

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1-3 ЛЕТ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(10 ДНЕВНОЕ)ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ.**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в
дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-

М.: ДеЛи принт, 2016г. Таблицы энергетической ценности из

Сборникатехнологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных
изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных
учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных
учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В,
Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.2013г.

Примерное персpective меню для возрастной категории 1-3 лет на осенне-зимнее период.

Неделя-1

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Зи Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес г/лода	Пищевые вещества			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
			B	Ж	У									ККАЛ
Завтрак №1														
185	Каша рисовая молочная	130	4,1	6,4	24,1	120	0,03	0,97	0	0	9,4	67,5	10,5	0,07
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,47	27,5	18	0	0	0	0,17	3,8	8,64	2,4	0,3
411	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2
	Итого:	360	7,7	11,67	77,4	285	0,053	1,27	0,1	0,52	58	123,84	32,7	3,8
Завтрак №2														
368	Фрукты (по сезону)	100	0	0,5	21	69,5	0,04	10	0,00	0,4	8,0	180	42	0,6
	Итого:	100	0,00	0,5	21	69,54	0,04	10	0	0,4	8	180	42	0,6
Обед														
45	Венигрет овощной	40	0,5	4,3	2,72	65	0,016	3,36	0	1,84	9,2	16	7,2	0,32
73	Щи из свежей капусты	180	1,1	3,4	5,9	54,9	0,02	13,2	0	1,71	29	26,1	0,12	0,45
277	Тфтели рыбные тушённые	60	5,2	3,1	5,76	72,6	0,04	0,42	0,006	1,56	17,4	75	15	0,42
339	Пюре картофельное	120	2,5	3,6	13,1	110	0,1	4,08	0,03	0,12	31,2	68,4	22,8	0,8
400	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,04	22,5	92,9	0	0,07	0	0	6	6	1,5	0,37
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	Итого:	600	13,4	14,89	69,58	494,5	0,246	21,13	0,036	5,87	107,3	251,9	54,52	3,75
Полдник														
441	Ватрушка с творогом	50	3	1,4	18,5	128,9	0,04	0	0,008	0,42	4,16	23,3	4,16	0,33
419	Молоко кипячённое	150	3,2	2,85	5,4	79,5	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,15
	Итого:	200	6,2	4,25	23,9	208,4	0,1	1,95	0,038	0,42	184,16	158,3	25,16	0,48
	Итого за день:	1260	27,3	31,31	191,88	1057,4	0,439	34,35	0,174	7,21	357,46	714,04	154,38	8,63
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя-1

День-2

Сезон: Зи Осень-зима

ВТОРНИК

№ рец.	Наименование продукта	Вес г/пола	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
64	Каша молочная гречневая	130	4,4	6,1	22,3	123	0,14	1,02	0,05	0,37	102	17,8	84,1	0,2
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,7	14,5	71	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08
3	Бутерброд с сыром	40	4,3	6,7	12,4	92	0,02	0,11	0,06	0,34	15,6	11,3	11,4	0,34
	итого:	350	11,3	15,5	49,2	286	0,19	2,29	0,12	0,71	230,6	110,1	108,1	0,62
Завтрак №2														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	71	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	итого:	150	0,6	0,1	0,1	71	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
Обед														
34	Салат из свежлы	40	0,6	2,5	3,6	28	0,008	2,28	0	0,9	13,2	15,2	7,6	0,5
86	Суп картоф.с рисовой крупой	180	1,9	3	14	83	0,02	0,54	0	1,7	5,4	30	11	0,25
294	Бефстроганов из отварного мяса	60	4,5	6,9	1,2	97	0,02	0,33	0,003	0,23	13,3	79	0,9	1,1
218	Макаронны отварные	110	4,1	0,4	21,9	106	0,04	0,01	0	0,58	4,18	26,1	5,9	0,57
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20	82	0,007	0,37	0	0	21	14,2	0	1,12
6/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
6/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	590	15,1	13,17	80,3	495,2	0,165	3,53	0,003	4,05	71,58	224,9	33,3	4,93
Полдник														
457	Булочка Российская	40	2,5	5,01	20,8	158	0,04	0	0,02	0,46	6,6	25,3	4,6	0,4
411	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54,8	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2
	итого:	220	2,58	5,01	34,5	212,8	0,043	0,3	0,02	0,46	45,6	57,9	22,1	3,6
	Итого за день:	1310	29,58	33,78	164,1	1065	0,413	9,12	0,143	5,22	358,28	392,9	163,5	11,25
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя-1
День-3

СРЕДА

Сезон: Зи Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес грамма	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
б/н	Икра кабачкова промышл.прояв.	30	0,3	1,35	2,9	23	0,009	3,12	0	0,9	10,4	11,6	6	0,28
229	Омлет натуральный	130	1,12	7,9	13	133	0,08	0,4	0,26	0,6	106	20	16	2
416	Какао с молоком	150	3,04	2,52	10,4	75	0,04	1,27	0,02	0	12,2	11,2	29,2	0,9
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,47	7,5	18	0	0	0	0,17	3,8	8,64	2,4	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	25	0,9	0,08	6	29,3	0,01	0	0	0,13	2,5	8,1	1,75	0,13
	итого:	355	6,86	13,32	39,8	278,3	0,139	4,79	0,28	1,8	134,9	59,54	55,35	3,61
Завтрак №2														
368	Фрукты (по сезону)	100	0	0,5	21	69,5	0,04	10	0,00	0,4	8,0	180	42	0,6
	итого:	100	0,00	0,5	21	69,54	0,04	10	0	0,4	8	180	42	0,6
Обед														
20	Салат из квашеной капусты	40	0,6	4,04	1,2	59	0,008	7,56	0	1,8	17,2	12,8	6	0,24
94	Суп лапша по-домашнему	180	1,06	4,8	14,65	123	0,02	0,27	0	1,8	6,4	21	3,2	0,2
319	Птица тушённая в соусе с овощ.	160	17	16	5,12	140	0,1	8,9	0,02	2,65	21,4	11,9	3,34	0,1
390	Компот из свежих фруктов	150	0,3	0,18	18,3	72	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	19	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	580	22,66	25,47	67,97	493,2	0,208	19,93	0,02	7,04	76	118,1	30,94	2,73
Подник														
309	Макаронник с печенью	100	10,5	13	12,3	124	0,05	0,34	0,01	2,11	9,1	112,5	15,4	0,1
420	Кисломолочный продукт	180	1,8	2,5	4	87	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18
	итого:	280	12,3	15,5	16,3	211	0,12	1,6	0,04	2,11	225,1	274,5	40,6	0,28
	Итого за день:	1315	41,82	54,79	145,07	1052	0,507	36,32	0,34	11,35	444	632,14	168,89	7,22
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя-1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Зи Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества					B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	ККАЛ								
Завтрак №1															
186	Каша молочная пшеничная	150	4,8	4,8	23,7	125	0,12	0,95	0,03	0,1	94	12,5	28	0,8	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,7	14,5	71	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08	
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23	
	итого:	360	9,42	11,3	50,3	287	0,17	2,11	0,14	0,45	212,8	108,6	42,9	1,11	
Завтрак №2															
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	71	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
	итого:	150	1	0,1	0,1	71	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
Обед															
21	Салат из капусты белокачан.	40	0,6	4	3,7	52	0,02	11,1	0	1,8	17,6	12,8	7,2	0,24	
89	Суп картоф. с мясными фрикал.	180	2,7	3,7	11,11	97	0,08	7,9	0	0,92	117	51,1	21	0,8	
263	Рыба запечённая в омлете	60	9,5	3,7	1,7	78	0,05	0,3	0,04	2,46	16	22,2	15	0,6	
336	Картофель отварной	110	2,07	2,4	12,6	93,5	0,11	15,3	0,03	0,1	12,1	58,3	22	0,9	
417	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	14,1	71	0,007	52,5	0	0	9	2,25	2,25	1,12	
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17	
	итого:	590	19,07	14,37	62,81	490,6	0,337	87,1	0,07	5,92	186,2	207,05	75,35	5,05	
Полдник															
245	Сырники из творога	50	10	5,7	15	132	0,02	0,1	0,05	0,26	68,3	101,6	10,3	0,33	
419	Молоко кипячённое	150	3,2	2,8	5,4	79,5	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,15	
	итого:	200	13,2	8,5	20,4	211,5	0,08	2,05	0,08	0,26	248,3	236,6	31,3	0,48	
	Итого за день:	1300	42,29	34,27	133,61	1060,1	0,602	94,26	0,29	6,63	657,8	552,25	149,55	8,74	
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5	

Неделя-1

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: Зи Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес б/лода	Пищевые вещества			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
			Б	Ж	У									ККАЛ
Завтрак №1														
185(а)	Каша молочная пшеничная	130	5,8	4,09	26,8	164	0,14	1,09	0,04	0,12	108	14,4	32,2	5,73
413	Чай с молоком	180	1,3	1,2	14,4	73,2	0,03	1,17	0,009	0	11,4	83,7	13,5	0,36
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,4	0,4	11,6	22,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,07	4,3	20,8	0,01	0	0	0,01	4	7	1,6	0,1
	итого:	350	8,3	5,76	57,1	280,5	0,19	2,26	0,049	0,61	125,6	115,1	49,1	6,35
Завтрак №2														
368	Фрукты (по сезону)	100	0	0,5	21	70	0,04	10	0,00	0,4	8,0	180	42	0,6
	итого:	100	0,00	0,5	21	70,04	0,04	10	0	0,4	8	180	42	0,6
Обед														
107	Овощи (огурец соленый)	40	0,32	0,04	0,28	5,2	0,004	6	0	0,28	4	14	6	0,32
82	Рассольник ленинградский	180	1,4	3,8	11,7	97	0,06	5,5	0	1,69	11,1	45,3	94,5	0,66
292	Жаркое по-домашнему	150	17,7	19	13,6	230	0,1	5,18	0,03	0,54	23,8	18,1	38,1	2,3
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20	82,5	0,007	0,37	0	0	21	14,2	0	1,12
б/н	Хлеб пшеничный	25	1	0,09	5,3	26,05	0,01	0	0	0,11	3,5	7,5	1,5	0,11
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	575	22,62	23,13	60,78	492,95	0,231	17,05	0,03	3,04	73,9	146,5	145,2	5,68
Полдник														
251	Запеканка из творога	80	12,8	13,4	12,7	167	0,04	0,32	0,1	0,37	158	185	20,2	0,53
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46
	итого:	230	12,87	13,4	24,1	212,7	0,043	0,62	0,1	0,37	187,4	209,5	33,4	2,99
	Итого за день:	1255	43,79	42,79	162,98	1056,2	0,504	29,93	0,179	4,42	394,9	651,1	269,7	15,62
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя- 2

День-6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Зи Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес г/люда	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
б/н	Икра кабачкова промышл.произв.	40	0,4	1,8	3,9	31	0,009	4,16	0	1,2	13,8	15,4	8	0,37	
233	Омлет с зеленым горошком	130	8,6	4	4,7	91	0,07	1,56	0,15	0,35	97	163	19	1,56	
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46	
1	Бутерброд с маслом	30	2	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23	
б/н	Хлеб ржаной	15	0,9	0,14	4,95	26	0,02	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58	
	итого:	365	11,97	9,74	37,05	284	0,122	6,02	0,25	2,11	151,25	241,7	45,05	5,2	
Завтрак №2															
368	Фрукты (по сезону)	100	0	0,5	21	69,9	0,04	10	0,00	0,4	8,0	180	42	0,6	
	итого:	100	0	0,5	21	69,9	0,04	10	0	0,4	8	180	42	0,6	
Обед															
35	Салат из свеклы с зелён горошком	40	0,6	2,5	2,9	87	0,01	2,28	0	1,12	11,2	16,8	7,2	0,48	
87	Суп картофельный с бобовыми	180	1,5	3,06	11	128	0,14	6,2	0,03	0,16	13,7	47,3	18,3	0,6	
298	Голубцы ленивые	160	1,1	10	17,8	138	0,06	19,8	0,03	0,5	54,4	16,5	33,6	2,4	
390	Компот из свежих фруктов	150	0,3	0,18	18,3	72	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8	
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	15	0,9	0,14	4,95	26,1	0,02	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58	
	итого:	565	6,2	16,05	64,65	498	0,26	31,48	0,06	2,36	105,05	129,3	74,95	5,08	
Полдник															
457	Булочка Российская	50	4,05	4,2	25,7	160	0,05	0	0,02	0,5	8,2	31,6	5,7	0,5	
419	Молоко кипячённое	150	3,2	2,8	5,4	50,5	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,15	
	итого:	200	7,25	7	31,1	210,5	0,11	1,95	0,05	0,5	188,2	166,6	26,7	0,65	
	Итого за день:	1230	25,42	33,29	153,8	1062,4	0,532	49,45	0,36	5,37	452,5	717,6	188,7	11,53	
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5	

Неделя-2

День-7

ВТОРНИК

Сезон: Зи Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес блода	Пищевые вещества			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
			Б	Ж	У									ККАЛ
Завтрак №1														
185(а)	Каша молочная рисовая жидкая	150	3,6	5,6	21,9	122	0,04	1	0,03	0,12	93,2	98,6	20,54	0,28
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,3	13,2	59	0,03	0,97	0,01	0	94,5	67,5	10,5	0,07
б/н	Хлеб ржаной	15	0,9	0,14	4,95	26	0,02	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
3	Бутерброд с сыром	40	4,3	6,7	12,4	92	0,02	0,11	0,06	0,34	15,6	11,3	11,4	0,34
	итого:	355	10,9	14,74	52,45	299	0,11	2,08	0,1	0,67	208,55	201,1	44,99	1,27
Завтрак №2														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	71	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	итого:	150	1	0,1	0,1	71	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
Обед														
23	Салат из(солён. отурп.с картоф)	40	0,6	2,1	4,22	38,4	0,03	4,04	0	11,2	6,4	18,4	7,2	0,28
62	Борщ с мясом	180	4,1	7,4	11,9	116	0,03	7,4	0	1,73	25	38	19	0,8
282	Котлеты рубленные	70	8	8,1	10	145	0,06	0	0,03	0,35	27,3	129	18,2	1,9
143	Капуста тушённая	120	3,2	3,7	8,39	55	0,05	20,4	0,04	0,8	73	66	29	1,2
400	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,04	22,5	92	0	0,07	0	0	6	6	1,5	0,37
б/н	Хлеб пшеничный	25	1	0,1	9,7	46	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	15	0,9	0,14	4,95	26	0,02	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	600	18,2	21,58	71,66	490,4	0,21	31,91	0,07	14,51	146,95	294,1	80,25	5,35
Полдник														
244	Вареники ленивые	80	8,5	6,5	8,2	165	0,02	5,04	0,06	0,3	53,4	85,7	9,1	0,28
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46
	итого:	230	8,57	6,5	19,6	210,7	0,023	5,34	0,06	0,3	82,8	110,2	22,3	2,74
	Итого за день:	1335	38,27	42,92	143,81	1071,1	0,358	42,33	0,23	15,48	448,8	605,4	147,54	11,46
	Норма по СанПиП за 1 день:	1100	31,5	35,25	71,05	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя- 2
День-8

СРЕДА

Сезон: Зи Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
б/н	Икра кабачковая промышл.произв.	40	0,4	1,8	3,9	31	0,009	4,16	0	1,2	13,8	15,4	8	0,37
230	Омлет с сыром	130	9,2	1,1	2,19	92	0,07	0,37	0,31	0,74	37,1	35,8	29,7	2,2
416	Какао с молоком	150	3	2,5	10,4	75	0,04	1,27	0,02	0	12,2	11,2	29,2	0,9
1	Бутерброд с маслом	30	2	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23
б/н	Хлеб ржаной	15	0,9	0,14	4,95	16	0,02	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	365	15,5	9,34	33,54	305	0,159	5,8	0,43	2,5	74,15	101,2	71,75	4,28
Завтрак №2														
368	Фрукты (по сезону)	100	0	0,5	21	69,9	0,04	10	0,00	0,4	8,0	180	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21	69,9	0,04	10	0	0,4	8	180	42	0,6
Обед														
21	Салат из капусты белокачан.	40	0,6	4	3,7	52	0,02	11,1	0	1,8	17,6	12,8	7,2	0,24
91	Суп картофельный с клецками	180	0,9	1,9	8,9	81,9	0,04	4,1	0	0,8	7,7	29	12	0,4
321	Плов из птицы	140	9,7	8	33,9	198	0,02	0,86	0,006	3,6	22	88,6	2,6	0,8
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20	82	0,007	0,37	0	0	21	14,2	0	1,12
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,1	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	15	0,9	0,1	4,95	26,1	0,02	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	545	14,2	14,1	81,15	486,9	0,127	16,43	0,006	6,63	77,55	181,3	27,15	3,36
Полдник														
399	Оладьи из печени по-кушневска	60	1,04	7,02	7,08	163	0,11	3,2	3,07	0,52	9	12	0,9	0,07
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46
	итого:	210	1,11	7,02	18,48	208,7	0,113	3,5	3,07	0,52	38,4	36,5	14,1	2,53
	Итого за день:	1220	30,81	30,96	154,17	1070,5	0,439	35,73	3,506	10,05	198,1	499	155	10,77
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя- 2

День-9

Сезон: Зн Осень-зима

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества					B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
185(б)	Каша молочная овсянная	130	6,01	5,7	20,49	122	0,1	1	0,03	0,22	10,2	13,4	23	0,8	
413	Чай с молоком	150	1,1	1	12	61	0,03	1,17	0,009	0	11,4	83,7	13,5	0,36	
4	Бутерброд с повидлом	40	1,9	3,8	19	76	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
б/н	Кондитерские изделия (пряник)	30	0	1,8	6,6	26	0	0	0	0,3	7,2	16,2	4,5	0,6	
	итого:	350	9,01	12,3	58,09	285	0,15	2,27	0,069	0,72	34,8	125,3	44	2,16	
Завтрак №2															
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	71	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
	итого:	150	1	0,1	0,1	71	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
Обед															
42	Салат из моркови	40	0,6	0,05	4,6	62	1	2,04	0	1,9	11,6	14,8	10	0,4	
69	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,6	3,6	9,9	83	0,06	4,8	0	1,76	30,6	71,2	24,6	1,2	
275	Быточки рыбные запечён.с	80	6	1,2	5,8	68	0,04	0,24	0,01	0,6	21	9,6	13,8	0,3	
339	Пюре картофельное	120	2,5	3,6	13,1	110	0,1	4,08	0,03	0,12	31,2	68,4	22,8	0,8	
390	Компот из свежих фруктов	150	0,3	0,18	18,3	72	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8	
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17	
	итого:	620	14,8	9	71,3	494,1	1,28	14,36	0,04	5,17	125,4	236,4	89,6	4,89	
Полдник															
437	Пирожок печеный с капустой	50	3,8	5,03	24,9	130	0,025	0	0,025	0,7	5,7	25	4,1	0,2	
419	Молоко кипячённое	150	3,2	2,8	5,49	79,5	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,15	
	итого:	200	7	7,83	30,39	209,5	0,085	1,95	0,055	0,7	185,7	160	25,1	0,35	
	Итого за день:	1320	31,41	29,23	159,88	1059,6	1,53	21,58	0,164	6,59	356,4	521,7	158,7	9,5	
	Норма по СанПиН за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5	

Неделя-2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: Зи Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес г/нода	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
302	Каша манная (жидкая)	150	4,6	5,5	23,9	121	0,05	1,03	0,04	0,4	9,9	90	15	0,3
413	Чай с молоком	150	1,1	1	12	61	0,03	1,17	0,009	0	11,4	83,7	13,5	0,36
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,2	0,4	11,6	22,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16
	итого:	350	7,92	10,7	59,6	295,5	0,11	2,2	0,149	1,23	29,3	198,8	32,6	1,05
Завтрак №2														
368	Фрукты (по сезону)	100	0	0,5	21	69,9	0,04	10	0,00	0,4	8,0	180	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21	69,9	0,04	10	0	0,4	8	180	42	0,6
Обед														
20	Салат из квашеной капусты	40	0,6	4,04	1,2	59	0,008	7,56	0	1,8	17,2	12,8	6	0,24
90	Суп с рыбными фрикадельками	180	2	2,1	11,3	71	0,07	5,6	0,02	0,5	45	11,9	34	0,9
308	Запеканка картофельная с	160	8	5,2	23,9	182	0,17	3,2	0,05	0,6	20	152	44	2,8
390	Компот из свежих фруктов	150	0,3	0,2	18,3	72	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46	0,02	0	0,22	4	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9,9	52	0,05	0	0,42	10,5	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	580	13,7	11,91	74,3	491	0,328	19,56	0,07	3,69	113,2	249,1	102,4	6,13
470	Булочка Т воровская	40	1,5	5	10,8	138	0,04	0	0,02	0,46	6,6	25,3	4,6	0,4
399	Сок фруктовый	160	0,6	0,1	0,11	73	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	итого:	200	2,1	5,1	10,91	211	0,055	3	0,02	0,46	17,1	25,3	4,6	2,5
	Итого за день:	1230	23,72	28,21	165,81	1067,4	0,533	34,76	0,239	5,78	167,6	653,2	181,6	10,28
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5
	Средняя за 10 дней:	12775	334	362	1575	10622	6	388	6	78	3836	5939	1738	105

Инженер технолог:

 Держач С.А.

**Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 1 до 3 лет с 10 часовым пребыванием
(граммов (нетто) в день на одного ребенка) осень-зима**

№	Наименование продукта	Норма	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10		%
1	Молоко	284	317	265,5	327	416	216	205,5	261	163	408	242,5	2822	99%
2	Творог	22,5	20			50	75		65			12	222	99%
3	Сметана	6,75	11	7	7		9	7	15	15	5	7	83	110%
4	Сыр	3		15					15	10			40	105%
5	Мясо	37,5	14	60		24	71	88	80		11		348	95%
6	Птица	15			60					90			150	100%
7	Рыба	24	41			50					80		171	85%
8	Субпродукты	15			50					50		65	165	105%
9	Яйцо	30,75	9	5	96	17	3	71,3	9,2	83,7	4	6,2	304	99%
10	Картофель	90	142	72	88	180	134	41	56	41	125	200	1079	115%
11	Овощи	135	85	52,5	118,5	56,6	74	238,5	282	122,5	179	66	1275	95%
12	Фрукты	71,25	100		140			145		100	40	140	665	95%
13	Сухофрукты (шиповник)	6,75		16,8		16,5	16,8			16			66	98%
14	Сок	75		150		150			150		150	150	750	100%
15	Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	100%
16	Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	100%
17	Крупы, бобовые	22,5	23	28		16	27	17,3	23,1	30	24	20	208	95%
18	Макаронны	6		36	17,5								54	95%
19	Мука пшеничная	18,75	37,1	27,1	13	8		27,1	9	17	24	27,1	189	100%
20	Крахмал	1,5	7,5						7,5				15	100%
21	Масло сливочное	13,5	13,5	15	9	13	6,5	13	12	12	15	12	121	95%
22	Масло растительное	6,75	10,2	5,5	4	5,5	3,5	21,6	11,5	4	10	9,5	85	105%
23	Кондитер. Изделия	9			20		20				30		70	85%
24	Чай	0,375	4,16	4,16			8,32	4,16	4,16	4,16	4,16	4,16	37	100%
25	Какао	0,375			1,8				2,5	1,8			3,6	96%
26	Кофейный напиток	0,75				2,5			2,5	2,5			7,5	100%
27	Дрожжи	0,3	6	6				6			6	6	30	100%
28	Сахар	27,75	19	30	16	23	35	21	27	25	27	30	253	95%
29	Соль	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	23	100%