

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3-7 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.: ДеЛипринт, 2016г. Таблицы энергетической ценности из

Сборника технологических 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 перестективное меню для возрастной категории 3-7 лет на осенне-зимний период.

Неделя-1

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
			B	Ж	У									ККАЛ
Завтрак №1														
185	Каша рисовая молочная	180	5	4,8	29	169	0,03	1,16	0	0	11,2	80	12,6	0,08
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,12	7,4	35	0,02	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,17
411	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54	0,003	0,3	0	0	35,2	29,4	15,8	2,9
	Итого:	415	8,88	10,02	64,6	367	0,073	1,46	0,1	0,56	56	136,4	33,1	3,41
Завтрак №2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	120	0	0,5	21	87	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	120	0	0,5	21	87	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
45	Венигрет овощной	60	0,7	6,5	4,08	78	0,02	5	0	2,7	13,8	24	10,8	0,5
73	Щи из свежей капусты	200	1,2	3,7	5,5	83	0,02	15,8	0	2,05	35	31,2	0,14	0,5
277	Тефтели рыбные тушённые	80	7	4,24	7,79	106	0,05	0,5	0,008	2,08	23,2	100	20	0,5
339	Пюре картофельное	150	2,7	4,5	16,3	137	0,12	5,1	0,04	0,15	39	85	28,5	1
400	Кисель из сока натурального	180	0,4	0,05	27,9	110	0	0,08	0	0	7,2	7,2	1,8	0,4
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	37,5	2,4	0,45	13	67,8	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	Итого:	727,5	16,2	19,61	84,27	628,8	0,3	26,48	0,048	7,8	137,9	331,4	71,64	4,82
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	200	5,8	5	9,6	94,4	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого:	250	8,8	6,4	28,1	268	0,12	2,6	0,048	0,42	244,16	203,3	32,16	0,53
	Итого за день:	1512,5	33,88	36,53	197,97	1350,8	0,533	40,54	0,196	9,18	446,06	699,1	178,9	9,36
	Итого за 1 день:	1350	40,5	45	195,7	1350	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 1

День-2

ВТОРНИК

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
64	Каша молочная гречневая	180	5,34	8,2	26,7	170	0,16	1,2	0,6	0,44	122	21,3	100	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	12,49	128	0,02	0,11	0,06	0,34	15,6	11,3	11,4	0,34
	Итого:	400	12,24	17,6	53,69	369	0,21	2,47	0,67	0,78	250,6	113,6	124	0,62
Завтрак №2														
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,4	0,49	11,6	22,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	75	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5
	Итого:	200	1,1	0,61	11,72	97,5	0,028	3,6	0	0,48	14,8	10	1,8	2,66
Обед														
34	Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5,2	57,7	0,01	3,4	0	1,3	19,8	23	11,4	0,7
86	Суп картоф.с рисовой крупой	200	2,1	3,3	15,5	92,2	0,02	0,6	0	1,9	6	33	12,2	0,27
294	Бефстроганов из отварного мяса	70	10,6	9,6	1,79	115	0,03	0,46	0,004	0,32	18,6	110	1,2	1,5
218	Макаронны отварные	130	4,9	0,58	14,3	116	0,05	0,01	0	0,68	4,9	31	6,9	0,6
394	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	24,9	109	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,2	82,3	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	13	67,8	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	Итого:	712,5	23,9	17,91	91,89	640	0,208	4,87	0,004	5,07	95,2	301,2	42,8	6,38
Полдник														
457	Булочка Российская	50	4,05	4,27	25,7	197,5	0,05	0	0,02	0,5	8,2	31,6	5,7	0,5
411	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,2	61	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2
	Итого:	250	4,14	4,27	40,9	258,5	0,053	0,3	0,02	0,5	47,2	64,2	23,2	3,7
	Итого за день:	1562,5	41,38	40,39	198,2	1365	0,499	11,24	0,694	6,83	407,8	489	191,8	13,36
	Итого за 1 день:	1350	40,5	45	195,7	1350	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5
	Норма по СанПин за 1 день:													

Неделя- 1

День-3

СРЕДА

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
б/н	Икра кабачкова промышл.произв.	50	0,5	2,25	4,87	38	0,01	5,2	0	1,5	17,3	19,3	10	0,4
229	Омлет натуральный	150	12,9	9,1	3,59	167	0,09	0,46	0,3	1	122	23	18,4	2,3
416	Какао с молоком	180	3,6	3,03	12,46	90	2,8	1,5	0,02	0	14,6	13,4	35	1,08
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,47	7,59	18	0	0	0	0,17	3,8	8,64	2,4	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,8	70	0,01	0	0	0,13	2,5	8,1	1,75	0,13
	Итого:	430	20,7	16,09	43,31	383	2,91	7,16	0,32	2,8	160,2	72,44	67,55	4,21
Завтрак №2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	120	0	0,5	21	87	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	100	0,00	0,5	21	87	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
20	Салат из квашеной капусты	60	0,9	6,06	1,8	98	0,01	11,3	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36
94	Суп лапша по-домашнему	200	1,1	5,3	16,2	157	0,02	0,3	0	2	7,1	31	4	0,3
319	Птица тушённая в соусе с овощами	180	20,4	20,1	6,14	186	0,12	10,6	0,02	3,1	25,6	14,3	4	2,7
390	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,22	21,9	87	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,08	6,9	29,3	0,01	0	0	0,13	2,5	8,1	1,75	0,13
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	13	68	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	Итого:	687,5	26,1	32,21	65,94	625,3	0,24	26	0,02	8,71	96,5	158	38,95	6,09
Подпись														
309	Макаронник с печенью	120	1,8	20,7	18,3	186	0,07	0,5	0,01	3,16	13,6	168	23	0,15
420	Кисломолочный продукт	200	2	1,7	1,1	96	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18
	Итого:	320	3,8	22,4	19,4	282	0,14	1,76	0,04	3,16	229,6	330	48,2	0,33
	Итого за день:	1537,5	50,6	71,2	149,65	1377,3	3,33	44,92	0,38	15,07	494,3	588,44	196,7	11,23
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	40,5	45	195,7	1350	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя-1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Осень-зима

№ рецеп.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
186	Каша молочная пшеничная	180	6,6	6,7	32,8	218	0,16	1,3	0,04	0,14	130	17,3	38,7	1,1	
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	40	2,7	5,1	14,5	109	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26	
	Итого:	400	11,9	14,5	61,8	398	0,21	2,46	0,15	0,54	249,6	115,5	53,9	1,44	
Завтрак №2															
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,4	0,49	11,6	22,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16	
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	75	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5	
	Итого:	200	1,1	0,61	11,72	97,5	0,028	3,6	0	0,48	14,8	10	1,8	2,66	
Обед															
21	Салат из капусты белокачан.	60	0,9	6,06	5,5	78	0,03	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10	0,3	
89	Суп картоф.с мясными фрикадельк.	200	5,3	3,73	12,3	121	0,09	8,7	0	1,02	130	56	23,3	0,8	
263	Рыба запечённая в омлете	80	12,5	4,9	2,3	104	0,06	0,4	0,04	3,28	21	29	20	0,8	
336	Картофель отварной	130	2,4	2,8	14,9	110	0,13	18	0,03	0,12	14,3	68	26	1,06	
417	Напиток из шиповника	180	0,6	0,26	17,9	91,2	0,008	63	0	0	10,8	2,7	2,7	1,3	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27	
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	13	67	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7	
	Итого:	712,5	26	18,4	78,2	630	0,408	106,7	0,07	7,99	223,2	262,1	93,1	6,23	
Полдник															
245	Сырники из творога	70	14	7,9	21	185	0,02	0,14	0,07	0,36	95	142	14,4	0,46	
419	Молоко кипячённое	180	5,2	4,5	8,7	95,4	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Итого:	250	19,2	12,4	29,7	280,4	0,1	2,74	0,11	0,36	335	322	42,4	0,66	
	Итого за день:	1562,5	58,2	45,91	181,42	1405,9	0,746	115,5	0,33	9,37	822,6	709,6	191,2	10,99	
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	40,5	45	195,7	1350	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5	

Неделя - 1

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества					B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
185(а)	Каша молочная пшённая	150	6,4	7,2	33,2	189	0,16	1,3	0,04	0,14	12,9	17	38	6,8	
413	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4	
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	35	2,7	0,28	17,2	82	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27	
	Итого:	405	12,1	10,25	73,9	370	0,21	2,6	0,05	0,58	34,3	134,84	58,9	7,77	
Завтрак №2															
368	Фрукты свежие (по сезону)	120	0	0,5	21	87	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	Итого:	120	0	0,5	21	87	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
Обед															
107	Овощи (огурец солёный)	60	0,4	0,05	0,42	6,6	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4	
82	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,2	13	118	0,06	6,1	0	1,8	12,3	50,3	105	0,7	
292	Жаркое по-домашнему	180	2,1	22,8	16,3	296	0,12	6,2	0,03	0,6	28,5	21,7	47,5	0,2	
390	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,22	21,9	86,4	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27	
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	13	67,8	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7	
	Итого:	682,5	8,8	27,92	76,92	633,6	0,285	23,6	0,03	3,8	86,3	191,1	183,7	4,17	
Подник															
251	Запеканка из творога	100	16	16,6	15,8	229	0,05	0,4	0,12	0,46	19,7	23,5	25,2	0,6	
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:	280	16,08	16,6	29,5	283,8	0,053	0,7	0,12	0,46	58,7	56,1	42,7	3,8	
	Итого за день:	1487,5	36,98	55,27	201,32	1374,4	0,588	36,9	0,2	5,24	187,3	410,04	327,3	16,34	
	Норма по СанПиП за 1 день:	1350	40,5	45	195,7	1350	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5	

Неделя- 2

День-6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
б/н	Икра кабачкова	40	0,4	1,8	3,9	31	0,008	4,1	0	1,2	13,8	15,4	8	0,3
233	Омлет с зелёным горошком	150	10	4,6	5,4	135	0,08	1,8	0,17	0,4	11,1	18,8	21	1,8
411	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54	0,003	0,3	0	0	35,2	29,4	15,8	2,9
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
б/н	Хлеб ржаной	18,7	0,7	0,23	6,4	34	0,03	0	0	0,6	7,8	35,5	3,8	0,85
	Итого:	428,7	13,88	11,73	43,9	363	0,141	6,2	0,27	2,6	74,5	116,3	51,2	6,11
Завтрак №2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	120	0	0,5	21	87	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	120	0	0,5	21	87	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
35	Салат из (свежкы с зелён горошко	60	1,02	3,8	4,35	107	0,01	3,42	0	1,68	16,8	25,2	10,8	0,7
87	Суп картофельный с бобовыми	200	1,6	3,4	12,2	132	0,14	6,9	0,03	0,17	15,2	52,5	20,3	0,6
298	Голубцы ленивые	180	12,4	11,9	20	217	0,06	22	0,03	0,55	60,5	18,3	37,3	2,6
390	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,22	21,9	86,9	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,39	58	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	18,7	0,7	0,23	6,49	34	0,03	0	0	0,6	7,8	35,5	3,8	0,85
	Итого:	663,7	18,02	19,75	77,33	634	0,27	36,1	0,06	3,45	125,1	162,1	88,3	5,92
Подлинк														
457	Булочка Российская	50	4,05	4,27	25,7	197	0,05	0	0,02	0,5	8,2	31,6	5,7	0,5
419	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого:	250	9,85	9,27	35,3	266	0,13	2,6	0,06	0,5	248,2	211,6	33,7	0,7
	Итого за день:	1462,4	41,75	41,25	177,5	1350	0,581	54,9	0,39	6,95	455,8	518	215,2	13,33
	Норма по СанПиН за 1 день:	1350	40,5	45	195,7	1350	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя-2

День-7

Сезон: Осень-зима

ВТОРНИК

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества					B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
185(а)	Каша молочная рисовая жидкая	180	5	4,8	29	169	0,05	1,38	0,04	0,16	129	136	28,4	0,38	
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	128	0,02	0,11	0,06	0,34	15,6	11,3	11,4	0,34	
	итого:	400	11,9	14,2	55,9	368	0,1	2,65	0,11	0,5	257,6	228,3	52,4	0,8	
Завтрак №2															
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,4	0,49	11,6	22,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16	
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	75	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5	
	итого:	200	1,1	0,61	11,72	97,5	0,028	3,6	0	0,48	14,8	10	1,8	2,66	
Обед															
23	Салат из(солёных огурц. с картофелем)	60	1,02	3,18	6,3	57,5	0,03	6,06	0	16,8	9,6	27,6	3,08	0,4	
62	Борщ с мясом	200	4,5	8,2	12,2	129	0,03	8,2	0	1,9	27	42,2	21	0,9	
282	Котлеты рубленые	80	9,1	9,3	11,4	155	0,06	0	0,03	0,38	30,3	143	20,2	2,1	
143	Капустя тушённая	150	4,1	4,6	10,5	68	0,06	25,5	0,05	1	91	82	36,2	1,5	
400	Кисель из сока натурального	180	0,4	0,05	27	110	0	0,08	0	0	7,2	7,2	1,8	0,4	
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17	82	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27	
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	13	67	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7	
	итого:	742,5	24,22	26,06	97,4	636,5	0,27	39,84	0,08	20,95	185,8	389,2	93,38	7,27	
Полдник															
244	Вареники ленивые	100	7,3	8,6	10,9	216	0,03	6,7	0,08	0,4	71,2	114	12,1	0,4	
411	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54,8	0,003	0,3	0	0	35,2	29,4	15,8	2,9	
	итого:	280	7,38	8,6	24,6	270,8	0,033	7	0,08	0,4	106,4	143,4	27,9	3,3	
	Итого за день:	1622,5	44,6	49,47	189,62	1372,8	0,431	53,09	0,27	22,33	564,6	770,9	175,48	14,03	
	Норма по СанПиН за 1 день:	1350	40,5	45	195,7	1350	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5	

Неделя- 2

День-8

СРЕДА

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	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
230	Омлет с сыром	150	14,6	17	3,1	106	0,08	0,42	0,35	0,85	42	41	34,2	2,5
416	Какао с молоком	180	3,6	3,03	12,46	90	0,07	0,37	0,31	0,74	37,1	35,8	29,7	2,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
б/н	Хлеб ржаной	18,7	0,7	0,23	6,49	34	0,03	0	0	0,6	7,8	35,5	3,8	0,85
	итого:	428,7	22	27,16	40,45	370	0,209	4,95	0,76	3,79	107,3	144,9	78,3	6,18
Завтрак №2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	120	0	0,5	21	87	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	120	0	0,5	21	87	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
20	Салат из капусты белокачанной	60	0,9	6,06	5,5	78	0,03	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10	0,6
91	Суп картофельный с клецками	200	3,8	2	11,2	95	0,04	4,5	0	0,9	11	43	18	0,6
321	Плов из птицы	180	10,5	10,2	42,4	256	0,02	20	0,008	4,9	30	102	3,6	1,1
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,22	21,9	109	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	18,7	0,7	0,23	6,49	34	0,03	0	0	0,6	7,8	35,5	3,8	0,85
	итого:	663,7	18,2	18,91	99,79	630	0,15	44,9	0,008	9,55	100	230,3	51,5	4,32
Полдник														
399	Печеночные оладьи по-купецки	80	10,8	9,4	9,44	217	0,15	4,3	4,1	0,7	13,2	16	1,26	0,1
411	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54,8	0,003	0,3	0	0	35,2	29,4	15,8	2,9
	итого:	260	10,88	9,4	23,14	271,8	0,153	4,6	4,1	0,7	48,4	45,4	17,06	3
	Итого за День:	1472,4	51,08	55,97	184,38	1358,8	0,552	64,45	4,868	14,44	263,7	448,6	188,86	14,1
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	40,5	45	195,7	1350	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 2

День-9

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185(6)	Каша молочная овсянная	180	8,3	7,9	28,3	170	0,13	1,3	0,04	0,3	14	18,5	31	1,1
394	Чай с молоком	190	1,4	1,26	15,2	77	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4
4	Бутерброд с повидлом	40	1,9	3,82	18,87	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	Итого:	410	11,6	12,98	62,37	363	0,18	2,7	0,08	0,5	32,6	123,5	49	1,9
Завтрак №2														
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,4	0,49	11,6	22,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	75	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5
	Итого:	200	1,1	0,61	11,72	97,5	0,028	3,6	0	0,48	14,8	10	1,8	2,66
Обед														
42	Салат из моркови	60	0,7	0,06	5,5	85	1,5	3,06	0	2,8	17,4	26	15	0,6
69	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,9	4	11	92	0,06	5,3	0	1,9	41	95	32,8	1,6
275	Биточки рыбные запечён.с овощами	100	11	1,7	7,7	90	0,05	0,3	0,01	0,8	28	12	18	0,4
339	Пюре картофельное	150	2,7	4,5	16,3	137	0,12	5,1	0,04	0,15	39	85	28,5	1
390	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,22	21,9	86	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,2	82	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	13	67	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	Итого:	762,5	22,8	11,21	92,6	639	1,83	17,56	0,05	6,7	165,9	319,6	118	6,47
Подник														
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	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого:	250	9,6	10,03	34,5	236	0,105	2,6	0,065	0,7	245,7	205	32,1	0,4
	Итого за день:	1622,5	45,1	34,83	201,19	1335,5	2,143	26,46	0,195	8,38	459	658,1	200,9	11,43
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	40,5	45	195,7	1350	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя-2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: Осень-Зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества					B ₁	C	A	E	Са	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
302	Каша манная (жидкая)	180	5,6	6,7	28	183	0,06	1,4	0,05	0,5	13,7	124	20	0,4	
		180	1,3	1,2	14,4	73,2	0,02	1,2	0,009	0	11,9	88	14,2	0,3	
413	Чай с молоком	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26	
1	Бутерброд с маслом	400	9,6	13	56,9	365,4	0,1	2,6	0,159	0,9	32,2	229,2	36,8	0,96	
	Итого:														
Завтрак №2															
368	Фрукты свежие (по сезону)	120	0	0,5	21	87	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	Итого:	120	0,00	0,5	21	87	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
Обед															
20	Салат из квашеной капусты	60	0,9	6,06	1,9	88	0,01	11,3	0	2,7	25	19,2	9	0,3	
90	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,4	2,3	12,5	90	0,07	6,2	0,02	0,5	50	13,2	37	1	
308	Запеканка картофельная с печенью	180	1,2	5,9	26	242	0,2	3,6	0,05	0,6	22,5	171	49,5	3	
390	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,2	21,9	86	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27	
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	13	67,8	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7	
	Итого:	682,5	11,2	15,11	87,6	632,6	0,38	24,9	0,07	4,85	138	305	119,2	7,17	
Подник															
470	Булочка Творожная	50	1,5	4,27	31	212	0,05	0	0,02	0,5	8,2	31,6	5,7	0,5	
411	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,2	61	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2	
	Итого:	250	1,59	4,27	46,2	273	0,053	0,3	0,02	0,5	47,2	64,2	23,2	3,7	
	Итого за день:	1452,5	22,39	32,88	211,7	1358	0,573	37,8	0,249	6,65	225,4	626,4	221,2	12,43	
	Итого за 10 дней:	1440	40,5	45	195,8	1350	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5	
	Средняя за 10 дней:	15294,8	425,96	463,7	1893	13648,5	9,976	485,8	7,772	104,4	4326,56	5918,2	2087,5	126,6	

Инженер технолог:

 Деркач С.А.

