"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Светоч"
Яшков И.В.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения г. Владивостока

Сезон:зима-весна

Возрастная категория: 3-7 лет

ДЕНЬ 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
199	Каша манная жидкая	200	5,2	6,9	25,9	182,6	0,03			0,4	5,5	20	4	0,3
7	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6		33,9		0,1			100		4,5	0,1
416	Какао с молоком	180	3,3	2,8	12,8	89,6	0,07	3,1	22		141,6	99	16,2	0,1
ПП	Батон нарезной	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
Итого за Завтрак		**420**	13,6	12,7	52,2	374,5	0,17	3,2	22,1	1	257,2	178,7	41,2	1,4
2й завтрак														
386	Плоды и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14		0,3	22,4	15,4	12,6	3,1
Итого за 2й завтрак		140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14		0,3	22,4	15,4	12,6	3,1
Обед														
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,4
63	Борщ с капустой и картофелем	200	3,9	6,8	9,7	115,8	0,06	16,1	4	1,9	32,1	42,2	22,1	1,1
303	Тефтели мясные (1 вариант)	70/30	8,6	8,3	12,1	155,8	0,04	3	8	0,4	18,7	41	11,6	0,6
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,1	5	23,5	156,3	0,17			0,4	8,9	120,5	80	2,7
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	19,9	82,8	0,03	0,5			14,7	23,3	7,6	0,6
п/п	Хлеб Подольский	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
Итого за Обед		**700**	21,7	25,9	83,4	650,6	0,38	23,7	12,1	5,1	109,2	308,9	146,8	6,3
Полдник														
419	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,4	106	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
465	Булочка "Осенняя"	60	4,6	5,6	34	204,7	0,1	1,3	1,3	2,9	14,9	60,1	18,2	0,9
Итого за Полдник		**260**	10,4	10,6	43,4	310,7	0,18	3,9	41,3	2,9	254,9	240,1	46,2	1,1
Ужин														
267	Рыба, запеченная с морковью	80	13,3	5,7	2,5	116,8	0,02	1	6,4	1,5	50,9	14,2	8,1	0,2
339	Пюре картофельное	140	3,4	6,6	21,9	156,7	0,14	23,8	0,1	0,2	13,2	70,8	27,4	1,1
352	Кисель из яблок	200	0,3	0,2	20,1	85,2	0,02	6		0,1	13	12,8	5,4	1,3
п/п	Хлеб Подольский.	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
Итого за Ужин		**470**	21,2	13,2	67,1	472,7	0,29	30,8	6,5	2,9	94,1	197,3	68,4	4,2
Итого за день			67,5	62,9	259,7	1874,4	1,06	75,7	81,9	12,2	737,9	940,4	315,1	16

ДЕНЬ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
254	Пудинг из творога с яблоками.	150	21,3	16,4	10,9	278,4	0,06	4,1	73,9	0,2	195,3	260,9	29,6	1,4
372	Соус сметанный .	20	0,3	1,2	1	16,3			8		7,7	5,7	1	
1	Бутерброд с маслом .	40	2,7	7,7	14,9	134,6			0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
Итого за Завтрак		**410**	24,5	25,3	36,8	470,8	0,06	4,2	82,5	0,3	210	277,5	35	2,3
2й завтрак														
537	Соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
Итого за 2й завтрак		180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
Обед														
ТТК	Салат из морской капусты с луком и яйцом .	60	2,4	3,7	2,8	58,2	0,03	2,5	20,2	1	28,8	50,8	88	7,8
99	Суп из овощей	200	4	6,8	9,4	115,4	0,08	17,6	4	1,9	24,2	46,2	21,2	0,8
268	Котлеты , биточки, шницели	70	8,2	6,1	12	135,5	0,01			1	1,4	4,3	1	0,1
202	Макаронные изделия отварные	130	5,8	4,3	37,4	208,9	0,09			0,8	20,9	47,1	10,9	0,9
400	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,1	22	93,6	0,01	2		0,1	11,6	10,9	4,8	1,4
п/п	Хлеб Подольский	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
Итого за Обед		**670**	23,4	21,4	97,1	679,9	0,29	22,1	24,2	5,4	97,1	218,9	142,3	11,9
Полдник														
420	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,6	5	7,8	100								
456	Булочка Веснушка	60	5,3	4,1	35,3	199,1	0,12		2,3	1,6	11,7	66,8	12,3	1
Итого за Пол		**260**	10,9	9,1	43,1	299,1	0,12		2,3	1,6	11,7	66,8	12,3	1
Ужин														
70	Овощи натуральные соленые	60	0,5	0,1	1	7,8	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4
412	Рагу из птицы	200	15,2	13,3	27,1	288,6	0,23	79,5	0,1	0,5	98,1	130,3	68,4	2,8
538	Напиток из шиповника	180			7	27,9					6		1,9	
п/п	Хлеб Подольский	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
Итого за Ужин		**490**	20	14,1	57,7	438,3	0,35	82,5	0,1	1,6	134,9	244,2	106,2	4,7
Итого за день			79,7	70,2	252,8	1970,9	0,84	112,4	109	9,1	466,3	820	303,1	22,5

ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
199	Каша жидкая из хлопьев Геркулес	200	6,6	8,1	26,2	201,3	0,11			0,4	13,4	79,8	31	0,9
3	Бутерброд с сыром	45	5,2	6,7	14,2	135,4		0,1	0,1	0,1	100,9	1,3	4,5	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,3	13,5	87	0,14	11,3	18		110,9	81	13,5	0,1
	Итого за Завтрак	**425**	14,8	17,1	53,9	423,6	0,25	11,4	18,1	0,5	225,2	162,1	49	1,1
2й завтрак														
418	Соки овощные, фруктовые или ягодные	190	1	0,2	19,2	87,4	0,02	3,8		0,2	13,3	13,3	7,6	2,7
	Итого за 2й завтрак	190	1	0,2	19,2	87,4	0,02	3,8		0,2	13,3	13,3	7,6	2,7
Обед														
57	Салат из свеклы с чесноком .	60	1	6,1	5,5	80,4	0,01	5,8		2,7	24,3	26,2	12,9	0,8
91	Суп картофельный с клёцками	200	4,6	5,1	17,7	135,6	0,1	10,9	3	1,7	18,6	56,2	22,4	0,9
321	Плов из птицы	200	16,2	15,1	39,1	357,3	0,11	4,2		2,1	19,5	88,4	44,4	1,6
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,5	0,1	29,1	120	0,03			0,1	22,6	25,8	10,4	0,7
п/п	Хлеб Подольский	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
	Итого за Обед	**690**	24,8	26,8	105	761,7	0,32	20,8	3,1	7,1	95,1	256,3	106,7	4,9
Полдник														
420	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,6	5	7,8	100								
П/П	Печенье	50	10,3	5,8	33	215		28			7,8			0,9
	Итого за Полдник	**250**	15,9	10,8	40,8	315		28			7,8			0,9
Ужин														
41	Салат из моркови и яблок	60	0,7	3,1	4,2	48,1	0,03	3,4		1,5	14,3	27	18,8	0,6
249	Пудинг из творога (запеченный)	150	24	16,6	24,6	347,6	0,09	0,6	75,2	1	205	288,8	34,3	1,1
372	Соус сметанный .	20	0,3	1,2	1	16,3			8		7,7	5,7	1	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
п/п	Хлеб Подольский.	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
	Итого за Ужин	**480**	29,5	21,7	62,4	567,4	0,23	4,1	83,7	3,6	249,3	429,2	86	4,1
Итого за день			85,9	76,5	281,3	2155,1	0,82	68,1	104,9	11,4	590,6	860,9	249,2	13,7

ДЕНЬ 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1	4,5	3,9	59,5	0,01	3,5		1,6	20,5	18,5	7,5	0,4
229	Омлет натуральный	150	15	15,9	3,2	215,4	0,06	0,6	159,9	0,4	86,8	155,6	13,7	1,6
416	Какао с молоком	180	3,3	2,8	12,8	89,6	0,07	3,1	22		141,6	99	16,2	0,1
П/П	Батон нарезной	40	3,4	0,6	18	91,2								
	Итого за Завтрак	**420**	22,7	23,7	37,9	455,7	0,14	7,2	181,9	1,9	248,8	273,1	37,4	2,1
2й завтрак														
537	Соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
	Итого за 2й завтрак	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
Обед														
19	Салат из моркови .	60	0,8	6,1	6,5	84,2	0,03	2,9		2,9	15,7	32	22	0,4
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,9	4,6	15,8	124,8	0,11	17,9	3	1,2	14,3	59,9	23,5	0,9
351	Котлеты или биточки рыбные	70	9,2	3,5	7,2	95,5	0,04	1	10,6	0,7	24,4	42	9,8	0,5
367	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,5	1,7	21,7	0,01	1,1		0,7	2,4	4,4	2,3	0,1
179	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	4,9	34,8	211,3	0,26			0,5	20,2	180,8	121,2	4,1
394	Компот из сушеных сухофруктов (смесь)	180	0,4	0,1	20,9	86,8	0,03	0,4			20,2	23,3	9,4	0,6
п/п	Хлеб Подольский.	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
	Итого за Обед	**720**	27,5	21,4	109,5	738,4	0,59	23,3	13,7	7,1	114,2	441,8	215,8	8,1
Полдник														
419	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,4	106	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
452	Булочка домашняя	60	4,6	4,2	35,5	198,6	0,1		2,1	2,2	8,6	50,2	9	0,7
	Итого за Полдник	**260**	10,4	9,2	44,9	304,6	0,18	2,6	42,1	2,2	248,6	230,2	37	0,9
Ужин														
256	Мясо тушеное	80	11,8	17,2	3	214,8	0,06	2,9		1,4	10	141,3	20,3	2,2
339	Пюре картофельное	130	3,1	4,7	22,7	142,6	0,16	26		0,2	13,9	76,7	29,9	1,2
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9
п/п	Хлеб Подольский.	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
	Итого за Ужин	**460**	19,4	22,6	58,5	515,2	0,33	31,8	0,5	2,6	55,5	327,3	85,1	5,8
Итого за день			80,9	77,1	268,9	2096,6	1,26	68,4	238,2	14	679,7	1285	382,6	19,5

ДЕНЬ 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,1	5,3	22,7	163,1	0,09	1,8	37	3	172,2	143,9	22,8	0,5
14	Масло (порциями)	5		3,6	0,7	33,1				0,1	0,9	1,3		
413	Чай с молоком	180	1,4	1,2	11,2	61,1	0,02	0,7	9,5		62,2	45,5	10,1	0,5
п/п	Батон нарезной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
	Итого за Завтрак	**435**	11,9	10,8	57,1	371,3	0,22	2,5	46,5	4,1	252,3	290,2	60,4	2,6
2й завтрак														
386	Плоды и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14		0,3	22,4	15,4	12,6	3,1
	Итого за 2й завтрак	**140**	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14		0,3	22,4	15,4	12,6	3,1
Обед														
10	Салат из горошка зеленого консервированного.	60	1,9	4,7	5,5	71,3	0,07	7,7		2,1	18,4	46,4	14,1	0,6
80	Борщ сибирский	200	5,1	5,8	12,3	123,1	0,08	14,4	4	1,6	49	75,7	29,2	1,4
282	Оладьи из печени	70	9,6	6	11,2	137,2				0,9				
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	130	3	5,6	22,3	151,7	0,16	25,1	7	2	23,2	83,6	32,4	1,2
390	Компот из свежих плодов (яблок).	180	0,1	0,1	16,7	69,6	0,01	3,6		0,1	6,2	4	3,2	0,8
п/п	Хлеб Подольский	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
	Итого за Обед	**680**	23,2	22,7	85,9	644,1	0,41	50,8	11	7,5	110,5	289,2	100,9	5,3
Полдник														
420	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,6	5	7,8	100								
441	Ватрушка с творожным фаршем	60	8,1	3,8	26,4	172,5	0,08	0,1	16,2	0,5	48,4	92,6	12,6	0,7
	Итого за Полдник	**260**	13,7	8,8	34,2	272,5	0,08	0,1	16,2	0,5	48,4	92,6	12,6	0,7
Ужин														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4
346	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	15,5	7,7	22,6	287,2	0,15	23,4		1,6	16	72,7	28,5	1,1
411	Чай с повидлом	200	0,3	0,1	10,8	42,9		0,5	0,5	0,1	6,8	10,9	5,8	0,9
п/п	Хлеб Подольский.	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
	Итого за Ужин	**550**	20,6	8,5	57	451,9	0,27	26,9	0,5	2,8	53,6	197,5	70,1	4
Итого за день			69,9	51,4	248	1805,6	1,02	94,2	74,2	15,2	487,1	885	256,5	15,6

ДЕНЬ 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
262	Каша пшеничная вязкая	180	6,5	7,1	29,9	206,2	0,14			0,1	14,4	78,1	28,9	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,3	13,5	87	0,14	11,3	18		110,9	81	13,5	0,1
6	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
П/П	Батон нарезной	30	2,6	0,4	13,5	68,4								
	Итого за Завтрак	**400**	12,1	17,1	58,3	427,8	0,28	11,3	18,1	0,2	127,1	161,7	42,4	1
2й завтрак														
418	Соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
	Итого за 2й завтрак	**180**	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
Обед														
34	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5	50,9	0,01	5,7		1,4	21,1	24,6	12,5	0,8
82	Рассольник ленинградский	200	5,6	6,6	18,8	157,7	0,12	16,2	5	1,6	31	91,5	33,4	1,3
317	Птица отварная	70	18,5	15,9		216,3	0,08	2			13,7		18,8	1,3
148	Рагу из овощей	130	3,7	3,4	21,5	130,4	0,14	50,8		0,4	55,3	94,1	41,8	1,5
401	Кисель из повидла,джема,варенья (из повидла)	180	0,1		23,5	91,9		1,1		0,2	5,2	8,7	2,1	0,1
п/п	Хлеб Подольский.	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
	Итого за Обед	**690**	33	29,6	91,4	761,2	0,46	75,8	5,1	4,6	143,3	318,3	136,2	6,6
Полдник														
420	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,6	5	7,8	100								
453	Булочка дорожная	50	3,6	5,4	26,3	168	0,07			2,7	8	35,2	6,7	0,5
	Итого за Полдник	**250**	9,2	10,4	34,1	268	0,07			2,7	8	35,2	6,7	0,5
Ужин														
250	Пудинг из творога с рисом.	150	17,2	11,2	29,1	287,9	0,06	0,4	57,9	0,2	133,5	225,7	33,4	0,8
369	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,4	5,5	48	0,02	0,5	7,6	0,1	46,8	36,4	5,8	0,1
505	Чай с лимоном (2й вариант)	200	0,1		15,2	62,7		2,8	0,2		10,7	4	4,2	0,3
п/п	Батон нарезной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
	Итого за Ужин	**450**	22,9	14,4	72,3	512,6	0,19	3,7	65,7	1,3	208	365,7	70,9	2,8
Итого за день			78,2	71,6	274,3	2052,4	1,02	94,4	88,9	9	499	893,4	263,3	13,4

ДЕНЬ 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
274	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	6,9	30,6	201,3	0,02			0,2	8,4	46,3	16,7	0,3
416	Какао с молоком	180	3,3	2,8	12,8	89,6	0,07	3,1	22		141,6	99	16,2	0,1
3	Бутерброд с сыром	45	5,2	6,7	14,2	135,4		0,1	0,1	0,1	100,9	1,3	4,5	0,1
	Итого за Завтрак	**425**	13,5	16,4	57,6	426,3	0,09	3,2	22,1	0,2	250,9	146,6	37,4	0,5
2й завтрак														
418	Соки овощные, фруктовые или ягодные	190	1	0,2	19,2	87,4	0,02	3,8		0,2	13,3	13,3	7,6	2,7
	Итого за 2й завтрак	**190**	1	0,2	19,2	87,4	0,02	3,8		0,2	13,3	13,3	7,6	2,7
Обед														
19	Салат из моркови	60	0,8	6,1	6,5	84,2	0,03	2,9		2,9	15,7	32	22	0,4
95	Суп с рыбными консервами	200	5,1	3,4	14,1	106,2	0,09	12,7		0,2	42,2	51,4	29,9	0,9
259	Жаркое по-домашнему	220	16,4	22,2	26,3	369,2	0,24	31,4		0,8	35,4	258	60	3,9
394	Компот из сушеных сухофруктов (смесь)	200	0,5	0,1	19,2	80,5	0,03	0,5			22,3	25,9	10,5	0,6
п/п	Хлеб Подольский.	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
	Итого за Обед	**730**	27	32,4	88,7	754,1	0,5	47,5	0,1	4,9	132,7	466,8	149,9	7,3
Полдник														
419	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,4	106	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
п/п	Вафли	50	2	15,3	31,3	173	0,03		3	2,4	4	21	3	0,3
	Итого за Полдник	**250**	7,8	20,3	40,7	279	0,11	2,6	43	2,4	244	201	31	0,5
Ужин														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4
403	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	7,2	5,5	141,7	0,22	23,8	20,3	1,8	19,9	236,3	14,7	5
202	Макаронные изделия отварные	130	5,8	4,3	37,4	208,9	0,09			0,8	20,9	47,1	10,9	0,9
502	Чай с сахаром, вареньем, медом (1 вариант) с	180	0,2	0,1	13,5	55,2		0,1	0,5		10,4	7,4	5,8	0,8
П/П	Батон нарезной	30	2,6	0,4	13,5	68,4								
	Итого за **Ужин**	**480**	22,4	12,1	70,9	482	0,32	26,9	20,8	2,7	65	305,3	39,8	7
Итого за день			71,6	81,4	277	2028,7	1,04	84	86	10,3	705,9	1132,9	265,7	18,1

ДЕНЬ 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
12	Кукуруза консервированная отварная	60	1,9	0,4	11,7	56,4	0,23			0,8	20,4	180,6	62,4	2,2
229	Омлет натуральный	150	15	15,9	3,2	215,4	0,06	0,6	159,9	0,4	86,8	155,6	13,7	1,6
7	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6		33,9		0,1			100		4,5	0,1
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	7,7	14,9	134,6			0,1	0,1	1,8	2,6		
413	Чай с молоком	180	1,4	1,2	11,2	61,1	0,02	0,7	9,5		62,2	45,5	10,1	0,5
	Итого за Завтрак	**440**	23,6	27,8	41	501,3	0,31	1,3	169,4	1,3	271,1	384,4	90,7	4,4
2й завтрак														
537	Соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
	Итого за 2й завтрак	**180**	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
Обед														
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,8	4,1	2,8	52,5	0,02	5,1		1,9	19,8	26,6	10,9	0,5
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,1	4,7	14,4	116,7	0,1	13,4		1,3	13,2	48,1	21	0,9
238	Хлебцы рыбные	70	8,2	3	5,1	79,3	0,03	0,2	17,3	0,6	23,3	38,1	7,5	0,4
339	Пюре картофельное	150	3,8	5	26,3	162,7	0,18	30		0,2	15,9	88,3	34,5	1,4
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,5	0,1	22,1	92,1	0,03			0,1	21,8	25,8	10,2	0,6
п/п	Хлеб Подольский.	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
	Итого за Обед	**710**	21,6	17,6	93,3	617,4	0,47	48,7	17,3	5,1	110,9	326,4	111,6	5,4
Полдник														
420	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,6	5	7,8	100								
464	Булочка "Алтайская"	50	4,5	2,6	27,3	150,4	0,09	0,3	1,5	1,5	10	50,1	10,9	0,7
	Итого за Полдник	**250**	10,1	7,6	35,1	250,4	0,09	0,3	1,5	1,5	10	50,1	10,9	0,7
Ужин														
252	Запеканкаг из творога с морковью	150	16,8	11,3	17,9	244,5	0,08	3,1	51,6	1,5	156,1	222,8	41,4	0,9
369	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,4	5,5	48	0,02	0,5	7,6	0,1	46,8	36,4	5,8	0,1
352	Кисель из яблок	200	0,3	0,2	20,1	85,2	0,02	6		0,1	13	12,8	5,4	1,3
п/п	Хлеб Подольский.	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
Итого за Ужин		**450**	22,7	14,7	66	491,7	0,23	9,6	59,2	2,7	232,9	371,5	80	3,9
Итого за день			78,8	67,8	253,6	1943,6	1,12	63,5	247,5	10,7	637,6	1145	300,3	16,9

ДЕНЬ 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
262	Каша пшеничная вязкая	200	6,4	7,6	28,3	204	0,13			0,1	9,1	71,2	24,9	0,8
7	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6		33,9		0,1			100		4,5	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,3	13,5	87	0,14	11,3	18		110,9	81	13,5	0,1
П/П	Батон	40	3,4	0,6	18	91,2								
	Итого за Завтрак	**430**	15,4	13,1	59,8	416	0,27	11,4	18,1	0,1	220	152,2	42,9	1
2й завтрак														
386	Плоды и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14		0,3	22,4	15,4	12,6	3,1
	Итого за 2й завтрак	**140**	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14		0,3	22,4	15,4	12,6	3,1
Обед														
34	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5	50,9	0,01	5,7		1,4	21,1	24,6	12,5	0,8
87	Суп картофельный с бобовыми	200	9,6	6	20,8	176,2	0,3	11		1,6	37,9	97,8	42,5	2,5
315	Голубцы ленивые	170	14,9	10,9	18,9	232,3	0,05	53,7	4,3	0,2	62,9	62,7	25,4	1
372	Соус сметанный	30	0,5	1,8	1,8	26,1	0,01	0,1	12	0,1	10,9	9	1,4	0,1
342	Компрот из свежих плодов.	180	0,2	0,2	13,4	57,1	0,01	4,5		0,1	7,5	5	4,1	1
п/п	Хлеб Подольский	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
	Итого за Обед	**680**	29,5	22,6	77,9	633,8	0,47	75	16,3	4,2	153,8	278,7	107,9	6,6
Полдник														
420	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,6	5	7,8	100								
466	Булочка молочная	50	5,1	3,2	28,7	164	0,1	0,1		1,5	42,1	70,9	12,5	0,7
	Итого за Полдник	**250**	10,7	8,2	36,5	264	0,1	0,1		1,5	42,1	70,9	12,5	0,7
Ужин														
55	Икра морковная	60	0,9	3,1	5,5	53,9	0,04	4,3		1,6	16,5	33,6	20,6	0,5
282	Оладьи из печени	70	9,6	6	11,2	137,2				0,9				
336	Картофель отварной	130	2,6	3,4	21,8	126,6	0,16	26		0,2	13,7	76,4	29,9	1,2
412	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	10,2	43,5		2,5	0,5		7,7	9,6	5,1	0,9
П/П	Батон нарезной	40	3,4	0,6	18	91,2								
	Итого за Ужин	**480**	16,8	13,1	66,7	452,3	0,2	32,8	0,5	2,6	37,9	119,7	55,7	2,5
Итого за день			72,9	57,5	254,8	1831,9	1,08	133,3	34,9	8,7	476,2	636,9	231,6	14

ДЕНЬ 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,1	5,3	22,7	163,1	0,09	1,8	37	3	172,2	143,9	22,8	0,5
3	Бутерброд с сыром	45	5,2	6,7	14,2	135,4		0,1	0,1	0,1	100,9	1,3	4,5	0,1
416	Какао с молоком	180	3,3	2,8	12,8	89,6	0,07	3,1	22		141,6	99	16,2	0,1
	Итого за Завтрак	**425**	14,6	14,8	49,7	388,2	0,16	5	59,1	3,1	414,7	244,2	43,5	0,7
2й завтрак														
418	Соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
	Итого за 2й завтрак	**180**	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
Обед														
427	Овощи отварные	60	1,3	1,5	3,9	33,8	0,04	12		0,2	19,4	30,1	15	0,4
136	Свекольник	200	4,3	6,2	5,4	96,7	0,06	6	13,2	1,2	24,3	42,8	53,1	4,2
318	Птица тушеная	80	11,1	10,1	2,4	145	0,06	1,2	7	0,1	15,4	6,9	12,2	0,8
330	Каша перловая рассыпчатая	130	4,2	4,1	30,8	174,9	0,05			0,6	18	146,7	18	0,8
538	Напиток из шиповника.	180			7	27,9					6		1,9	
п/п	Хлеб Подольский.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
	Итого за Обед	**680**	23,4	22,4	63	546,7	0,28	19,2	20,2	2,6	93,2	286,1	116,6	7,2
Полдник														
419	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,4	106	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
П/П	Печенье	50	10,3	5,8	33	215		28			7,8			0,9
	Итого за Полдник	**250**	16,1	10,8	42,4	321	0,08	30,6	40		247,8	180	28	1,1
Ужин														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы) .	60	0,5	0,1	1	7,8	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4
263	Рыба, запеченная в омлете	70	13,9	5,4	2,7	115,2	0,01		33,1	0,1	8,2	28,4	2	0,4
339	Пюре картофельное.	130	3,1	4,7	22,7	142,6	0,16	26		0,2	13,9	76,7	29,9	1,2
400	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,1	22	93,6	0,01	2		0,1	11,6	10,9	4,8	1,4
п/п	Хлеб Подольский.	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
	Итого за Ужин	**490**	22,4	10,9	71	473,1	0,3	31	33,2	1,5	64,6	229,8	72,6	4,9
Итого за день			77,3	59	244,2	1811,8	0,84	89,4	152,5	7,4	832,8	952,7	267,9	16,4

Литература

1.Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

2.Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

3. Сборник технологических нормативов,цептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общей ред.профессора А.Я. Перевалова.-Издание 7е с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания.