"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: 1-3 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	150	5	6,3	24,5	172,7	0,07	1,3	20	0,4	125,1	108,3	17,6	0,3
7	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6		33,9		0,1			100		4,5	0,1
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	16,7	109,2	0,03	1,7			9,7		0,8	
П/П	Батон нарезной	30	2,6	0,4	13,5	68,4								
Итого за Завтрак		**370**	13,5	12,7	54,8	384,2	0,1	3,1	20,1	0,4	234,8	108,3	22,9	0,4
2й завтрак														
386	Плоды и ягоды свежие	120	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за 2й завтрак		**120**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Обед														
121	Икра кабачковая (промышленного производства).	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0,01	2,8		1,2	16,4	14,8	6	0,3
63	Борщ с капустой и картофелем	150	3,9	5,3	11,5	109,8	0,06	23,9	4	1,6	46,7	58,8	29,4	1,3
278	Тефтели мясные (1 вариант)	50	8,6	11	8,1	165,6	0,04	1,7		0,8	10,5	98,8	13,2	1,5
367	Соус томатный с овощами	20	0,2	1	1,1	14,5	0,01	0,8		0,5	1,6	2,9	1,5	0,1
243	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,5	5,3	29,8	190,2	0,22			0,5	14	153,9	102,2	3,5
394	Компот из сушеных сухофруктов (смесь).	150	0,4	0,1	18,2	75,6	0,02	0,5			16,9	19,4	7,9	0,5
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		**550**	22,8	26,6	85,3	671,6	0,43	29,6	4,1	5,2	116,3	408,3	176,7	8
Полдник														
419	Молоко кипяченое	160	4,6	4	7,5	84,8	0,06	2,1	32		192	144	22,4	0,2
465	Булочка "Осенняя"	40	3,2	3,4	22,9	135,4	0,08	0,9	0,8	1,8	10,5	45	13,2	0,7
Итого за Полдник		**200**	7,9	7,4	30,4	220,2	0,14	3	32,8	1,8	202,5	189	35,6	0,8
Ужин														
267	Рыба, запеченная с морковью	60	10,1	5,2	2,9	99,6	0,01	0,8	4,8	1,2	38,6	12	6,3	0,2
256	Пюре картофельное	120	3,3	6,5	21	152,1	0,14	22,6	0,1	0,2	12,6	67,4	26	1
352	Кисель из яблок	180	0,2	0,1	14,6	61,3	0,01	3,6		0,1	8	7,8	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 Ужин		**400**	17	12,4	56,5	404,2	0,25	27	4,9	2,2	72,7	166,8	57,5	3,3
Итого за день			61,4	59,5	236,9	1727,1	0,95	72,6	61,8	9,7	642,3	883,4	301,7	14,7

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.	130	17,3	13,4	14,2	248,8	0,05	4,3	67,9	0,2	154,3	209,2	24,3	1,4
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
1	Бутерброд с маслом .	40	3,4	0,6	18	91,2								
376	Чай с сахаром	150	0,2		6	25,2		0,1	0,4		4,1	6,6	3,5	0,7
	Итого за Завтрак	**350**	21,4	15,8	40,1	391,3	0,06	4,5	80,3	0,3	169,3	224,9	29,2	2,2
2й завтрак														
537	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		0,2	11,2	11,2	6,4	2,2
	Итого за 2й завтрак	**160**	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		0,2	11,2	11,2	6,4	2,2
Обед														
ТТК	Салат из морской капусты с луком и яйцом	30	1,2	1,9	1,4	29,1	0,02	1,3	10,1	0,5	14,4	25,4	44	3,9
99	Суп из овощей	150	3,6	5,9	7,1	96,2	0,07	13,3	5	1,4	20,4	36,1	16,7	0,7
268	Котлеты , биточки, шницели	50	8,4	12	7,8	171,4	0,06	0,1	2,2	0,5	21,4	112,9	16,6	1,6
202	Макаронные изделия отварные	110	4,1	3,4	26,7	151,5	0,06			0,6	7,8	33,2	5,9	0,6
400	Кисель из сока натурального	150	0,7	0,1	19	83,4	0,01	2,6		0,1	11,2	13	5,2	1,8
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	**520**	20,5	23,6	75,6	600,1	0,29	17,3	17,3	3,8	85,3	280,3	104,9	9,5
Полдник														
420	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	160	4,5	4	6,2	80								
456	Булочка Веснушка	50	4,3	4	31	176,6	0,09		1,9	1,5	11,6	50,8	9,9	0,8
	Итого за Полдник	**210**	8,7	8	37,2	256,6	0,09		1,9	1,5	11,6	50,8	9,9	0,8
Ужин														
70	Овощи натуральные соленые	40	0,3		0,7	5,2	0,01	2			9,2	9,6	5,6	0,2
412	Рагу из птицы	160	12,3	10,6	22,5	234,2	0,18	63,3	0,1	0,4	78,3	105	54,8	2,2
538	Напиток из шиповника	180			7	27,9					6		1,9	
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 Ужин	**420**	16	11,2	48,2	358,5	0,28	65,3	0,1	1,3	107,1	194,2	84,3	3,8
Итого за день			67,5	58,8	217,3	1680,1	0,74	90,3	99,6	7	384,4	761,3	234,7	18,5

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	150	4,9	3,3	20,5	131,3	0,13	1	15,3	0,4	105,1	141,2	39,6	0,9
3	Бутерброд с сыром	40	4,2	4,9	14,1	115,2		0,1			60,7	1	2,7	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,8	14,5	93,5	0,05	5,3			6,2		2	
Итого за Завтрак		**370**	12	11	49	339,9	0,18	6,4	15,4	0,4	172	142,2	44,3	1
2й завтрак														
418	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		0,2	11,2	11,2	6,4	2,2
Итого за 2й завтрак		**160**	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		0,2	11,2	11,2	6,4	2,2
Обед														
34	Салат из свеклы	40	0,6	2	3,3	33,9	0,01	3,8		0,9	14,1	16,4	8,4	0,5
91	Суп картофельный с клёцками	160	4,5	4,8	14,5	119,7	0,08	8,8	2,4	1,3	15,6	45,3	18,9	0,8
321	Плов из птицы	160	14,4	17	38,6	364,7	0,1	3,2		3,5	16,8	85,5	41	1,4
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,2	0,2	11,4	48,7	0,01	4		0,1	6,6	4,4	3,6	0,9
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		**540**	22,2	24,4	81,3	635,5	0,27	19,8	2,5	6,5	63,3	211,4	88,4	4,6
Полдник														
420	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	170	4,8	4,3	6,6	85								
П/П	Печенье	30	6,2	3,5	19,8	81		16,8			4,7			0,6
Итого за Полдник		**200**	10,9	7,7	26,4	166		16,8			4,7			0,6
Ужин														
41	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2,1	2,9	32,5	0,02	2,4		1	9,2	16,5	11,5	0,4
249	Пудинг из творога (запеченный)	130	21,1	14,9	21	304,9	0,08	0,9	68,6	0,2	216,1	279,2	33,7	0,9
372	Соус сметанный .	20	0,4	1,3	1,6	18,6					1,1	1,5	0,4	
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	7,1	29,3		0,1	0,5		4,7	7,4	4	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 Ужин		**410**	25,6	18,9	50,5	476,5	0,19	3,4	69,1	2,1	244,6	384,2	71,6	3,4
Итого за день			71,4	62,1	223,5	1691,5	0,66	49,6	86,9	9,2	495,8	749	210,7	11,8

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)	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,01	2,1		0,9	12,3	11,1	4,5	0,2
229	Омлет натуральный	140	14,5	14,9	3,7	206,7	0,06	0,7	152,3	0,4	98,7	159,4	14,6	1,5
416	Какао с молоком	150	2,8	2,4	11,4	78,1	0,06	2,9	18,4		119,6	82,8	13,6	0,1
П/П	Батон нарезной	30	2,6	0,4	13,5	68,4								
Итого за Завтрак		**350**	20,4	20,4	30,9	388,9	0,13	5,7	170,8	1,3	230,6	253,3	32,7	1,8
2й завтрак														
537	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		0,2	11,2	11,2	6,4	2,2
Итого за 2й завтрак		**160**	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		0,2	11,2	11,2	6,4	2,2
Обед														
19	Салат из моркови	40	0,5	2	4,4	38,3	0,02	1,9		1	10,5	21,3	14,7	0,3
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,3	7,4	11,1	133	0,1	13,6	2,3	1,1	12,9	88,4	22,9	1,3
351	Котлеты или биточки рыбные	50	6,8	4	9	97,5	0,03	0,6	10,5	0,6	7,9	31	6,9	0,5
367	Соус томатный с овощами	20	0,4	1,3	1,6	18,6					1,1	1,5	0,4	
179	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,1	5	23,5	156,3	0,17			0,4	8,9	120,5	80	2,7
394	Компот из сушеных сухофруктов (смесь)	150	0,4	0,1	16,9	70,4	0,02	0,4			16,8	19,4	7,9	0,5
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		**560**	21,1	20,2	80	582,4	0,41	16,4	12,8	3,8	68,3	341,8	149,3	6,2
Полдник														
419	Молоко кипяченое	160	4,6	4	7,5	84,8	0,06	2,1	32		192	144	22,4	0,2
452	Булочка домашняя	40	3,2	2,4	22,4	124	0,07		1,4	1,3	5,9	36,4	6,5	0,5
Итого за Полдник		**200**	7,8	6,4	29,9	208,8	0,13	2,1	33,4	1,3	197,9	180,4	28,9	0,7
Ужин														
256	Мясо тушеное	60	8,8	12,8	2,3	160,1	0,04	2,3		1,1	7,5	105,2	15,2	1,6
339	Пюре картофельное	120	3,3	6,5	21	152,1	0,14	22,6	0,1	0,2	12,6	67,4	26	1
377	Чай с лимоном	150	0,3	0,1	8,2	35,1		2,1	0,5		7,2	9,3	5	0,9
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 Ужин		**360**	14,9	19,8	45	415,7	0,25	27	0,6	1,9	37,4	241,6	62,7	4,5
Итого за день			64,9	67	201,9	1669,5	0,94	54,4	217,5	8,4	545,5	1028,2	280	15,4

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	180	5,3	7	18,8	156,5	0,07	1,6	25,2	0,3	156,5	127,2	20,5	0,4
14	Масло (порциями)	5		3,6	0,7	33,1				0,1	0,9	1,3		
413	Чай с молоком	170	2,6	2,2	9,8	69,7	0,03	1,2	17,7		110,3	83,2	15,6	0,6
п/п	Батон нарезной	30	2,6	0,4	13,5	68,4								
Итого за За		**385**	10,5	13,2	42,8	327,8	0,1	2,8	43	0,3	267,7	211,7	36	0,9
2й завтрак														
386	Яблоки свежие	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,04	13		0,3	20,8	14,3	11,7	2,9
Итого за 2й		**130**	0,5	0,5	12,7	61,1	0,04	13		0,3	20,8	14,3	11,7	2,9
Обед														
10	Салат из горошка зеленого консервированного.	40	1,2	0,1	2,6	16	0,04	4		0,1	8	24,8	8,4	0,3
80	Борщ сибирский	150	6	6,4	8,6	116,9	0,08	12,9	5	1,2	42,8	61,2	25,7	1,3
282	Оладьи из печени	50	6,9	4,3	8	98,4				0,6				
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,5	7,3	18,8	151,7	0,13	21,1	6	2,8	19,7	70,6	27,4	1
382	Кисель из сока натурального	150	0,2	0,1	16,4	68,3		0,9		0,1	8,5	7	2,9	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		**530**	19,5	18,6	68	519,6	0,32	38,9	11	5,4	89,3	223,3	80,8	4,2
Полдник														
441	Ватрушка с творожным фаршем	40	6,2	4,5	25	165,6	0,08	0,3	11,5	1,5	47,6	79,9	11,8	0,6
420	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	160	4,5	4	6,2	80								
Итого за Полдник		**200**	10,7	8,5	31,2	245,6	0,08	0,3	11,5	1,5	47,6	79,9	11,8	0,6
Ужин														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,3		0,7	5,2	0,01	2			9,2	9,6	5,6	0,2
346	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	14,4	8	20,2	210,3	0,12	19,6		1,1	63,3	60,5	26	1
411	Чай с повидлом	150	0,2		7,9	31,6		0,3	0,4	0,1	5,3	8,6	4,5	0,7
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 Ужин		**430**	18,4	8,7	46,9	338,3	0,22	22	0,4	2	91,4	158,3	58,1	3,2
Итого за день			59,6	49,4	201,6	1492,4	0,76	77	66	9,5	516,8	687,5	198,4	11,8

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	150	5,7	5,6	27,7	181,6	0,16	1	15	0,1	100,4	138,4	35,9	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	170	2,8	2,2	17,9	102,7	0,15	12,7	17		108	76,5	13,8	0,1
6	Масло (порциями)	5		3,6	0,7	33,1				0,1	0,9	1,3		
П/П	Батон нарезной	30	2,6	0,4	13,5	68,4								
Итого за Завтрак		**355**	11,1	11,8	59,8	385,8	0,31	13,7	32,1	0,2	209,3	216,2	49,7	1
2й завтрак														
418	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		0,2	11,2	11,2	6,4	2,2
Итого за 2й		**160**	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		0,2	11,2	11,2	6,4	2,2
Обед														
34	Салат из свеклы	40	0,6	2	3,3	33,9	0,01	3,8		0,9	14,1	16,4	8,4	0,5
82	Рассольник ленинградский	180	4,6	5,8	15,5	133	0,11	14,6	5	1,4	27,4	75,6	29	1,1
317	Птица отварная	50	14,1	12,1		164,8	0,06	1,5			10,4		14,3	1
148	Рагу из овощей	120	3,3	3,3	19,4	120,3	0,13	46,7		0,3	48,8	83,9	37	1,3
401	Кисель из повидла,джема,варенья (из повидла)	150	0,1		18,9	73,7		0,9		0,2	4,3	7,2	1,7	0,1
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		**570**	25,3	23,6	70,7	594,1	0,38	67,5	5,1	3,5	115,2	242,7	106,9	5
Полдник														
420	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5	4,5	7	90								
453	Булочка дорожная	30	2,5	3,3	18	111,5	0,05			1,7	5,5	23,9	4,5	0,4
Итого за Полдник		**210**	7,5	7,8	25,1	201,5	0,05			1,7	5,5	23,9	4,5	0,4
Ужин														
250	Пудинг из творога с рисом.	140	16	10,5	27,1	268,6	0,06	0,4	54	0,2	124,6	210,7	31,2	0,7
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)	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	30	2,6	0,4	13,5	68,4								
Итого за Ужин		**400**	20,2	13,4	56,4	428,5	0,08	3,4	62,2	0,3	179	256,7	42,1	1,7
Итого за день			64,9	56,7	228,1	1683,4	0,84	87,7	99,3	5,7	520,1	750,6	209,6	10,3

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	150	3,8	5,2	24,1	155,9	0,02			0,1	2,6	35,5	11,5	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
п/п	Батон нарезной	30	2,6	0,4	13,5	68,4								
	Итого за Завтрак	**360**	9,7	8,5	50,4	314	0,09	3,1	22,1	0,1	144,2	134,5	27,7	0,4
2й завтрак														
418	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		0,2	11,2	11,2	6,4	2,2
	Итого за 2й завтрак	**160**	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		0,2	11,2	11,2	6,4	2,2
Обед														
19	Салат из моркови	40	0,5	2	4,4	38,3	0,02	1,9		1	10,5	21,3	14,7	0,3
95	Суп с рыбными консервами	180	4,7	3,1	12,7	96,3	0,08	11,5		0,2	39,1	46,2	27,3	0,8
259	Жаркое по-домашнему	200	14,4	17,7	23,6	313,1	0,22	29		1,6	32,4	229,4	55,7	3,4
394	Компот из сушеных сухофруктов (смесь)	150	0,4	0,1	16,9	70,4	0,02	0,4			16,8	19,4	7,9	0,5
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	**600**	22,5	23,4	71,2	586,5	0,41	42,7		3,4	109	376	122,1	5,9
Полдник														
п/п	Вафли	30	1,2	9,2	18,8	90,6	0,02		1,8	1,4	2,4	12,6	1,8	0,2
419	Молоко кипяченое	170	4,6	4	7,5	84,8	0,06	2,1	32		192	144	22,4	0,2
	Итого за Полдник	**200**	5,8	13,2	26,3	175,4	0,08	2,1	33,8	1,4	194,4	156,6	24,2	0,3
Ужин														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,3		0,7	5,2	0,01	2			9,2	9,6	5,6	0,2
403	Печень говяжья по-строгановски	50/20	13,4	6,5	5,2	133,1	0,22	24,6	11	2	11,4	234,1	14,3	5,1
202	Макаронные изделия отварные	110	4,3	3,4	27,9	157,6	0,07			0,6	8,1	34,8	6,2	0,6
502	Чай с сахаром, вареньем, медом (1 вариант) с сахаром	150	0,2		6	25,2		0,1	0,4		4,1	6,6	3,5	0,7
П/П	Батон нарезной	40	3,4	0,6	18	91,2								
	Итого за Ужин	**410**	21,6	10,5	57,8	412,3	0,3	26,6	11,4	2,7	32,8	285,1	29,6	6,6
Итого за день			60,4	55,7	221,8	1561,8	0,9	77,8	67,3	7,8	491,6	963,4	210	15,5

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														
121	Икра кабачковая (промышленного производства).	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0,01	2,8		1,2	16,4	14,8	6	0,3
229	Омлет натуральный	140	14,5	14,9	3,7	206,7	0,06	0,7	152,3	0,4	98,7	159,4	14,6	1,5
П/П	Батон нарезной	30	2,6	0,4	13,5	68,4								
413	Чай с молоком	150	2,3	2	8,6	61,5	0,03	1,1	15,7		97,3	73,4	13,7	0,5
Итого за Завтрак		**360**	20,1	20,9	28,9	384,2	0,1	4,6	168	1,6	212,4	247,6	34,3	2,3
2й завтрак														
537	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		0,2	11,2	11,2	6,4	2,2
Итого за 2й завтрак		**160**	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		0,2	11,2	11,2	6,4	2,2
Обед														
20	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,5	3	1,9	37,2	0,02	3,4		1,3	13,3	17,9	7,3	0,4
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,1	4,5	11,1	101,6	0,08	10,2		1	10,7	36,4	16,8	0,7
238	Хлебцы рыбные	60	8,2	2,7	4,5	74	0,02	0,2	16	0,6	20,1	33,3	6,6	0,3
339	Пюре картофельное	120	3,3	6,5	21	152,1	0,14	22,6	0,1	0,2	12,6	67,4	26	1
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,4	0,1	18,2	75,3	0,02	0,1		0,1	16,8	19,4	7,8	0,5
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		**550**	19	17,2	70,1	508,6	0,35	36,4	16,1	3,8	83,7	234	81	3,9
Полдник														
420	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	170	4,8	4,3	6,6	85								
464	Булочка "Алтайская"	30	2,9	2	17,9	101,2	0,06	0,2	0,9	1,1	6,4	32	6,9	0,5
Итого за Полдник		**200**	7,7	6,2	24,6	186,2	0,06	0,2	0,9	1,1	6,4	32	6,9	0,5
Ужин														
252	Запеканкаг из творога с морковью	140	15,8	10,6	15	222	0,08	2,9	48,4	1,4	146,3	208,9	38,7	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
352	Кисель из яблок	180	0,2	0,1	14,6	61,3	0,01	3,6		0,1	8	7,8	3,2	0,8
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 Ужин		**400**	19,8	13,5	48,6	399,7	0,18	7	56	2,1	211,3	312,8	64,2	2,6
Итого за день			67,5	58	188,4	1552,4	0,71	51,4	241	8,8	525	837,6	192,8	11,5

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	150	4,5	5,1	20,2	142,4	0,08			0,1	9,8	47,4	17,9	0,6
7	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6		33,9		0,1			100		4,5	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,8	14,5	93,5	0,05	5,3			6,2		2	
П/П	Батон	30	2,6	0,4	13,5	68,4								
Итого за Завтрак		**370**	12,5	10,9	48,2	338,2	0,13	5,4		0,1	116	47,4	24,3	0,7
2й завтрак														
386	Плоды и ягоды свежие	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,04	13		0,3	20,8	14,3	11,7	2,9
Итого за 2й завтрак		**130**	0,5	0,5	12,7	61,1	0,04	13		0,3	20,8	14,3	11,7	2,9
Обед														
34	Салат из свеклы	40	0,6	2	3,3	33,9	0,01	3,8		0,9	14,1	16,4	8,4	0,5
83	Суп картофельный с птицей	150	5,9	5,6	12	121,9	0,11	15		0,8	16,7	46,3	24,3	1
315	Голубцы ленивые	170	14,2	10,5	18,6	224,4	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.	150	0,2	0,2	11,4	48,7	0,01	4		0,1	6,6	4,4	3,6	0,9
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		**570**	23,9	20,5	60,7	523,5	0,26	76,5	16,3	2,7	121,4	198,5	79,5	4,4
Полдник														
420	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	170	4,8	4,3	6,6	85								
466	Булочка молочная	30	3,2	2,2	18,3	105,4	0,06			1	8,1	32,5	6	0,5
Итого за Полдник		**200**	8	6,4	24,9	190,4	0,06			1	8,1	32,5	6	0,5
Ужин														
10	Салат из зеленого горошка	40	1,3	3,1	3,6	47,6	0,04	5,1		1,4	12,3	30,9	9,4	0,4
282	Оладьи из печени	60	8,3	5,2	9,7	118,1				0,8				
336	Картофель отварной	110	2,2	3,1	18,5	109,2	0,13	22		0,2	11,7	64,8	25,3	1
412	Чай с лимоном	150	0,3	0,1	8,2	35,1		2,1	0,5		7,2	9,3	5	0,9
П/П	Батон нарезной	40	3,4	0,6	18	91,2								
Итого за Ужин		**400**	15,5	12	58	401,2	0,17	29,2	0,5	2,3	31,2	105,1	39,7	2,3
Итого за день			60,4	50,4	204,5	1514,4	0,66	124,2	16,9	6,4	297,4	397,7	161,3	10,7

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,3	7	18,8	156,5	0,07	1,6	25,2	0,3	156,5	127,2	20,5	0,4
3	Бутерброд с сыром	35	3,7	4,8	11,8	103,8		0,1			60,7	1	2,7	0,1
416	Какао с молоком	150	2,8	2,4	11,4	78,1	0,06	2,9	18,4		119,6	82,8	13,6	0,1
Итого за Завтрак		**365**	11,8	14,2	42	338,5	0,13	4,6	43,7	0,3	336,8	211,1	36,7	0,5
2й завтрак														
418	Соки овощные, фруктовые или ягодные	170	0,8	0,2	17,2	78,2	0,02	3,4		0,2	11,9	11,9	6,8	2,4
Итого за 2й завтрак		**170**	0,8	0,2	17,2	78,2	0,02	3,4		0,2	11,9	11,9	6,8	2,4
Обед														
427	Овощи отварные	40	0,8	1	2,6	22,1	0,03	7,8		0,1	12,7	19,7	9,9	0,3
136	Свекольник	150	5,1	7,3	10,9	130,1	0,07	11,4	5	1,6	29,1	45,6	23,6	1,2
318	Птица тушеная	60	8,3	7,6	1,8	109	0,04	0,9	5,3	0,1	11,6	5,2	9,1	0,6
330	Каша перловая рассыпчатая	110	3,8	3,6	27,4	155,1	0,05			0,5	16	130,3	16	0,7
538	Напиток из шиповника.	150			10	39,9					5,1		1,6	
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		**540**	20,5	20	66,1	524,6	0,26	20,1	10,4	2,9	84,7	260,6	76,7	3,8
Полдник														
386	Яблоки свежие .	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
419	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,1	79,5	0,06	2	30		180	135	21	0,2
П/П	Печенье.	20	4,1	2,3	13,2	54		11,2			3,1			0,4
Итого за Полдник		**270**	8,8	6,4	30	180,5	0,09	23,1	30	0,2	199,1	146	30	2,7
Ужин														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы) .	40	0,3		0,7	5,2	0,01	2			9,2	9,6	5,6	0,2
263	Рыба, запеченная в омлете	60	12	4,6	2,3	98,5	0,01		28,4	0,1	7	24,2	1,7	0,3
339	Пюре картофельное.	120	2,4	4,3	16,6	112,3	0,11	17,8		0,2	16	63,1	28,6	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	Батон нарезной	40	3,4	0,6	18	91,2								
Итого за Ужин		**440**	18,7	9,5	59,6	400,8	0,23	21,8	28,4	1,3	57,4	187,4	62,7	4,2
Итого за день			60,6	50,3	215	1522,5	0,73	73,1	112,5	4,9	689,9	817	213	13,6

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.