

Согласовано
Председатель совета
родителей

Н.А.Юшина
12.08.2020 г.

Утверждено
Заведующий МДОУ д/с
№ 4 «Буратино» р.п.Кузоватово

И.И.Кувшинова
12.08.2020 г.

Алгоритм «Организация контроля за питанием в ДОУ»

№	Объект контроля	Ответственный	Периодичность	Инструмент контроля	Форма контроля
1	Соблюдение натуральных норм питания	Медработник	Ежедневно	Накопительная ведомость	Составление меню
		Заведующий	1 раз в 10 дней		Анализ, утверждение
		Кладовщик	1 раз в 10 дней	Накопительная ведомость	Анализ
		бухгалтерия	1 раз в месяц	Накладные	Экономический анализ
2	Качество приготовления пищи	Медработник	Ежедневно	Журнал «Бракераж готовой продукции»	Технологические карты
		Заведующий	Периодически (по циклограмме)	Снятие пробы	Технологические карты
		Бракеражная комиссия	Ежедневно	Снятие пробы	Журналы «Бракераж готовой продукции»
3	Сроки хранения и своевременного использования скоропортящихся	Медработник	Ежедневно	Журнал «Бракераж сырой продукции»	Анализ, учет

№	Объект контроля	Ответственный	Периодичность	Инструмент контроля	Форма контроля
	продуктов	Кладовщик	Ежедневно		Анализ, учет
		Заведующий	Выборочно	Акт проверки	Анализ документации
		Бракеражная комиссия	1 раз в месяц	Акт проверки	
4	Оптимальный температурный режим хранения продуктов в холодильниках	Медработник (шеф-повар)	Ежедневно	Журнал «Регистрации температурно-влажностного режима в кладовых (овощная и продуктовая) и холодильном оборудовании»	Проверка, запись в журнале
5	Соблюдение правил и требований транспортировки продуктов	Медработник	При поступлении продуктов	Ежедневно	Акты
		Кладовщик			
6	Закладка продуктов в котел	Медработник	Ежедневно	Сотрудники согласно приказа (по графику)	Анализ документации, взвешивание продуктов
		Ответственный за закладку	Ежедневно		
7	Маркировка посуды, оборудования	Медработник	Постоянно	Оперативный контроль, ДРК	Наблюдение
		Заведующий	1 раз в месяц, при нарушениях	ДРК	Наблюдение, анализ документации
		Завхоз, кладовщик	При подготовке д/ск учебному году, при поступлении заявок	Оперативный контроль	Отчет для завед. д/с

№	Объект контроля	Ответственный	Периодичность	Инструмент контроля	Форма контроля
8	Норма выхода блюд (вес, объем)	Медработник	Ежедневно	Периодическое составление акта	Контрольное взвешивание блюд
		Бракеражная комиссия	Ежедневно	Журнал «бракеража готовой продукции»	
		Заведующий	По циклограмме	Журнал «бракеража готовой продукции», карта оперативного контроля	
		Ревизоры ОО	По плану	Акты проверок	Контрольное взвешивание
9	Санитарное состояние пищеблока, групп, кладовых	Медработник	Ежедневно	«Журнал санитарно-технического состояния и санитарного содержания помещений пищеблока (журнал визуального производственного контроля пищеблока)»	Наблюдение
		Заведующий	1 раз в неделю	Совещание при заведующем	Наблюдение, анализ документации
			1 раз в месяц	Документация медсестры	
Завхоз	1 раз в 3 месяца	Журналы Акты проверок	Анализ документации, наблюдение,		

№	Объект контроля	Ответственный	Периодичность	Инструмент контроля	Форма контроля
			При подготовке к новому учебному году	Отчет для заведующего	Наблюдение
10	Калорийность пищевого рациона	Медработник	Ежедневное заполнение документации	Технол. карта, подсчет энергетич. ценности	Анализ, запись в журнале
		Заведующий	1 раз в месяц	Сводная таблица	Сравнительн. анализ показателей
11	Соблюдение правил личной гигиены сотрудниками	Медработник	Ежедневно	«Журнал здоровья»	Осмотр, запись в журналах
		Медсестра	1 раз в квартал	«Журнал регистрации мед.осмотров». Санитарные книжки	Анализ документов. Запись в журнале
		Заведующий	1 раз в квартал	Журналы. Санитарные книжки	Анализ документации
12	Соблюдение графика режима питания	Медработник, заведующий	Ежедневно	Соблюдение графика выдачи продуктов в группы	Оперативный контроль
13	Качество и безопасность готовой продукции и сырья при поступлении в детский сад	Медработник, кладовщик	При поступлении продуктов	Технические документы, сертификаты качества, счета-фактуры, журнал «Бракераж сырой продукции»	Анализ документации
		Заведующий	1 раз в месяц (по циклограмме)		

№	Объект контроля	Ответственный	Периодичность	Инструмент контроля	Форма контроля
14	Нормативно-правовая база по организации питания	Заведующий, медработник, кладовщик, Завхоз	Постоянно	Законодательные документы, правила, требования	Изучение, выработка управленческих решений, разработка внутрисадовой документации, приказы, памятки и т.д.
15	Использование дезинфекционных средств	Медработник	Ежедневно	Журнал использования дез. средств	Запись, анализ
		Завхоз	1 раз в квартал		
16	Исполнение предписаний, замечаний, нарушений	Заведующий, медработник, Завхоз	В установленные сроки	Отчет, справки, акты и т.д.	Исполнение предписаний
17	Накопительная ведомость для контроля выполнения среднесуточной нормы выдачи продуктов на одного ребенка	Медработник	1 раз в 10 дней	Накопительная ведомость	Анализ, рекомендации
		Заведующий	1 раз в 10 дней	Накопительная ведомость	Анализ, рекомендации
18	Заявка продуктов питания	Медработник кладовщик	Ежедневно	Бланки заказа	Анализ
19	Организация питания в учебно-воспитательном процессе	Заведующий Заместитель заведующего по УВР	По циклограмме	Карточки контроля, календарные планы, режимные процессы, дид. игры,	Наблюдение, анализ результатов

№	Объект контроля	Ответственный	Периодичность	Инструмент контроля	Форма контроля
				диагностические срезы	
		По циклограмме			
		Воспитатели	По плану	Работа по организации питания	Дидактические игры, папки-передвижки для родителей с рекомендациями по организации питания дома
21	Правила мытья посуды и инвентаря	Медработник	1 раз в неделю		Наблюдение, опрос
22	Правила обработки скорлупы яиц	Шеф-повар	Ежедневно		Наблюдение, опрос

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	180/200	2,1/2,8	0,6/0,8	13,15/17,53	112/149,3	0	99/04
	Чай с молоком	150/200	2,92/3,89	3,3/4,4	15,95/21,13	101,39/135,18	0,54/0,69	72
	Бутерброд с джемом	20/5 30/8	1,54/2,32	0,16/0,24	13,16/20,08	61/92	0,01/0,01	86
Завтрак	Бананы	100/110	2,2/2,42	0,4/0,44	31,05/34,6	136,6/152,24	15/16,5	35
Обед	Салат из кукурузы с луком.	45/60	3,66/4,88	5,43/7,24	21,38/28,51	148,55 /198	0,75/1	91
	Суп на к/б с рисом	150/250	1,18 /1,58	1,64/2,19	8,74/11,66	54,45/72,6	5/6,6	80
	Сосиски отварные	70	27,2	16,9	0,1	263,0	0	48
	Печень по-строгановски	50/80	10,9	10,9	3,12	156	0	431/04
	Картофельное пюре	120/150	2,5/3,12	3,8/4,5	15,8/19	107,4/128,98	4,85/5,6	312
	Лимонный напиток	150/200	0,11/0,15	0,01/0,02	18,32/24,43	72/96	4,8/6,4	282
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/15,84	57,68 /78,24	0	9
Полдник	Пудинг творожный	120/150	15,92/18,5	13,88/16,68	16,7/20,28	252,97/302,31	0,21/0,27	128
	Кисломолочный продукт Ряженка	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	0,45/0,54	392
Итого за 3 день		1215/1438	66,17/73,9	59,52/63,58	178,2 /215,84	1412,5/1737,79	31,61/37,61	
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная	130/200	3,59/4,9	3,51/4,0	15,8/25,5	109,45/157,56	0,93/1,3	181
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150/180	2,15/2,65	1,46/1,79	15,5/18,83	84/102	0,28/0,34	396
	Хлеб пшеничный с сыром	38/50	4,13/5,36	2,6/3,27	14,76/19,68	99,62/130,4	0,05/0,07	3
Завтрак <i>печ.</i>	Кондитер. изд. Вафли	24	0,67	0,79	18,55	84,0		89
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	389
Обед	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,52/0,78	1,29/1,94	2,5/3,76	23,69/35,62	7,53	45
	Салат из свежих помидор с раст.маслом	54/60	2,72/3,65	2,25/2,4	1,62 2,17	28,8/38,65	9,51/12,25	18/04
	Свекольник на к/б со сметаной	150/10 200/14	0,92/1,51	1,98/3,0	6,74/9,0	65,46/87,3	4,05/5,4	34/04
	Макаронны отварные	100/150	2,57/3,85	2,78/4,17	20,06/30,09	107,70/160,57	0	194/04
	Соус сметанный	20/25	0,23/0,36	0,76/0,92	0,8/1,6	11,26 /16,19	0,02/0,02	330
	Котлета из говядины	50/60	3,3 3,96	4,9/5,88	16,8 20,16	96/115,2	0,18/0,21	161/04
	Компот из суш. яблок	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,83/27,77	84,75/113	0,3/0,4	367
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/15,84	57,68 /78,24	0	9
Полдник	Гренка молочная	55-65	4,0/6,0	5,8 8,7	14,3 21,45	123,7/185,55	0,05/0,08	58
	Чай с сахаром	150 200	0,07 0,12	0,01 0,03	7,1 10	28,38	1,42/2,83	165
Итого за 4 день		1367/1381 1543/1543	24,36/25,5 42,35/45,22	22/23 36,537	175 /174,04 231,3/229,68	1011,05/1016,16 1245,84/1248,9	15,8/17,8 25,7/30,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак: V	Каша гречневая молочная	130/200	4,38/6,71	3,96/5,07	15,96/24,97	117,06/172,35	0,93/1,3	24
	Какао на молоке с сахаром	150/200	3,18/4,3	3,38/4,67	20,84/27,7	119,23/158,97	0,19/0,25	249/04
	Бутерброд с маслом	38/50	2,34/3,12	6,04/7,57	14,86/19,81	123,16/132,4		1
Завтрак V	Яблоки <i>6 шт</i>	100/110	0,4/0,44	0,4/0,44	9,8/10,78	44,4/48,84	10/11	35
	Салат из лука репчат. с растительным масл.	20/30	0,33/0,5	1/1,5	1,14/1,71	14,99/22,49	0	91
	Суп гороховый на к/б	150/200	3,75/5,0	2,25/5,27	12,43/16,65	84,58/113,41	4,83/6,1	139/04
	Бефстроганов из говяд.	60/30 70/30	18,42/20,4 7	21,14/ 23,49	3,25/3,6	249,1/276,8	0,015/ 0,01	148/04
	Перл.отвар.со слив.мас	100/150	2,93/4,4	2,82/4,23	20,87/31,31	122/183	0	186
	Чай с абрикосовым джемом	150/10 180/15	0,09/0,14	0,01/ 0,02	7,17/10,75	29/44	0,26/ 0,39	383
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/ 15,84	57,68 /78,24	0	9
Полдник V	Оладьи	70/90	4,55/5,8	4,62/5,3	22,12/25,3	149,1/170,4		401
	Молоко кипяченое	142/171	4,1/4,96	3,55/4,28	6,8/8,2	76,7/92,3	1,8/2,2	255
Итого за 5 день		1150 /1536	46,45/58,41	49,53/62,32	147,12/196,62	1187/1493,2	18,03/ 21,25	
День 6								
Завтрак V	Каша сборная «Рябчик» молочная	130/200	3,59/4,9	3,51/4,0	15,8/25,5	109,45/157,56	0,93/1,3	181
	Чай с молоком	150/200	2,92/3,89	3,3/4,4	15,95/ 21,13	101,39/135,18	0,54/ 0,69	72
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/ 0,32	14,76/19,69	70,32/ 93,76	0	9
	Масло сливочное/ сыр	8/10 8/10	0,06/1,85 0,08/2,32	5,8/2,36 7,25/2,95	0,1/0 0,13/0	52,8/29,12 66/36,4	0/0,05 0/0,07	14/15
Завтрак	Кондитерские изделия Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	60
Обед	Зелёный горошек с яйцом	45/60	3,95/5,27	5,37/7,16	15,8/21,07	127/169,33	0,8/ 1,07	154
	Салат из свежих огурцов с раст. масл.	45/60	0,33/0,43	4,53/ 6,05	1,35/ 1,8	46,62/62,16	2,05/ 2,73	15/04
	Суп вермишелевый на к.б	150/250	2,05/2,7	3,76/4,71	14,3/17,85	99,2/124,55	6,6/ 8,25	103
	Голубцы ленивые (с мясом и рисом)	150/200	8,8/11,2	13,85/15,73	19,59/21,77	238,5/273,4	18,7/ 20,77	287
	Компот из сухофруктов(смесь)	150 200	0,43 0,6	- -	22,5 30,89	88,66 121,7	0,035 0,05	241/04
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/ 15,84	57,68 /78,24	0	9
	Хлеб	Запеканка творожная со сгущенным молок.	110/120	11,87 12,33	10,02 10,04	11,22/11,66	286,4/297,4	0,39/ 0,54
Полдник V	Йогурт	180/200	9/10,6	5,7/6,4	6,48/7,2	118,8/132	1,08/1,2	530
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,9	70,32/93,76	0	2
Итого за 6 день		1323 /1713	52,43/48,8 65,53/60,7	69,17/68,33 77,93/76,82	199,65/185,2 231,97/212,	1712,9/1632,52 1812,98/1705,81	32,69/33,9 38,67/40,3	

Присл паци	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 87	Каша Геркулес молочная	130/200	3,64/5,84	2,56/4,4	14,77/22,72	96,7/153,8	0,93/1,3	173
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150/ 200	3,6/ 4,8	4,1/ 5,4	16,7/ 22,4	115,7 154,6	0,54/ 0,65	94
	Бутерброд с джемом	20/5 30/8	1,54/2,32	0,16/ 0,24	13,16/20,08	61/92	0,01/ 0,01	86
Завтрак	Бананы	100/110	2,2/2,42	0,4/0,44	31,05/34,6	136,6/152,24	15/16,5	35
Обед	Салат из свежих овощей	45/60	0,41/0,54	2,27/3,03	1,42/1,89	27,9/37,2	6,5/9,3	20/04
	Огурец консервированный	45/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	4,5/6,0	70
	Борщ на к.б со сметаной	150/200	1,08/1,8	2,98/4,92	6,56/10,93	57,38/95,22	6,4/8,7	37
	Жаркое по домашнему	150/190	15,17/19,22	15,56/19,71	11,71/14,83	247,54/313,55	5,34/ 6,77	121
	Компот из сушеных яблок	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,83/27,77	84,75/113	0,3/0,4	367
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/ 15,84	57,68 /78,24	0	9
Полдник	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	60/45 80/45	8,05/ 8,41	2,73/2,85	6,97/7,28	87,32/91,25	1,06/ 1,11	517
	Чай с сахаром	150/200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10,0	28,43/37,9	0,12/0,1	165
	Хлеб пшеничный	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/ 15,84	57,68 /78,24	0	9
Итого за 7 день		1185(1185 1518(1518	38,14(39,95 46,8(46,85	40,7(36,22 50(44	135,4(135,2 169,77(169,5	1057,44(1017,12 1310,48(1256,72	22,8(25,2 27,8(3,1	
День 8								
Завтрак 89	Каша пшеничная молочная	130/200	2,95/4,54	3,6/5,79	15,74/24,2	107,23/167,07	0,93/1,3	20
	Какао на молоке с сахаром	150/200	3,18/4,3	3,38/ 4,67	20,84/27,7	119,23/ 158,97	0,19/0,25	249/04
	Бутерброд с маслом	38/50	2,34 3,12	6,04 7,57	14,86 19,81	123,16 132,4		1
Завтрак	Кондитер. изд. Вафли	24	0,67	0,79	18,55	84,0/		89
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	60
Обед	Салат из свежих помидор с раст.маслом	54/60	2,72/3,65	2,25/2,4	1,62/2,17	28,8/38,65	9,51/ 12,25	18/04
	Салат «Здоровье»	40/50	0,6/0,8	1,3/1,7	2,7/3,4	25,6/32	2,1/2,7	15/02
	Куриный бульон с гренками	150/10 250/15	2,6/5,16	3,63/5,21	9,53/11,52	81,19/113,61	0,95/1,3	30
	Курица в белом соусе	50	10,86	12,67	3,56	163,33	0,54	179/04
	Гречневая каша	120/150	3,49/4,43	3,19/4,45	15,18/20,01	106,8/137,7	0	171
	Компот из кураги	150/180	0,58/0,7	0,03/0,04	15,73/19,87	65,51/ 82,64	0,45/0,47	69
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/ 15,84	57,68 /78,24	0	9
Полдник	Омлет натуральный	60	5,54	14,62	1,05	101,25	0	340/04
	Кисель	150/180	0	0	24/28,8	96/115,2	0	71
Итого за 8 день		1223(1214 1529(1529	37,43(35,27 44,52(41,9	59(59,4 61,5(62	156,54(158 283,3(284,94	1152,41(1173,24 1197,8(1233,35	15,74(6,97 19,8(18,5	

Пример меню	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша рисовая молочная	130/200	3,3 /5,83	3,1/5,53	15,42/27,04	102,83/181,25	0,93/1,3	174
	Чай с молоком	150/200	2,92/3,89	3,3/4,4	15,85/21,13	101,39/135,18	0,54/0,69	72
	Хлеб пшеничный с сыром	38/50	4,13/5,36	2,6/3,27	14,76/19,68	99,62/130,4	0,05/0,07	3
Завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5	35
Обед	Кукуруза консервированная	45/60	2,25/3	0,09/0,12	3,74/4,98	24,75/33	11,7/15,6	55
	Рассольник Домашний на к.б со сметаной	150/10 200/14	2/2,66	2,46/4,14	11,6/15,32	84,8/113,11	4,52/6,02	131/04
Ужин	Биточки из говядины	50/70	3,3/4,6	4,9/6,9	16,8/23,52	96/134	0,18/0,25	161/04
	Гороховое пюре	180/200/5	34,23/38,98	5,52/6,29	69,58/79,24	464,87/529,43	0	427
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/15,84	57,68/78,24	0	9
	Компот из кураги	150/180	0,58/0,7	0,03/0,04	15,73/19,87	65,51/82,64	0,45/0,47	69
Полдник	Сдоба обыкновенная	45/60	5,7/7,61	4,97/6,63	7,53/10,05	75,43/100,58		280/04
	Молоко кипяченое	142/171	4,12/4,96	3,55/4,28	6,82/8,21	76,7/92,3	1,85/2,2	255
Итого за 9 день		1420/1550	64,9/80,6	31,18/42,4	200/255,2	1295,08/1659,2	25,6/31,6	
День 10								
Завтрак	Каша пшен. молочн.	130/200	3,07/4,83	3,1/4,97	15,64/24,79	102,8/163,21	0,93/1,3	18
	Чай с абрикосовым вареньем	150/180	2,15/2,65	1,46/1,79	15,5/18,83	84/102	0,28/0,34	387
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	70,32/93,76	0	2
	Масло сливочное/ сыр	8/8 8/8	0,06/1,85	5,8/2,36	0,1/0,1/0	52,8/29,12	0/0,05	4/5
Завтрак	Кондитер. изд.Вафли	24	0,67	0,79	18,55	84,0		89
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	60
Обед	Салат из свежих огурцов с раст.масл.	45/60	0,33/0,43	4,53/6,05	1,35/1,8	46,62/62,16	2,05/2,73	15/04
	Огурец консервированный	45/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	4,5/6,0	70
	Суп с клецками из к.б	150/250	2,13/3,55	2,9/4,84	10,02/18,8	74,7/132,92	3,45/5,75	108
	Рыба запеченная с морковью	180/230 <i>60/80</i>	6,6/8,8	2,91/4,09	2,53/3,45	63/86	0,93/1,31	253
	Капуста тушеная	120/150	2,28/2,87	3,85/4,83	8,18/9,76	76,49/93,99	20,58/23,74	321
	Компот из апельсинов	150/200	0,19/0,25	0,08/0,1	25,49/34	103,95/138,6	9,67/12,9	374
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/15,84	57,68/78,24	0	9
	Сырники творожные	100/10 120/20	7,16/7,87	5,63/6,0	13,63/20,52	133,83/167,56	0,32/0,36	219
Ужин	Кисель молочный	150/200	3,15/4,2	2,79/3,73	22,68/30,25	128,55/171,4	1,08/1,4	384
	Итого за 10 день	1105/1570	30,47/30,544,63)	29,7/45,25	171,48/227,71	1127,44/1453,76	37,08/45,71	

Пролитуровано, прогумеровано и сверстано
печатью Б. Метель

Заведующий ИДБУ л/с №4 «Буратино»
Д.И. Кувшинова



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 «Буратино» р.п. Кузоватово

Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с № 4
«Буратино» р.п. Кузоватово

И.И. Кувшинова
И.И. Кувшинова

Приказ 132Д-ОД от 01.09.2020г.

Примерное 10- дневное меню

**Примерное (циклическое) 10-дневное меню для детей
дошкольного возраста с 10,5 ч. пребыванием детей
в дошкольном учреждении от 1,6-3л. и от 3-7л.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккл	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	
Завтрак:	Вермишель молочная	150/200	3,57/4,76	4,45/5,94	10,2/13,6	78/104	10,2/13,6	44/04
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150/200	3,6/4,8	4,1/5,4	16,7/22,4	115,7/154,6	0,54/0,65	94
	Бутерброд с маслом	38/50	2,34/3,12	6,04/7,57	14,86/19,81	123,16/132,4		1
2 Завтрак ✓	Яблоки	100/110	0,4/0,44	0,4/0,44	9,8/10,78	44,4/48,84	10/11	35
Обед	Салат из свеклы с раст маслом	40/60	0,56/0,84	2,40/3,6	3,30/4,95	37,04/55,56	2,66/4	52
	Салат из свежих овощей	45/60	0,41/0,54	2,27/3,03	1,42/1,89	27,9/37,2	6,5/9,3	20/04
	Щи из капусты на к,б со сметаной	150/10/200/14	1,25/2,14	1,73/2,3	3,14/4,56	43,39/57,85	18,90/31,51	56/04
	✓ Гуляш из отварного мяса	40/45	11,57/13,02	12,36/13,91	2,38/2,68	123/138,37		437/04
	Гречневая каша	120/150	2,11/2,47	2,77/3,65	0,98/1,96	67,5/135	0	257/04
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/15,84	57,68/78,24	0	9
	Компот из сухофруктов(смесь)	150/200	0,43/0,6	-/-	22,5/30,89	88,66/121,7	0,035/0,05	241/04
Полдник	Булочка домашняя	60	2,7	3,92	23,54	136,54	0	274/04
	Чай с сахаром	150/200	0,03/0,12	0,01/0,03	7,65/10,0	28,43/37,9	0,12/0,1	165
Итого за 1 день		1168(1163) 1569(1579)	31,2(31) 39,6(39,35)	43,38(42,18) 44,39(51,45)	135,9(139,6) 155,46(153,95)	1076,4(1104,3) 1297,5(1312)	32,9(37,3) 49,11(55,71)	
День 2								
Завтрак	Каша овсяная молочная	170/200	6,09/7,16	7,63/8,9	24,5/28,84	193,11/227,19	1,3/1,53	259
	Какао на молоке с сахаром	150/200	3,18/4,3	3,38/4,67	20,84/27,7	119,23/158,97	0,19/0,25	249
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	70,32/93,76	0	9
	Масло сливочное/ сыр	8/8/8/8	0,06/1,85	5,8/2,36	0,1/0,1/0,1/0	52,8/29,12	0/0,05	4/5
2 завтрак	Кондитерские изделия Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	389
Обед	Салат морковный с изюмом	40/60	0,68/1,02	0,56/0,83	6,6/9,9	34,12/51,21	0,73/1,14	63
	Суп «Волна» на курином бульоне	170/200	5,3/6,53	7,2/7,35	13,98/18,12	167,21/202,3	10,71/12,76	39
	Плов с куриным мясом	150/180	10,6/12,71	6,54/7,85	22,3/26,8	190,8/229	0	291
	Компот из кураги	150/180	0,58/0,7	0,03/0,04	15,73/19,87	65,51/82,64	0,45/0,47	69
	Хлеб ржаной	30/40	1,98/2,64	0,36/0,48	11,88/15,84	57,68/78,24	0	9
Полдник	✓ Рыба, запеченная в омлете	90/110	30,37/33,74	18,05/20,06	4,1/4,56	300,37/333,74	0,13/0,14	348
	Кисель	150/180	0	0	24/28,8	96/115,2	0	71
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,9	70,32/93,76		9
Итого за 2 день		1396 1666	62,18/65,96	57,82/ 93,3	192,82 227,3	1662,12/ 1849,69	15,96/ 18,8	