	103,3	5,29
Полдн	Булочка Городекая (мука пшеничная в/с; сахар; масло сливочное 82,5%; молоко 3,2%; яйцо диет. куриное;дрожжи;меланж;авнилин;соль йодированная)	500	75	5,9	5,2	35,9	213,9	0,1	0,1	0	0	0,01	160,1	182,1	30,2	1,1
	Кисломолочный напиток (ряженка)	439	180	5,04	6,4	8,5	121,6	0	0,23	0,54	0,04	0,18	224,2	165,6	25,2	0,18
	Итого		255	10,94	11,6	44,4	335,5	0,1	0,33	0,54	0,04	0,19	384,3	347,7	55,4	1,28
ужин	Сырники из творога (творог; мука пшеничная; яйцо диет. куриное;соль йодированная; масло сливочное 82,5%)	263	100	16	11,5	22,5	230	0,09	0,36	0,33	0,09	0,7	229,6	302,5	35,9	1,02
	Мандарин	458	90	0,8	0,2	7,3	34	0,02	0,08	15,1	0	0,24	33	27,2	20	0
	Зефир (в ин-ной уп-е)	507	20	16	0,01	19,09	77,8	0	0	0	0	0	6	2,4	0	0,28
	Чай с сахаром (чай; сахар)	430	180	0	0	9,98	36,91	0	0	0	0	0	11,8	7,2	3,2	0,04
	Итого		440	32,8	11,71	58,87	378,71	0,11	0,44	15,43	0,09	0,94	280,4	339,3	59,1	1,34
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			79,29	66,68	239,93	1855,9	0,95	1,54	56,08	0,31	3,41	1092,8	1265,5	274,16	9,99

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

3 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша вязкая на молоке (гречневая)	221	200	6,75	8,8	32,01	240	0,3	0,21	13,2	0,05	0,05	175	193,47	47,8	0,98
	(крупа гречневая; молоко 3,2%; сахар; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)															
	Чай с молоком	432	180	1,35	1,5	12,09	63,9	0,09	0,07	4,5	0	0	61,8	50	7,8	0,07
	(чай- заварка; молоко 3,2%; сахар)															
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		410	10,7	10,8	53,9	355,3	0,46	0,32	17,7	0,05	0,35	267,4	243,47	58,8	1,55
Обед	Салат из кальмаров, сл. перца и лука с р/м	67	60	5,9	3,5	3,5	65,8	0	0	29,9	0	0	36,2	105,2	42,7	0,6
	(Кальмар морож; перец сладкий свежий; лук репка; салат свежий; соус салатный; соль йодированная)															
	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	115/1	200	8,6	8	14,9	167,9	0,9	0,1	5,9	0	0	42,1	139,4	34,2	2,2
	(картофель; фасоль; морковь; лук репка; масло сливочное; петрушка - корень; соль йодированная)															
	Тефтели мясные	317	60/50	5,4	6,5	7,9	112,3	0,06	0,07	3,5	0,02	0,19	17,7	50,7	11,8	0,65
	(говядина-мясо котлетное; хлеб пшеничный молоко 3,2%; лук репка; масло сливочное 82,5%; мука пшеничная; соль йодированная; соус красный основной)															
	Изделия макаронные отварные (вермишель)	246	150	5,75	6,12	32,25	208,3	0,06	0,02	0	0,02	0,08	7,3	37,7	8,2	0,6
	(вермишель; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)															
	Компот из плодов сухих	700а	180	1,02	0	21	88	0,02	0,04	0	0	0	16,7	9,1	8,64	0,04
	(сухфрукты(яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм); сахар)															
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		765	29,98	24,82	105,52	755,6	1,23	0,35	39,3	0,04	1,07	159,22	404,55	119,69	5,33
Полд	Вафли "Витаминизированные" (в ин-ной уп-е)	508	1/20	4,1	2,3	13,2	94	0,01	0,01	1,2	0	0,7	6,2	16,2	0	0,2
	Сок фруктовый (виноградный)(в ин-ной уп-е)	407	200	0,6	0	32,6	100	0,02	0,02	4	0	1,8	13,1	14	8	0,2
	Итого		220	4,7	2,3	45,8	194	0,03	0,03	5,2	0	2,5	19,3	30,2	8	0,4
Ужин	Блины со сливочным маслом	465	100/10	7,4	4,8	32,9	204	0	0	1,3	0	1,2	169,5	182,5	31,32	1,8
	(мука пшеничная в/с; яйца куриные диет; сахар; масло сливочное 82,5%; молоко 3,2%)															
	Чудо молочко в индивидуальной упаковке	438	200	6	4	9,4	120	0,01	0,01	0,01	0	0	158,6	165	25,2	0,8
	Киви	458	90	0,8	0,4	8,1	39	0,02	0,08	14,4	0	0,24	33	27,2	20	0
	Итого		450	14,2	9,2	50,4	363	0,03	0,09	15,71	0	1,44	361,1	374,7	76,52	1,14
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			66,33	58,82	292,53	1968,8	2,15	1,17	88,97	0,09	5,61	963,32	1144,6	325,45	8,72

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

4 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Салат из свежих помидоров с р/м (свиные помидоры; масло растительное; лук репка; соль йодированная)	37	60	0,6	5,1	3,06	67,9	0,03	0,02	12,55	0	1,42	11,74	14,32	10,85	0,5
	Омлет натуральный запечённый (яйца куриные диет; молоко 3,2%; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	253	60	7,5	5,5	3,9	72,83	0,03	0	0,9	0	0	47,5	0,36	0	0
	Какао напиток, быстрорастворимый на молоке (какао напиток(сухая смесь); молоко 3,2%)	683	180	3,04	3,1	18,76	115,2	0,17	0,14	0,4	0,02	0,7	144	94,03	19,7	0,4
	Персик	458	170	0	0	13,8	64,2	0,04	0,2	9	0	0,3	8,3	22,4	57,8	0,5
	Сыр полутвердый 45%	13	15	3,9	3,92	0	52,6	0	0,05	0,12	0,03	0,08	151	96	6,7	0,12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		515	17,64	18,12	49,32	424,13	0,34	0,45	22,97	0,05	2,8	393,14	227,11	98,25	2,02
Обед	Салат из моркови с изюмом с р/м (морковь свежая; изюм; сахар, масло растительное)	55	60	0,7	6,08	8,7	89,67	0,02	0,02	1,57	0	1,27	13,13	20,3	10,3	0,44
	Суп рыбный (горбуша натуральна (консервы); картофель; морковь; лук репка; крупа рисовая; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	592	200	6,7	4,56	8,8	183,8	0,12	0,07	0,5	0,2	0,09	102,2	132,4	0,8	0,24
	Котлета из птицы (куриная) (филе куриное; хлеб пшеничный; молоко 3,2%; сухари панировочные; масло сливочное; соль йодированная)	347	70	8,8	9,2	8,7	149,5	0,06	0,07	15,5	0,02	0,19	41,4	56,8	27,2	0,8
	Рагу из б/з овощей и баклажанов (Баклажаны резанные б/з; кабачки резанныеб/з; картофель; лук репка; масло растительное; морковь; перец сладкий б/з; томаты; соль йодированная)	671	150	2,5	8,8	12,8	123,4	0,06	0,02	0	0,02	0,08	7,3	37,7	8,2	0,6
	Компот из плодов свежих (яблок) (яблоки свежие; сахар)	409	180	0,16	0,04	16,9	66,6	0,23	0,23	10,1	0	1,8	32,5	5,9	6,8	0,14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		710	22,17	29,38	81,87	726,27	0,68	0,53	27,67	0,24	4,23	235,75	315,55	67,45	3,46
Полдн	Йогурт фруктовый питьевой	464	200	3,2	2,8	8,6	94,6	0,04	0,2	1,4	0,02	0	123	96	15	0,1
	Ватрушка с джемом (мука пшеничная в/с; сахар; масло сливочное 82,5%; яйцо куриное диет; дрожжи; джем; меланж; соль йодированная)	702	75	4,7	6,1	33,7	298,6	0,05	0,06	0,12	0,1	0,07	27,5	0,6	9,5	0,5
	Итого		275	7,9	8,9	42,3	393,2	0,09	0,26	1,52	0,12	0,07	150,5	96,6	24,5	0,6
Ужин	Каша вязкая на молоке (рисовая) (крупа рисовая; молоко 3,2%; сахар; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	221	200	7,36	5,94	34,6	285,5	0,3	0,2	1,2	0,04	0	231,32	202,56	39,7	0,5
	Кофейный напиток с молоком (напиток кофейный сурогатный зерновой; молоко 3,2%; сахар; вода питьевая)	433	180	2,8	2,9	20,5	112,07	0,04	0,14	1,4	0,02	0	128,4	175,8	2,2	0,1
	Прис обогаш. витаминами для ДП (в ин-ой ун-е)	506	20	0,6	1,9	17,24	84,6	0,02	0,01	1	0	5,8	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		455	13,36	11,24	64,9	533,57	0,43	0,39	3,6	0,06	6,1	390,32	378,36	45,1	1,25
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			61,07	67,64	238,39	2077,2	1,54	1,63	55,76	0,47	13,2	1169,7	1017,6	235,3	7,33

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.

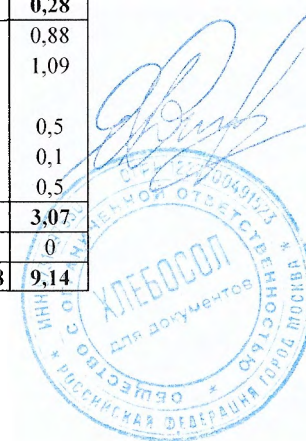


Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)
(ООО "Хлебосол")

5 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Суфле творожное, паровое (творог 9%; мука пшеничная в/с; молоко 3,2%; яйца куриные диет; сахар; масло сливочное; соль йодированная)	269	150	14,5	10,4	13,76	204,04	0,07	0,18	1,2	0,04	0,29	108,6	152,7	17,07	0,44
	Чай с сахаром (чай заварка; сахар)	430	200	0	0	9,98	36,91	0	0	0	0	0	11,8	7,2	3,2	0,04
	Гематоген	505	20	3,3	6,9	21,1	154,7	0	0	0,2	0	0	120	56	25,4	2,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		400	20,4	17,8	54,64	447,05	0,14	0,22	1,4	0,04	0,59	271	215,9	48,87	3,08
Обед	Салат Витаминный с р/м (яблоки свежие; помидоры свежие; огурцы свежие; перец сладкий свежий; лук-порей; масло растительное; соль йодированная)	21	60	1,5	2,3	4,56	45,6	0	0,01	10,6	0	1,6	19,8	13,9	8,4	0,06
	Суп из овощей (помидоры свежие; капуста б/к; картофель; цветная капуста; морковь; лук репка; горошек зелёный конер;масло сливочное 82,5%; мясной бульон;соль иодир)	109	200	2,56	5,2	9,04	161	0,2	0,04	11,36	0,01	0,2	37,36	84,6	25,68	0,09
	Бефстроганов из отварного мяса. (говядина б/к; морковь; молоко 3,25; мука пшеничная; сметана 15%;масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	298	80	13,61	7,5	4,87	241,65	0,12	0,13	1,38	0,02	0,14	21,7	135,6	20,41	1,24
	Цветная капуста отварная с маслом (цветная капуста; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	664	150	5,1	6,7	30	174	0,06	0,15	0	0,03	0,08	6,92	35	7,67	0,08
	Компот из с/з ягод (ассорти) (плоды и ягоды с/з; сахар)	699	180	0	0	15,8	64	0	0	1,2	0	0	7,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		720	26,08	22,4	90,24	799,55	0,57	0,45	24,54	0,06	2,82	132,6	331,6	78,11	2,71
Полд.	Молоко 3,2%в индивидуальной упаковке	436	200	6	6,4	9,4	120	0	0,2	0,1	0,02	0	158	165	25,2	0
	Печенье витаминизированное (в ин-ной уп-е)	509	20	0,3	0,95	9,62	43,3	0,02	0	0,06	0	0,74	6,2	16,8	0	0,28
	Итого		220	6,3	7,35	19,02	163,3	0,02	0,2	0,16	0,02	0,74	164,2	181,8	25,2	0,28
Ужин	Изделия колбасные вареные (сосиски)	340	49	5,09	9,84	9,5	111,8	0,01	0,04	0	0	0	13,25	0	0	0,88
	Капуста тушеная (капуста б/к; масло растительное; томат-паста; морковь; лук репка; мука пшеничная в/с; сахар; соль йодированная)	170	150	2,36	5,73	8,03	109,9	0,05	0,05	12,22	0,03	0,41	62,54	52,24	26,4	1,09
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Бананы	458	220	3	0,2	42	181,8	0	0	20	0	0,1	58,8	0,02	70,2	0,1
	Сок фруктовый (вишневый)(в ин-ной уп-е)	407	200	0,6	0	32,6	100	0,02	0,02	22	0	1,8	13,1	14	8	0,5
	Итого		650	13,65	16,27	101,93	554,9	0,15	0,15	54,22	0,03	2,61	178,29	66,26	107,8	3,07
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			66,43	63,82	265,83	1964,8	0,88	1,02	80,32	0,15	6,76	746,09	795,5	259,98	9,14

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

6 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/п	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша вязкая на молоке (пшенная) (крупа пшeнная; молоко3,2%; масло сливочное 82,5 %; сахар; соль йодированная)	221	200	8,9	9,4	49,22	318,5	0,36	0,18	1,2	0,04	0,06	174,02	213,9	55,5	1,4
	Кофейный напиток цикорий с молоком (кофейный напиток сур.- зерновой; молоко 3,2%; вода; сахар.)	684	180	2,4	2,4	10,98	73,92	0,02	0,1	0,45	0,11	0	92,46	68,65	10	0,09
	Масло сливочное порционное		10	0,06	8,26	0,18	75,8	0	0,02	0	0,04	0,1	2,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		420	13,96	20,56	70,18	519,62	0,45	0,34	1,65	0,19	0,46	299,28	284,45	68,7	2,01
Обед	Винегрет овощной с р/м. (картофель ;свекла; морковь; огурец солёный;лук репка; зеленый горошек консер; масло растительное; соль йодированная)	72/1	60	0,95	6,12	5,02	78,54	0,04	0,02	5,25	0	1,1	14	26,9	11,04	0,46
	Щи из капусты свежей с картофелем (картофель; капустаб/к; морковь; лук репка; масло сливочное; соль йодированная; бульон куриный; петрушка (корень)	96	200/10	2,58	5,88	5,82	141	0,04	0,06	8,1	0,02	0,18	36,12	74,32	21,84	1,68
	Суфле из отварной птицы (цыпленка) (филе птицы; мука пшеничная в/с; молоко 3,2%; масло сливочное 82,5%; яйцо куриное диет;соль йодированная)	652	70	9,9	9,3	3,47	121,6	0,08	0,04	1,5	0,01	0,06	11,04	32,82	8,14	0,5
	Пюре картофельное (картофель; молоко 3,2%; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	362/1	150	3,19	7,4	22,4	166,46	0,2	0,07	1,7	0,02	0,16	30	58,9	22,9	0,91
	Компот из свежих плодов(груши) (груши свежие; сахар)	409	180	0,14	0,11	19,9	61,01	0,23	0,23	0,72	0	1,94	15,45	5,76	5,94	0,86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		720	20,07	29,51	82,58	681,91	0,78	0,54	17,27	0,05	4,24	145,83	261,15	84,01	5,65
Полд	Кисломолочный напиток (кефир)	439	180	5,04	6,4	8,5	121,6	0	0,23	0,54	0,04	0,18	224,2	165,6	25,2	0,18
	Булочка Любимая (мука пшеничная в/с; молоко 3,2%; сахар; масло сливочное; дрожжи; соль йодированная)	499	75	3,1	6,2	39,2	259,2	0,1	0,01	0,2	0,06	0,1	224,2	135,8	7,5	0,5
	Итого		255	8,14	12,6	47,7	380,8	0,1	0,24	0,74	0,1	0,28	448,4	301,4	32,7	0,68
Ужин	Запеканка творожная (творог 9%; крупа манная; сахар; яйца куриные диет; масло сливочное; сухари панировачные; сметана 15%; соль йодированная)	267	150	22,6	15,63	32,51	307,5	0,08	0,33	0,32	0,07	0,53	241,48	275,97	32,11	0,91
	Джем фруктовый (пром. произв.)(в ин-ной уп-ке)	456	20	0,08	0,02	9,36	50,99	0	0	0,06	0	0	5,05	2,9	2,57	0,8
	Сок фруктовый (клубничный) (в ин-ной уп-ке)	407	200	0,6	0	32,6	100	0,02	0,02	22	0	1,8	13,1	14	8	0,5
	Апельсин	458	170	0	0	13,8	64,2	0	0	15,1	0	0	28,2	18,4	10,4	0,5
	Итого		540	23,28	15,65	88,27	522,69	0,1	0,35	37,48	0,07	2,33	287,83	311,27	42,68	2,23
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			65,45	78,32	288,73	2105	1,43	1,47	57,14	0,44	7,31	1181,3	1158,3	228,09	10,57

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

7 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Салат зеленый с помидором с р/м (салат зелённый; помидоры свежие; масло растительное; соль йодированная)	507	60	0,7	6,1	2,5	65,84	0,02	0,03	9,2	0	1,2	26,03	16,52	16,5	0,4
	Биточки рыбные (филе трески; хлеб пшеничный; молоко 3,2%; сухари панировачные; масло сливочное; соль йодированная)	279	70	9,86	4,2	10,5	143,8	0,07	0,13	0,3	0,02	0,06	40,3	178,52	16,7	0,45
	Рис отварной (крупа рис; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	355/1	150	3,57	6,67	37,5	217,5	0,03	0,02	0	0,03	0,08	217	59,32	18,6	0,5
	Какао напиток, быстрорастворимый на молоке (какао напиток(сухая смесь); молоко 3,2%)	683	180	3,04	3,1	18,76	115,2	0,17	0,14	0,4	0,02	0,7	144	94,03	19,7	0,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		430	19,77	20,57	79,06	593,74	0,36	0,36	9,9	0,07	2,34	457,93	348,39	74,7	2,25
Обед	Салат из свеклы с яблоком с р/м (свекла; яблоки; лимонная к-та; масло растительное; соль йодированная)	561	60	0,7	4,27	5,9	62,56	0,02	0,02	3,41	0	0,79	20,2	21,34	11,14	0,9
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) (картофель; горох; морковь; лук репка; масло сливочное 82,5%; соль йодированная; петрушка - корень;)	115/1	200	8,6	8	14,9	167,9	0,9	0,1	5,9	0	0	42,1	139,4	34,2	2,2
	Жаркое по-домашнему (говядина б/к; картофель; лук репка; томат-паста; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	294	200	9,25	11,5	12,13	292	0,2	0,26	0,2	0,04	0,38	44,8	238,12	60,7	4,3
	Компот из с/з ягод (черной смородины) (черная смородина б/з; сахар)	699	180	0	0	15,8	64	0	0	1,2	0	0	7,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		705	21,86	24,47	74,7	699,76	1,31	0,5	10,71	0,04	1,97	153,92	461,31	121,99	8,64
Полд	Сок фруктовый (абрикосовый)(в ин-ной уп-е)	407	200	0,6	0	32,6	100	0,02	0,02	22	0	1,8	13,1	14	8	0,5
	Вафли "Витаминизированные" (в ин-ной уп-е)	508	1/20	4,1	2,3	13,2	94	0,01	0,01	1,2	0	0,7	6,2	16,2	0	0,2
	Итого		220	4,7	2,3	45,8	194	0,03	0,03	23,2	0	2,5	19,3	30,2	8	0,7
Ужин	Каша из пшена и риса молочная жидкая (" Дружба") (крупы рисовая и пшённая; молоко 3,2%; масло сливочное; сахар; соль йодированная)	612	200	6,32	10,18	34,6	260	0,28	0,22	1,2	0,06	0,06	222,62	172,7	34,2	0,54
	Чай с сахаром и лимоном (чай; сахар; лимон)	431	180	0,18	0,04	10,5	39,05	0	0	2,5	0	0,02	15,4	7,2	5,36	0,58
	Бутерброд с колбасой п/к (для Д.П.) (хлеб пшеничный; колбаса п/к для ДП)	17	20/20	2,78	5,48	3,91	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Груша	458	150	0,64	0,32	7,5	38,6	0,02	0,08	14,4	0	0,24	33	27,2	20	0
	Итого		570	12,52	16,52	66,31	454,05	0,37	0,34	18,1	0,06	0,62	301,62	207,1	62,76	1,62
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			58,85	63,86	265,87	1941,6	2,07	1,23	61,91	0,17	7,43	932,77	1047	267,45	13,21

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

8 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Пудинг творожный, запеченный (творог 9%; крупа манная; сахар; яйца куриные диет; изюм; масло сливочное 82,5%; ванилин; сухари панировочные; сметана 15%; соль йодированная)	266	100	15,6	10,3	24,27	229	0,08	0,27	0,33	0,06	0,5	214,8	202,7	32,55	0,92
	Джем фруктовый (пром. произв.) (в ин-ой уп-е)	456	20	0,08	0,02	9,36	50,99	0	0	0,06	0	0	5,05	2,9	2,57	0,8
	Чай с сахаром (чай; сахар)	430	180	0	0	9,98	36,91	0	0	0	0	0	11,8	7,2	3,2	0,04
	Сыр полутвердый 45%	13	15	3,9	3,92	0	52,6	0	0,05	0,12	0,03	0,08	151	96	6,7	0,12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		400	22,18	14,74	53,41	420,9	0,15	0,36	0,51	0,09	0,88	413,25	308,8	48,22	2,38
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих (огурцы свежие; помидоры свежие; масло растительное; соль йодированная)	38	60	0,6	8,5	1,5	84,9	0,02	0,02	3,69	0	0,79	15,3	24,09	8,32	0,35
	Борщ сибирский (свекла; картофель; капуста б/к; морковь; лук репка; масло сливочное; сахар; томат-паста; лимонная к-та; сметана 15%; соль йодированная)	85	200	9,14	12,7	9,97	207	0,08	0,14	8,5	0,02	0	39,18	113,86	28,6	4,12
	Тефтели мясные с рисом паровые (говядина (мясо котлетное); крупа рис; лук репка; масло сливочное 82,5%; мука пшеничная в/с; соль йодирования; соус сметанно-молочный)	318	60/50	9,47	7,81	5,78	128,22	0,04	0,09	0	0,02	0,04	7,32	93,73	16,84	0,65
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	353/1	150	8,3	7,6	40,5	249	0,2	0,1	0	0,03	0,08	19,57	198,52	133,29	4,44
	Компот из плодов сухих (сухфрукты (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм; сахар)	700a	180	1,02	0	21	88	0,02	0,04	0	0	0	16,7	9,1	8,64	0,04
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		780	31,84	37,31	104,72	870,42	0,55	0,51	12,19	0,07	1,71	137,29	501,75	209,84	10,84
Полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	439	180	5,04	6,4	8,5	121,6	0	0,23	0,54	0,04	0,18	224,2	165,6	25,2	0,18
	Ватрушка с сыром (мука пшеничная в/с; молоко 3,2%; сахар; масло сливочное; яйцо куриное диет; дрожжи; сыр тертый; соль йодированная)	704	75	9,12	10,8	25,02	224,98	0,05	0,11	0,06	1,3	1,75	168,9	133,2	14,5	0,7
	Итого		255	14,16	17,2	33,52	346,58	0,05	0,34	0,6	1,34	1,93	393,1	298,8	39,7	0,88
Ужин	Каша вязкая на молоке (манная) (крупа манная; молоко 3,2%; сахар; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	221	200	4,3	6	27,7	286	0,32	0,2	17,6	0,06	0,06	341,08	183,86	29,88	0,5
	Чудо молочко в индивидуальной упаковке	438	200	6	4	9,4	120	0,01	0,01	0,01	0	0	158,6	165	25,2	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Яблоко	458	140	0,64	0,32	7,5	57,7	0,02	0,08	10,1	0	0,24	33	27,2	20	0
	Итого		570	13,54	10,82	54,4	515,1	0,42	0,33	27,71	0,06	0,6	563,28	376,06	55,08	1
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			81,72	80,07	246,05	2153	1,17	1,54	41,01	1,56	5,12	1506,9	1485,4	352,84	15,16

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

9 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Салат зеленый с р/м (салат зеленый; соль йодированная; масло растительное)	33	60	0,72	9,1	1,08	88,8	0,01	0,03	5,55	0	1,46	26,26	19,98	14,17	0,3
	Омлет с сыром запеченный (яйца куриные диет; молоко 3,2%; масло сливочное; сыр тертый; соль йодированная)	254	100	8,52	7,6	16,1	208	0,03	0	0,75	0	0,08	99,05	65,41	5,79	0,09
	Чай с молоком (чай- заварка; молоко 3,2%; сахар)	432	200	1,35	1,5	12,09	63,9	0,09	0,07	4,5	0	0	61,8	50	7,8	0,07
	Масло сливочное (порционное)(в ин-ной уп-е)		10	0,06	8,26	0,18	75,8	0	0,02	0	0,04	0,1	2,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		400	13,25	26,96	39,25	487,9	0,2	0,16	10,8	0,04	1,94	219,91	137,29	30,96	0,98
Обед	Салат из моркови с изюмом с р/м (морковь свежая; изюм; сахар; масло растительное)	55	60	0,7	6,08	8,7	89,67	0,02	0,02	1,57	0	1,27	13,13	20,3	10,3	0,44
	Суп с макаронными изделиями (вермишель; морковь; лук репка; петрушка-корень;масло сливочное; соль йодированная; куриный бульон)	128/2	200	5,6	3,7	32,3	138,9	0,06	0,15	0	0,03	0,08	6,92	35	7,67	0,8
	Птица отварная (цеплята) (цыплята потрашенные; лук репка; соль йодированная)	341	70	9,94	5,67	0,5	170,1	0,14	0,2	0	0,02	0,04	26,06	144,4	42,24	2,2
	Пюре картофельное (картофель;молоко 3,2%; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	362/1	150	3,19	7,4	22,4	166,46	0,2	0,07	1,7	0,02	0,16	30	58,9	22,9	0,91
	Компот из с/з ягод (ассорти) (плоды и ягоды с/з; сахар)	699	180	0,2	0	21,23	67,17	0,23	0,23	18,72	0	1,9	15,85	6,53	7,76	0,31
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		725	22,94	23,55	111,1	745,6	0,84	0,79	21,99	0,07	4,25	131,18	327,58	105,02	5,9
Полд	Мандарин	458	90	0,8	0,2	7,3	34	0,02	0,08	15,1	0	0,24	33	27,2	20	0
	Кофейный напиток суррогат с молоком (кофейный напиток сур.- зерновой; молоко 3,2%; вода; сахар.)	433	180	2,8	2,9	20,5	112,07	0,16	0,14	2	0,02	0	128,4	81	13,6	6,13
	Печенье витаминизированное (в ин-ной уп-е)	509	20	0,3	0,95	9,62	43,3	0,02	0	0,06	0	0,74	6,2	16,8	0	0,28
			290	3,9	4,05	37,42	189,37	0,2	0,22	17,16	0,02	0,98	167,6	125	33,6	6,41
Ужин	Изделия колбасные вареные (сосиски)	340	49	5,09	9,84	9,5	111,8	0,01	0,04	0	0	0	13,25	0	0	0,88
	Капуста тушеная (капуста б/к; масло растительное; томат-паста; морковь; лук репка; мука пшеничная в/с; сахар; соль йодированная)	170	150	2,36	5,73	8,03	109,9	0,05	0,05	12,22	0,03	0,41	62,54	52,24	26,4	1,09
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Сок фруктовый (ананасовый)(в ин-ной уп-е)	407	200	0,6	0	32,6	100	0,08	0,02	4	0	1,8	13,1	14	8	0,5
	Итого		430	10,65	16,07	59,93	373,1	0,21	0,15	16,22	0,03	2,51	119,49	66,24	26,4	2,97
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			50,74	70,63	247,7	1796	1,45	1,32	66,17	0,16	9,68	638,18	656,11	195,98	16,26

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

10 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/п	Содержание витаминов и микроэлементов								
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша вязкая на молоке (овсяные хлопья) (геркулес; молоко 3,2%;сахар; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	221	200	6,75	8,8	32,01	240	0,3	0,21	13,2	0,05	0,05	175	193,47	47,8	0,98
	Какао напиток, быстрорастворимый на молоке (какао напиток(сухая смесь); молоко 3,2%)	683	180	3,04	3,1	18,76	115,2	0,17	0,14	0,4	0,02	0,7	144	94,03	19,7	0,4
	Бутерброд с ветчиной (для Д.П.) (хлеб пшеничный; ветчина (для ДП))	17	20/20	2,78	5,48	3,91	65	0	0	0	0	0	0		0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		420	15,17	17,88	64,48	471,6	0,54	0,39	13,6	0,07	1,05	349,6	287,5	70,7	1,88
Обед	Салат из свежих овощей и яблок с р/м (яблоки; помидоры свежие; огурцы свежие; перед красный сладкий; лук-порей; масло растительное; соль йодированная)	568	60	0,58	5,08	3,4	62,33	0,04	0,02	10,05	0	0	13,13	17,3	69,5	1,09
	Рассольник ленинградский (картофель; морковь; лук репка; перловка; огурец соленый; масло сливочное; соль йодированная; сметана 15%)	104	200/10	4,6	10,2	10,8	182,4	0,08	0,06	9,22	0,02	0,22	36,98	56,02	25,08	0,36
	Фрикадельки мясные паровые (говядина -мясо котлетное; хлеб пшеничный: молоко 3,2%; соль йодированная)	322	70	9,84	7,3	6,05	138,13	0,07	0,11	0	0,01	0,04	18	82,9	14,57	0,85
	Изделия макаронные отварные (вермишель) (вермишель:масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	246	150	5,75	6,12	32,25	208,3	0,06	0,02	0	0,02	0,08	7,3	37,7	8,2	0,6
	Кисель из концентрата витаминизированного (кисель плодово-ягодный (пром. произв.)	420	180	0	0	15,8	64	0	0	1,2	0	0	7,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		745	24,08	29,4	94,27	768,46	0,44	0,33	20,47	0,05	1,14	122,23	256,37	133,3	4,14
Полд	Сок фруктовый (виноградный) (в ин-ной уп-е)	407	200	0,6	0	32,6	100	0,08	0,02	4	0	1,8	13,1	14	8	0,5
	Булочка "Творожная" (мука пшеничная в/с; сахар; яйца куриные диет; творог 9%; дрожжи; соль йодированная;ванилин; молоко 3,2 %)	492	75	9	4,7	37,6	229,8	0,01	0,01	0,1	0	0	196,4	201,3	67,4	0,6
	Итого		275	9,6	4,7	70,2	329,8	0,09	0,03	4,1	0	1,8	209,5	215,3	75,4	1,1
Ужин	Сырники из творога (творог; мука пшеничная; яйцо диет. куриное;соль йодированная; масло сливочное 82,5%)	263	100	16	11,5	22,5	230	0,09	0,36	0,33	0,09	0,7	229,6	302,5	35,9	1,02
	Джем фруктовый (пром. произв.)(в ин-ной уп-е)	456	20	0,08	0,02	9,36	50,99	0	0	0,06	0	0	5,05	2,9	2,57	0,8
	Киви	458	90	0,8	0,4	8,1	39	0,02	0,08	14,4	0	0,24	33	27,2	20	0
	Сливки 10% в индивидуальной упаковке	436	200	6	10	9,4	120	0	0,2	0,1	0,02	0	158	165	25,2	0
	Итого		460	22,88	21,92	49,36	439,99	0,11	0,64	14,89	0,11	0,94	425,65	497,6	38,47	1,82
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			71,73	73,9	278,31	2009,9	1,18	1,39	53,06	0,23	4,93	1107	1256,8	317,87	8,94

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

11 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными (молоко 3,2%; вермишель; масло сливочное; сахар; соль йодиров.)	133/1	200	6,5	7,3	29,9	213,1	0,2	0,02	8	0,02	0,02	193	16,5	2,7	0,32
	Чай с сахаром и лимоном (чай; сахар; лимон)	431	180	0,18	0,04	10,5	39,05	0	0	2,5	0	0,02	15,4	7,2	5,36	0,58
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Сыр полутвердый 45%	13	15	3,9	3,92	0	52,6	0	0,05	0,12	0,03	0,08	151	96	6,7	0,12
	Итого		425	13,18	11,76	50,2	356,15	0,27	0,11	10,62	0,05	0,42	390	119,7	17,96	1,52
Обед	Салат из б/к капусты со сладким перцем с р/м (капуста б/к; сладкий перец свежий; масло растительное; огурцы свежие; соль йодированная)	531	60	1,3	6,07	4,71	76,22	0,04	0,04	13,3	0	1,1	32,07	25,1	12,31	0,5
	Суп картофельный с бобовыми со свиной тушённой для детского питания (пром.пр-ва) (картофель; горох; морковь; лук репка; масло сливочное; петрушка- корень; соль йодированная; свинина тушёная для ДП)	595	200	12,2	25,6	20,6	300,2	0,02	0,06	5,9	0,02	0,22	50,1	84,5	121,9	0,2
	Биточки из филе рыбы (филе трети; молоко 3,2%; хлеб пшеничный; сухари панировачные; масло сливочное; соль йодированная)	279	70	10,1	3,5	4,8	110,26	0,02	0,08	0,53	0,01	0,06	33,51	181,55	16,2	0,2
	Рагу из б/з овощей и баклажанов (Баклажаны резанные б/з; кабачки резанныеб/з; картофель; лук репка; масло растительное морковь; перец сладкий б/з; томаты; соль йодированная)	671	150	2,5	8,8	12,8	123,4	0,06	0,02	0	0,02	0,08	7,3	37,7	8,2	0,6
	Компот из плодов свежих (яблок) (свежие яблоки; сахар)	409	180	0,16	0,04	16,9	66,6	0,23	0,23	10,1	0	1,8	32,5	5,9	6,8	0,14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		710	29,57	44,71	85,78	789,98	0,56	0,55	29,83	0,05	4,06	194,7	397,2	179,56	2,88
	Чудо молочко в индивидуальной упаковке	438	200	6	4	9,4	120	0,01	0,01	0,01	0	0	158,6	165	25,2	0
	Вафли "Витаминизированные"(в ин-ной уп-е)	508	1/20	4,1	2,3	13,2	94	0,01	0,01	1,2	0	0,7	6,2	16,2	0	0,2
	Итого		220	10,1	6,3	22,6	214	0,02	0,02	1,21	0	0,7	164,8	181,2	25,2	0,2
Ужин	Блины со сливочным маслом (мука пшеничная в/с; яйца куриные диет; сахар; молоко 3,2%; масло сливочное)	465	100/10	7,4	4,8	32,9	204	0	0	1,3	0	1,2	169,5	182,5	31,32	1,14
	Сок фруктовый (мультифрукт) (в ин-ой уп-е)	407	200	0,6	0	32,6	100	0,08	0,02	4	0	1,8	13,1	14	8	0,5
	Бананы	458	220	3	0,2	42	181,8	0	0	20	0	0,1	58,8	0,02	70,2	0,1
	Зефир (в ин-ной уп-е)	507	20	16	0,01	19,09	77,8	0	0	0	0	0	6	2,4	0	0,28
	Итого		530	27	5,01	126,59	563,6	0,08	0,02	25,3	0	3,1	247,4	198,92	39,32	2,02
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			79,85	67,78	285,17	1923,7	0,93	0,7	66,96	0,1	8,28	996,9	897,02	262,04	6,62

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

12 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углеб.	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Салат из моркови с сыром и зеленым горошком (зелёный горошек консер; морковь; сыр сычужный твердый; соус салатный для ДП)	548	60	3,37	5,2	4,92	74,3	0,02	0,02	3,5	0,01	0	103,9	74,07	15,9	0,3
	Тефтели мясные (говядина (мясо котлетное); лук репка; масло сливочное 82,5%; мука пшеничная в/с; соль йодирования; соус красный осливовой)	317	60/50	5,4	6,5	7,9	112,3	0,06	0,07	0,5	0,02	0,19	17,7	50,7	11,8	0,65
	Картофель отварной, запеченный с р/м. (картофель; соль йодированная; масло растительное)	668	150	3,15	4,9	23,59	177,7	0,1	0,1	0,4	0	2,15	16,12	89,73	33,66	1,47
	Кофейный напиток суррогат с молоком (кофейный напиток сур.- зерновой; молоко 3,2%; вода; сахар.)	433	180	2,8	2,9	20,5	112,07	0,04	0,14	1,4	0,02	0	128,4	175,8	2,2	0,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		500	17,32	20	66,71	527,77	0,29	0,37	5,8	0,05	2,64	296,72	390,3	66,76	3,02
Обед	Салат Витаминный с р/м (яблоки свежие; помидоры свежие; огурцы свежие; персик сладкий свежий; лук-порей; масло растительное; соль йодированная)	21	60	1,5	2,3	4,56	45,6	0	0,01	10,6	0	1,6	19,8	13,9	8,4	0,06
	Щи из шпината со сметаной шпинат с/з; (картофель; морковь; лук репка; масло сливочное 82,5%; лимон; соль йодированная; сметана 15%)	589	200/10	6,4	6,9	3,5	153,9	0,08	0,14	17,8	0,02	0,16	78	75,2	55,5	2,2
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	261	20	2,5	2,3	0,1	31,4	0,01	0,09	0	0,05	0	12	38,4	2,41	0,5
	Суфле из печени Печень говяжья; молоко 3,2%; мука пшеничная в/с; яйцо куриное диет; масло растительное; соль йодированная)	651	70	11,5	4,8	15,2	145,9	0,23	1,1	0,6	4,6	0,19	30,8	187,5	14	3,4
	Цветная капуста отварная с маслом (цветная капуста б/з; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	664	150	2,6	4,2	5,2	75,5	0,12	0,13	12,2	0,03	0,1	31,6	61	21	1,8
	Компот из с/з ягод (черной смородины) (черная смородина с/з; сахар)	699	180	0	0	15,8	64	0	0	1,2	0	0	7,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		765	27,81	21,2	70,33	629,6	0,63	1,59	42,4	4,7	2,85	219,02	438,45	117,26	9,2
Полдн	Груша	458	150	0,64	0,32	7,5	38,6	0,02	0,08	10,4	0	0,24	33	27,2	2,7	0
	Печенье витаминизированное (в ин-ной уп-е)	509	20	0,3	0,95	9,62	43,3	0,02	0	0,06	0	0,74	6,2	16,8	6	0,28
	Сок фруктовый (виноград, яблоко) (в ин-ной уп-е)	407	200	0,6	0	32,6	100	0,02	0,02	4	0	1,8	13,1	14	8	0,5
	Итого		370	1,54	1,27	49,72	181,9	0,06	0,1	14,46	0	2,78	52,3	58	28	0,78
Ужин	Каша вязкая на молоке (рисовая) (крупа рисовая; молоко 3,2%; масло сливочное 82,5%; сахар; соль йодированная)	221	200	7,36	5,94	50,2	285,5	0,3	0,2	1,2	0,04	0	231,32	202,56	39,7	0,5
	Чай с молоком (чай- заварка; молоко 3,2%; сахар)	432	180	1,35	1,5	12,09	63,9	0,09	0,07	0,5	0	0	61,8	50	7,8	0,07
	Масло сливочное (порционное) (в ин-ной уп-е)		10	0,06	8,26	0,18	75,8	0	0,02	0	0,04	0,1	2,2	1,9	6	0,02
	Бутерброд с колбасой п/к (для Д.П.) (хлеб пшеничный; колбаса п/к для ДП)	17	20/20	2,78	5,48	3,91	65	0	0	0	0	0	0	0	6	0
	Итого			11,55	21,18	66,38	490,2	0,39	0,29	1,7	0,08	0,1	295,32	254,46	39,7	0,59
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			58,38	63,65	253,14	1829,5	1,37	2,35	64,36	4,83	8,37	863,36	1141,2	251,72	13,59



Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков

школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.

Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

13 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Пудинг творожный , запеченный (творог 9%; крупа манная; яйца куриные; изюм; масло сливочное ванилин; соль йодированная; сметана 15%)	266	100	15,6	10,3	24,27	229	0,08	0,27	0,33	0,06	0,5	214,8	202,7	32,55	0,92
	Джем фруктовый (пром. произв.)(в ин-ной уп-е)	456	20	0,08	0,02	9,36	50,99	0	0	0,06	0	0	5,05	2,9	2,57	0,8
	Кисломолочный напиток (кефир)	439	180	5,04	6,4	8,5	121,6	0	0,23	0,54	0,04	0,18	224,2	165,6	25,2	0,18
	Киви	458	90	0,8	0,4	8,1	39	0,02	0,08	14,4	0	0,24	33	27,2	20	0
	Итого		440	20,72	16,72	42,13	401,59	0,08	0,5	0,93	0,1	0,68	444,05	371,2	60,32	1,9
Обед	Салат зеленый с помидором с р/м (салат зеленый; помидор свежий; соль йодиров.; масло растительное)	570	60	0,7	6,1	2,5	65,84	0,02	0,03	9,2	0	1,2	26,03	16,52	16,5	0,4
	Борщ с капустой и картофелем (свекла; картофель; капуста б/к; морковь; лук репчатый; масло сливочное 82,5%; сахар; томат; лимон. к-та; соль йодиров.; мясной бульон.)	83	200	3,62	8,26	9,76	143,4	0,08	0,14	8,5	0,02	0	39,18	113,86	28,6	4,12
	Бефстроганов из отварного мяса . (говядина б/к; морковь; молоко 3,25; мука пшеничная; сметана 15%;масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	298	80	13,61	7,5	4,87	241,65	0,12	0,13	1,38	0,02	0,14	21,7	135,6	20,41	1,24
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	353/1	150	8,3	7,6	40,5	249	0,2	0,1	0	0,03	0,08	19,57	198,52	133,29	4,44
	Компот из плодов сухих (сухфрукты(яблоки,груши, чернослив, урюк, курага,изюм; сахар)	700a	180	1,02	0	21	88	0,02	0,04	0	0	0	16,7	9,1	8,64	0,04
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		640	30,56	30,16	104,6	901,19	0,63	0,56	19,08	0,07	2,22	162,4	536,05	221,59	11,48
Полдник	Ватрушка с джемом (мука пшеничная в/с; сахар; масло сливочное 82,5%; яйцо куриное; дрожжи; джем; меланж; соль йодированная)	702	75	4,7	6,1	33,7	298,6	0,05	0,06	0,12	0,1	0,07	27,5	0,6	9,5	0,5
	Чай с сахаром (чай; сахар)	430	180	0	0	9,98	36,91	0	0	0	0	0	11,8	7,2	3,2	0,04
	Итого		255	4,7	6,1	43,68	335,51	0,05	0,06	0,12	0,1	0,07	39,3	7,8	12,7	0,54
Ужин	Омлет с сыром запеченный (яйцо куриное; молоко 3,2%; соль йодированная; сыр)	254	100	8,52	7,6	16,1	208	0,03	0	0,75	0	0,08	99,05	65,41	5,79	0,09
	Отвар шиповника (сахар; шиповник -сухой)	686	180	0,5	0,19	14,2	75,8	0,01	0,02	80	0	0	10	2,7	2,7	0,5
	Яблоко	458	140	0,64	0,32	7,5	57,7	0,02	0,08	10,1	0	0,24	33	27,2	20	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		450	12,26	8,61	47,6	392,9	0,13	0,14	90,85	0	0,62	172,65	95,31	8,49	1,09
4	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			68,24	61,59	238,01	2031,2	0,89	1,26	110,98	0,27	3,59	818,4	915,05	303,1	15,01

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосоль")

14 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Салат зеленый с р/м (салат зеленый; соль йодированная; масло растительное)	33	60	0,72	9,1	1,08	88,8	0,01	0,03	5,55	0	1,46	26,26	19,98	14,17	0,3
	Омлет с сыром запеченный (яйца куриные диет, молоко 3,2%; масло сливочное; сыр тертый; соль йодированная)	254	100	8,32	7,6	16,1	208	0,03	0	0,75	0	0,08	99,05	65,41	5,79	0,09
	Чай с молоком (чай- маварка, молоко 3,2%; сахар)	432	200	1,35	1,5	12,09	63,9	0,09	0,07	4,5	0	0	61,8	50	7,8	0,07
	Яблоко	458	140	0,64	0,32	7,5	57,7	0,02	0,08	10,1	0	0,24	33	27,2	20	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		400	13,83	19,02	46,57	469,8	0,22	0,22	20,9	0	2,08	250,71	162,59	50,96	0,96
Обед	Салат из отварной свеклы с р/м (свекла отварная; масло растительное)	56	60	1,02	4,08	5,34	62,4	0,02	0,02	1,57	0	1,27	13,13	20,3	10,3	0,44
	Суп с макаронными изделиями (вермишель; морковь; лук репка; петрушка-корень; масло сливочное; соль йодированная; куриный бульон)	128,2	200	5,6	3,7	32,3	138,9	0,06	0,15	0	0,03	0,08	6,92	35	7,67	0,8
	Птица отварная (цельная) (цыплята потрошенные; лук репка; соль йодированная)	341	70	9,94	5,67	9,5	170,1	0,14	0,2	0	0,02	0,04	26,06	144,4	42,24	2,2
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	353,1	150	8,3	7,6	40,5	249	0,2	0,1	0	0,03	0,08	19,57	198,52	133,29	4,44
	Компот из е/з ягод (черной смородины) (черная смородина с/з; сахар)	699	180	0	0	15,8	64	0	0	1,2	0	0	7,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		725	28,17	21,75	120,41	797,7	0,61	0,59	2,77	0,08	2,27	112,5	460,67	209,45	9,12
Полд.	Молоко 3,2% в индивидуальной упаковке	436	200	6	6,4	9,4	120	0	0,2	0,1	0,02	0	158	165	25,2	0
	Печенье витаминизированное (в ин-ой уп-е)	509	20	0,3	0,95	9,62	43,3	0,02	0	0,06	0	0,74	6,2	16,8	0	0,28
			290	6,3	7,35	19,02	163,3	0,02	0,2	0,16	0,02	0,74	164,2	181,8	25,2	0,28
Ужин	Блины со сливочным маслом (мука пшеничная в/с; яйца куриные диет; сахар; масло сливочное 82,5%; молоко 3,2%)	465	100/10	7,4	4,8	32,9	204	0	0	1,3	0	1,2	169,5	182,5	31,32	1,14
	Сок фруктовый (в ин-ой уп-е)	407	200	0,6	0	32,6	100	0,02	0,02	22	0	1,8	13,1	14	8	0,5
	Итого		430	8	4,8	65,5	304	0,02	0,02	23,3	0	3	182,6	196,5	31,32	1,64
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			56,3	52,92	251,5	1734,8	0,87	1,03	47,13	0,1	8,09	710,01	1001,6	316,93	12

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

15 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Изделия колбасные вареные (сосиски)	340	49	5,09	9,84	9,5	111,8	0,01	0,04	0	0	0	13,25	0	0	0,88
	Капуста тушеная (капуста б/к; масло растительное; томат-паста; морковь; лук репка; мука пшеничная в/с; сахар; соль йодированная)	170	150	2,36	5,73	8,03	109,9	0,05	0,05	12,22	0,03	0,41	62,54	52,24	26,4	1,09
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Какао напиток, быстрорастворимый на молоке (какао напиток(сухая смесь); молоко 3,2%)	683	180	3,04	3,1	18,76	115,2	0,17	0,14	0,4	0,02	0,7	144	94,03	19,7	0,4
	Итого		419	13,09	19,17	46,09	388,3	0,3	0,27	12,62	0,05	1,41	250,39	146,27	49,3	2,87
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих (огурцы свежие; помидоры свежие; масло растительное; соль йодированная)	38	60	0,6	8,5	1,5	84,9	0,02	0,02	3,69	0	0,79	15,3	24,09	8,32	0,35
	Суп из овощей (помидоры свежие; капуста б/к; картофель; цветная капуста; морковь; лук репка; горошек зелёный консер;масло сливочное 82,5%;соль йодированная)	109	200	2,56	5,2	9,04	161	0,2	0,04	11,36	0,01	0,2	37,36	84,6	25,68	0,09
	Котлета из птицы (куриная) (филе куриное; хлеб пшеничный; молоко 3,2%; сухари панировочные; масло сливочное; соль йодированная)	347	70	8,8	9,2	8,7	149,5	0,06	0,07	15,5	0,02	0,19	41,4	56,8	27,2	0,8
	Рис отварной (крупа рисовая; масло сливочное 82,5%; соль йодиров.)	355/1	150	3,57	6,67	37,5	217,5	0,03	0,02	0	0,03	0,08	217	59,32	18,6	0,5
	Компот из свежих плодов(груши) (груши свежие; сахар)	409	180	0,14	0,11	19,9	61,01	0,23	0,23	0,72	0	1,94	15,45	5,76	5,94	0,86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		710	18,98	30,38	102,61	787,21	0,73	0,5	31,27	0,06	4	365,73	293,02	99,89	3,84
	Кисломолочный напиток (ряженка)	439	180	5,04	6,4	8,5	121,6	0	0,23	0,54	0,04	0,18	224,2	165,6	25,2	0,18
	Булочка молочная (мука пшеничная в/с; сахар; масло сливочное 82,5%; молоко 1,5%; яйца куриные диет; дрожжи; соль йодированная; меланж)	502	75	7,5	1,2	68,9	266,9	0	0	0,25	0	0,7	82,3	253,9	0	0
	Итого		255	12,54	7,6	77,4	388,5	0	0,23	0,79	0,04	0,88	306,5	419,5	25,2	0,18
Ужин	Каша из пшена и риса молочная жидкая (" Дружба") (молоко 3,2%; крупа рисовая и пшеничная; сахар; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	612	200	6,32	10,18	34,6	260	0,28	0,22	1,2	0,06	0,06	222,62	172,7	34,2	0,54
	Чай с сахаром и лимоном (чай; сахар; лимон)	431	180	0,18	0,04	10,5	39,05	0	0	2,5	0	0,02	15,4	7,2	5,36	0,58
	Апельсин	458	150	0,8	0,2	7,3	42	0,02	0,08	15,9	0	0	33	27,2	20	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		560	9,9	10,92	62,2	392,45	0,37	0,34	19,6	0,06	0,38	301,62	207,1	34,2	1,62
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			54,51	68,07	288,3	1956,5	1,4	1,34	64,28	0,21	6,67	1224,2	1065,9	208,59	8,51

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов новышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

16 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/п	Содержание витаминов и микроэлементов								
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Суфле творожное паровое (творог 9%; мука пшеничная в/с; молоко 3,2%; яйца куриные диет; сахар; масло сливочное; соль йодированная)	269	150	14,5	10,4	13,76	204,04	0,07	0,18	1,2	0,04	0,29	108,6	152,7	17,07	0,44
	Чай с сахаром (чай; сахар)	430	200	0	0	9,98	36,91	0	0	0	0	0	11,8	7,2	3,2	0,04
	Гематоген (в ин-ной уп-е)	505	25	3,3	6,9	21,1	154,7	0	0	0,2	0	0	120	56	25,4	2,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
Итого			405	20,4	17,8	54,64	447,05	0,14	0,22	1,4	0,04	0,59	271	215,9	48,87	3,08
Обед	Салат из моркови с сыром и зеленым горошком (зелёный горошек консер; морковь; сыр сычужный твердый; соус салатный для ДПП)	548	60	3,37	5,2	4,92	74,3	0,02	0,02	3,5	0,01	0	103,9	74,07	15,9	0,3
	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый) (картофель; фасоль; морковь; лук репка; масло сливочное; петрушка - корень; соль йодированная)	115/1	200	8,6	8	14,9	167,9	0,9	0,1	5,9	0	0	42,1	139,4	34,2	2,2
	Рыба припущенная, запечённая с овощами (филе трески; морковь; лук репка; масло растительное; тама-пюре; сахар; соль йодированная)	626	80	15,8	3,3	13,68	106,4	0,01	0,06	0,6	0	0,1	36,3	154,5	18,3	0,3
	Картофель отварной, запечённый со слив. маслом (картофель; масло сливочное; соль йодированная)	667	150	3,54	4,3	23	173,5	0,2	0,19	16,2	0,03	0,03	17,4	100,8	37,5	1,6
	Компот из с/з ягод (черной смородины) (с/з черная смородина; сахар;)	699	180	0	0	15,8	64	0	0	1,2	0	0	7,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
Итого			735	34,62	21,5	98,27	699,4	1,32	0,49	27,4	0,04	0,93	246,52	531,2	121,9	5,64
Полдн	Груша	458	150	0,64	0,32	7,5	38,6	0,02	0,08	14,4	0	0,24	33	27,2	20	0
	Молоко 3,2% в индивидуальной упаковке	436	200	6	6,4	9,4	120	0	0,2	0,1	0,02	0	158	165	25,2	0
	Печенье витаминизированное (в ин-ой уп-е)	509	20	0,3	0,95	9,62	43,3	0,02	0	0,06	0	0,74	6,2	16,8	0	0,28
Итого				6,94	7,67	26,52	201,9	0,04	0,28	14,56	0,02	0,98	197,2	209	45,2	0,28
Ужин	Голубцы ленивые с отварным мясом (говядина б/к; капуста б/к; крупа рисовая; масло растительное; томат-паста; бульон мясной; сметана 15%; соль йодированная)	649	150	10,9	10,9	33,9	199,8	0,04	0,08	1,6	0,01	0,01	60,3	223,1	10,1	0,1
	Соус сметанный (сметана 15%; масло сливочное; мука пшеничная в/с; соль йодированная;)	387	50	0,8	2,7	2,8	33	0,04	0,03	2	0	0,03	25,4	19,3	3,24	0,04
	Сок фруктовый (ананасовый) (в ин-ной уп-е)	407	200	0,6	0	32,6	100	0,02	0,02	4	0	1,8	13,1	14	8	0,5
	Шоколадка "Аленка"		20	2,09	6,7	10,6	108,3	0	0	0,3	0	0	105,8	13,2	33,3	0,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
Итого			450	16,99	20,8	89,7	492,5	0,17	0,17	7,9	0,01	2,14	235,2	269,6	10,1	1,24
Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)		405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
Общий итог				78,95	67,77	269,13	1840,9	1,67	1,16	51,26	0,11	4,64	949,92	1226	226	10,24

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)
(ООО "Хлебосол")

17 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/ц	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша вязкая на молоке (манная) (молоко 3,2%; крупа манная; сахар; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	221	200	4,3	6	27,7	286	0,32	0,2	17,6	0,06	0,06	341,08	183,86	29,88	0,5
	Чудо молочко в индивидуальной упаковке	438	200	6	4	9,4	120	0,01	0,01	0,01	0	0	158,6	165	25,2	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		430	12,9	10,5	46,9	457,4	0,4	0,25	17,61	0,06	0,36	530,28	348,86	55,08	1
Обед	Салат из кальмаров, сл. перца и лука с р/м (Кальмар морож; перец сладкий свежий; лук репка; салат свежий; соус салатный; соль йодированная)	67	60	5,9	3,5	3,5	65,8	0	0	29,9	0	0	36,2	105,2	42,7	0,6
	Суп пюре из цветной капусты со сметаной (цветная капуста б/з; картофель лук репка; масло сливочное 82,5%; морковь; сметана 15%; помидоры свежие; соль йодированная)	591	200	1,7	2,92	15,65	66	0,06	0,06	13,9	0,02	0,1	26	47,1	9,96	0,8
	Кнедли мясные наварные с маслом (говядина б/к; крупа манная; масло сливочное 82,5%; молоко 3,2%; мука пшеничная в/с; яйца куриные диет; соль йодированная)	650	80	11,5	11,5	15,8	176,9	0,04	0,14	1,68	0,09	0,08	51,32	135,12	17,92	1,6
	Рис принудительный с кукурузой (крупа рисовая; кукуруза сладкая консерв; морковь; перец красный сладкий; масло сливочное 82,5%; и соль йодированная)	662	150	4,05	7,05	27,5	216,2	0,09	0,3	2,7	0,04	0,01	4,11	76,3	26,8	0,9
	Компот из плодов свежих (яблоко) (яблоки свежие; сахар)	409	180	0,16	0,04	16,9	66,6	0,23	0,2	10,1	0	1,8	32,5	5,9	6,8	0,14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		720	26,62	25,71	105,32	704,8	0,61	0,82	58,28	0,15	2,79	189,35	432,07	118,33	5,28
Полдник	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток сур.- зерновой; молоко 3,2%; вода; сахар.)	433	180	2,8	2,9	20,5	112,07	0,04	0,14	1,4	0,02	0	128,4	175,8	2,2	0,1
	Ватрушка с сыром (мука пшеничная в/с; молоко 3,2%; сахар; масло сливочное; яйцо куриное диет; дрожжи; сыр тертый; соль йодированная)	704	75	9,12	10,8	25,02	224,98	0,05	0,11	0,06	1,3	1,75	168,9	133,2	14,5	0,7
	Итого		255	9,12	10,8	25,02	224,98	0,05	0,11	0,06	1,3	1,75	168,9	133,2	14,5	0,7
Ужин	Запеканка творожная (творог 9%; крупа манная; сахар; яйца куриные диет; масло сливочное; сухари панировочные; сметана 15%; соль йодированная)	267	150	22,6	15,63	32,51	307,5	0,08	0,33	0,32	0,07	0,53	241,48	275,97	32,11	0,93
	Джем фруктовый (пром. произв.) (в ин-ной уп-е)	456	20	0,08	0,02	9,36	50,99	0	0	0,06	0	0	5,05	2,9	2,57	0,8
	Чай с молоком (чай- заварка; молоко 3,2%; сахар)	432	180	1,35	1,5	12,09	63,9	0,09	0,07	4,5	0	0	61,8	50	7,8	0,07
	Персик	458	170	0	0	13,8	64,2	0,04	0,2	9	0	0,3	8,3	22,4	57,8	0,5
	Итого		520	24,03	17,15	53,96	422,39	0,17	0,4	4,88	0,07	0,53	308,33	328,87	32,11	1,8
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			72,67	64,16	231,2	1809,6	1,23	1,58	80,83	1,58	5,43	1196,9	1243	220,02	8,78

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

18 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/к	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Салат из свежих помидоров с р/м (свиные помидоры; масло растительное; лук репка; соль йодированная)	37	60	0,6	5,1	3,06	67,9	0,03	0,02	12,55	0	1,42	11,74	14,32	10,85	0,5
	Омлет натуральный запаренный (яйца куриные диет; молоко 3,2%; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	253	100	12,5	9,1	6,5	121,4	0,03	0	1,5	0	0	79,1	0,6	0	0
	Какао напиток, быстрорастворимый на молоке (какао напиток(сухая смесь); молоко 3,2%)	683	180	3,04	3,1	18,76	115,2	0,17	0,14	0,4	0,02	0,7	144	94,03	19,7	0,4
	Масло сливочное порционное		10	0,06	8,26	0,18	75,8	0	0,02	0	0,04	0,1	2,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		400	18,8	26,06	38,3	431,7	0,3	0,22	14,45	0,06	2,52	267,64	110,85	33,75	1,42
Обед	Салат Витаминный с р/м (яблоки свежие; помидоры свежие; огурцы свежие; перец сладкий свежий; лук-порей; масло растительное; соль йодированная)	21	60	1,5	2,3	4,56	45,6	0	0,01	10,6	0	1,6	19,8	13,9	8,4	0,06
	Щи из св. капусты с картофелем и сметаной (капуста б/к; картофель ; лук репка; морковь; масло сливочное 82,5%; петрушка-корень; томат-паста; ; соль йодированная)	96	200/10	3,21	6,1	5,82	198,3	0,1	0,1	8,1	0,02	0,18	41,2	105,3	21,84	1,68
	Суфле из отварной птицы (цыплята) (филе птицы; мука пшеничная в/с; молоко 3,2%; масло сливочное 82,5%; яйцо куриное диет; соль йодированная)	652	70	9,9	9,3	3,47	121,6	0,08	0,04	1,5	0,01	0,06	11,04	32,82	8,14	0,5
	Изделия макаронные отварные (вермишель) (вермишель;масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	246	150	5,75	6,12	32,25	208,3	0,06	0,02	0	0,02	0,08	7,3	37,7	8,2	0,6
	Кисель из концентрата витаминизированного (кисель плодово-ягодный (пром. произв.)	420	180	0,13	0	25,2	82,53	0,23	0,23	1,86	0	1,8	16,7	9,1	18,64	0,04
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого			23,8	24,52	97,27	769,63	0,66	0,52	22,06	0,05	4,52	135,26	261,27	79,37	4,12
Полдн	Сок фруктовый (клубника,виноград)(в ин-ной уп-е)	407	200	0,6	0	32,6	100	0,02	0,02	4	0	1,8	13,1	14	8	0,5
	Бананы	458	220	3	0,2	42	181,8	0	0	20	0	0,1	58,8	0,02	70,2	0,1
	Вафли "Витаминизированные"(в ин-ной уп-е)	508	1/20	4,1	2,3	13,2	94	0,01	0,01	1,2	0	0,7	6,2	16,2	0	0,2
	Итого		440	7,7	2,5	87,8	375,8	0,03	0,03	25,2	0	2,6	78,1	30,22	78,2	0,8
Ужин	Каша вязкая на молоке (овсяные хлопья) (геркулес; молоко 3,2%;сахар; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	221	200	6,75	8,8	32,01	240	0,3	0,21	13,2	0,05	0,05	175	193,47	47,8	0,98
	Чай с сахаром и лимоном (чай; сахар; лимон)	431	180	0,18	0,04	10,5	39,05	0	0	2,5	0	0,02	15,4	7,2	5,36	0,58
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Бутерброд с колбасой п/к (для Д.П.) (хлеб пшеничный; колбаса п/к для ДП)	17	20/20	2,78	5,48	3,91	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		450	12,31	14,82	56,22	395,45	0,37	0,25	15,7	0,05	0,37	221	200,67	56,36	2,06
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			62,61	67,9	279,59	1972,6	1,36	1,02	77,41	0,16	10,01	702	603,01	247,68	8,4

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

19 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/г	Содержание витаминов и микроэлементов								
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая (" Дружба") (крупы рисовая и пшеничная; молоко 3,2%; масло сливочное; сахар; соль йодированная)	612	200	6,32	10,18	34,6	260	0,28	0,22	1,2	0,06	0,06	222,62	172,7	34,2	0,54
	Кофейный напиток цикорий с молоком (кофейный напиток сур.- зерновой; молоко 3,2%; вода; сахар.)	684	180	2,4	2,4	10,98	73,92	0,02	0,1	0,45	0,11	0	92,46	68,65	10	0,09
	Яблоко	458	140	0,64	0,32	7,5	57,7	0,02	0,08	10,1	0	0,24	33	27,2	20	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		550	11,96	13,4	62,88	443,02	0,39	0,44	11,75	0,17	0,6	378,68	268,55	67,4	1,13
Обед	Винегрет овощной с р/м. (картофель; свекла; морковь; огурец солёный; лук репка; зеленый горошек консерв.; масло растительное; соль йодированная)	72/1	60	0,95	6,12	5,02	78,54	0,04	0,02	5,25	0	1,1	14	26,9	11,04	0,46
	Борщ сибирский (свекла; картофель; капуста б/к; морковь; лук репка; масло сливочное; сахар; томат-паста; лимонная к-та; фарш говяжий; сметана 15%; соль йодированная)	85	200/30	9,14	12,7	9,97	207	0,08	0,14	8,5	0,02	0	39,18	113,86	28,6	4,12
	Азу из мяса отварного (говядина б/к; лук репка; томат-паста; мука пшеничная в/с; масло растительное; огурцы соленые; соль йодированная)	300	80	12,4	13,2	4,72	186,4	0,08	0,16	0,8	0,02	0,15	20,5	154,64	23,9	2,23
	Каша гречневая рассыпчатая (крупка гречневая; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	353/1	150	8,3	7,6	40,5	249	0,2	0,1	0	0,03	0,08	19,57	198,52	133,29	4,44
	Компот из свежих плодов(груши) (груши свежие; сахар)	409	180	0,14	0,11	19,9	61,01	0,23	0,23	0,72	0	1,94	15,45	5,76	5,94	0,86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		750	34,24	40,43	106,08	895,25	0,82	0,77	15,27	0,07	4,07	147,92	562,13	216,92	13,35
Полд	Йогурт фруктовый питьевой	464	200	3,2	2,8	8,6	94,6	0,04	0,2	1,4	0,02	0	123	96	15	0,1
	Булочка "Творожная" (мука пшеничная в/с; сахар; яйца куриные диет; творог 9%; дрожжи; соль йодированная; ванилин; молоко 3,2 %)	492	75	9	4,7	37,6	229,8	0,01	0,01	0,1	0	0	196,4	201,3	67,4	0,6
	Итого		275	12,2	7,5	46,2	324,4	0,05	0,21	1,5	0,02	0	319,4	297,3	82,4	0,7
Ужин	Салат из свежих огурцов с р/м. (свежие огурцы; масло растительное; соль йодированная)	70/1	60	0,47	4,25	2,49	46,86	0,02	0,02	3,69	0	1,4	15	24	8,32	0,35
	Тефтели мясные (говядина-мясо котлетное; хлеб пшеничный молоко 3,2%; лук репка; масло сливочное 82,5%; мука пшеничная; соль йодированная; соус красный основной)	317	60/50	5,4	6,5	7,9	112,3	0,06	0,07	3,5	0,02	0,19	17,7	50,7	11,8	0,65
	Пюре картофельное (картофель; молоко 3,2%; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	362/1	150	3,19	7,4	22,4	166,46	0,2	0,07	1,7	0,02	0,16	30	58,9	22,9	0,91
	Чай с сахаром (чай; сахар)	430	180	0	0	9,98	36,91	0	0	0	0	0	11,8	7,2	3,2	0,04
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Итого		530	11,66	18,65	52,57	413,93	0,35	0,2	8,89	0,04	2,05	105,1	140,8	49,42	2,45
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			70,06	79,98	267,73	2076,6	1,61	1,62	37,41	0,3	6,72	951,1	1268,8	416,14	17,63

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.



Примерное двадцатидневное меню типовых рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для детских дошкольных учреждений. (возраст от 3 лет до 7)

(ООО "Хлебосол")

20 день

№	Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн/и	Содержание витаминов и микроэлементов								
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Изделия колбасные вареные (сосиски)	340	49	5,09	9,84	9,5	111,8	0,01	0,04	0	0	0	13,25	0	0	0,88
	Капуста тушеная (капуста б/к; масло растительное; томат-паста; морковь; лук репка; мука пшеничная в/с; сахар; соль йодированная)	170	150	2,36	5,73	8,03	109,9	0,05	0,05	12,22	0,03	0,41	62,54	52,24	26,4	1,09
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	30	2,6	0,5	9,8	51,4	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	0	3,2	0,5
	Ирис обогаш. витаминами для ДП (в ин-ой уп-е)	506	20	0,6	1,9	17,24	84,6	0,02	0,01	1	0	5,8	0	0	0	0,15
	Сок фруктовый (абрикос, персик)(в ин-ой уп-е)	407	200	0,6	0	32,6	100	0,08	0,02	4	0	1,8	13,1	14	8	0,5
	Итого		450	11,25	17,97	59,93	457,7	0,23	0,16	17,22	0,03	8,31	119,49	66,24	37,6	3,12
Обед	Салат из свежих овощей и яблок с р/м (яблоки; помидоры свежие; огурцы свежие; перец красный сладкий; лук-порей; масло растительное; соль йодированная)	568	60	0,58	5,08	3,4	62,33	0,04	0,02	10,05	0	0	13,13	17,3	69,5	1,09
	Рассольник ленинградский (картофель; морковь; лук репка; перловка; огурец соленый; масло сливочное; соль йодированная; сметана 15%)	104	200/10	4,6	10,2	10,8	182,4	0,08	0,06	9,22	0,02	0,22	36,98	56,02	25,08	0,36
	Фрикадельки мясные паровые (говядина -мясо котлетное; хлеб пшеничный; молоко 3,2%; соль йодированная)	322	70	9,84	7,3	6,05	138,13	0,07	0,11	0	0,01	0,04	18	82,9	14,57	0,85
	Рагу из овощей (картофель; капуста б/к; лук репка; морковь; капуста цветная; горошек зелёный; томат-паста; масло сливочное 82,5%; соль йодированная)	322	150	2,59	6,94	15,23	141,23	0,08	0,08	9,39	0	0,08	33,13	67,6	28,9	1
	Компот из с/з ягод (ассорти) (плоды и ягоды с/з; сахар)	699	180	0	0	15,8	64	0	0	1,2	0	0	7,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	480	20	1,55	0,5	11,65	55,6	0,07	0,04	0	0	0,3	30,6	30,8	3,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	481	30	1,76	0,2	14,32	57,7	0,12	0,08	0	0	0,5	8,62	31,65	10,95	0,74
	Итого		735	20,92	30,22	77,25	701,39	0,46	0,39	29,86	0,03	1,14	148,06	286,27	154	4,54
Полд	Чудо молочко в индивидуальной упаковке	438	200	6	4	9,4	120	0,01	0,01	0,01	0	0	158,6	165	25,2	0
	Ватрушка с джемом (мука пшеничная в/с; сахар; масло сливочное 82,5%; яйцо куриное диет; дрожжи; джем; меланж; соль йодированная)	702	75	4,7	6,1	33,7	298,6	0,05	0,06	0,12	0,1	0,07	27,5	0,6	9,5	0,5
	Итого		275	10,7	10,1	43,1	418,6	0,06	0,07	0,13	0,1	0,07	186,1	165,6	34,7	0,5
Ужин	Блины со сливочным маслом (мука пшеничная в/с; яйца куриные диет; сахар;масло сливочное 82,5%; молоко 3,2%)	465	100/10	7,4	4,8	32,9	204	0	0	1,3	0	1,2	169,5	182,5	31,32	1,14
	Отвар шиповника (сахар; шиповник - сушеный)	686	200	0,5	0,19	14,2	75,8	0,01	0,02	80	0	0	10	2,7	2,7	0,5
	Киви	458	90	0,8	0,4	8,1	39	0,02	0,08	14,4	0	0,24	33	27,2	20	0
	Итого		450	8,7	5,39	55,2	318,8	0,03	0,1	95,7	0	1,44	212,5	212,4	54,02	1,64
	Вода питьевая минир. б/г (на весь день) (в уп-е)	405	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77,4	0	16,5	0
	Общий итог			51,57	63,68	235,48	1896,5	0,78	0,72	142,91	0,16	10,96	666,15	730,51	280,32	9,8

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков
школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390) Москва 2013, дополнение 2009г.

