

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

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

Тутельяна.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 перспективное меню для возрастной категории 1 - 3 лет на весенне- летний период.

Неделя- 1

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Весна-лето

№ рец.	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
233	Омлет с зелёным горошком	130	8,6	4	4,7	145	0,07	1,56	0,15	0,35	97	163	19	1,56
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
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,16	2,3	13,2	59,2	0,03	0,97	0,01	0	94,5	67,5	10,5	0,07
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
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	360	15,46	14,8	34,2	363,2	0,129	6,8	0,22	1,89	220,9	257,2	48,9	2,34
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	110	0,82	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,3	8,6	0,024	10	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36
86	Суп картоф.с рисовой крупой	180	1,9	3	14	93	0,02	0,54	0	1,7	5,4	30	11	0,25
309	Макаронник с мясом	160	13,5	14,9	25	326,4	0,09	0,64	0,02	3,9	17,1	211	28,9	3
400	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,04	22,5	64	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	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	565	18,89	18,17	77,45	565	0,179	11,25	0,02	6,31	43,35	294,1	54,75	4,78
Полдник														
245	Сырники из творога	50	10	5,7	15	141	0,02	0,1	0,05	0,26	68,3	101,6	10,3	0,33
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:	200	10,07	5,7	26,4	186,7	0,023	0,4	0,05	0,26	97,7	126,1	23,5	2,79
	Итого за день:	1235	45,24	39,17	159,05	1183,9	0,371	28,45	0,29	8,86	369,95	705,4	169,15	10,51
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

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето

Сезон: Весна-лето														
№ рецеп	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185	Каша рисовая молочная	150	4,1	6,4	24,1	171,9	0,03	0,97	0	0	9,4	67,5	10,5	0,07
413	Чай с молоком	170	1,27	1,1	13	69	0,028	1,1	0,008	0	10,7	79	12,7	0,34
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,08	0,3	4,9	12,9	1,97	0,19
	итого:	350	7,39	11,3	49,2	331,9	0,078	2,07	0,088	0,3	25	159,4	25,17	0,6
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	итого:	110	0,82	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
Обед														
112	Овощи свежие (огурец)	40	0,4	0,05	1,25	7	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
62	Борщ с мясом	180	4,1	7,4	11	136	0,03	7,4	0	1,73	25	38	19	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
339	Пюре картофельное	120	2,5	3,67	13,1	110	0,1	4,08	0,03	0,12	31,2	68,4	22,8	0,8
376	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	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	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	600	20,3	15,47	55,65	467,6	0,27	18,98	0,07	5,14	112,4	217,8	80,8	4,63
Полдник														
437	Пирожок печеный с капустой	40	3,86	4,03	19,31	129	0,02	0	0,02	0,6	4,6	20	3,3	0,26
420	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	1,8	2,5	4	100	0,02	0,5	0,009	0	108	85,5	12,7	0,09
	итого:	220	5,66	6,53	23,31	229	0,04	0,5	0,029	0,6	112,6	105,5	16	0,35
	Итого за день:	1280	34,17	33,4	128,26	1081,5	0,403	24,55	0,187	6,04	260,5	482,7	121,97	7,68
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: Весна-лето

№ рец	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185(б)	Каша молочная жидкая овсяная	160	7,4	7,01	25,2	207	0,12	1,23	0,03	0,27	12,5	16,4	28,3	1
416	Какао с молоком	150	3,04	2,52	10,4	77,5	0,04	1,27	0,02	0	12,2	11,2	29,2	0,9
4	Бутерброд с повидлом	40	1,98	3,82	18,87	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	итого:	350	12,42	13,35	54,47	400,5	0,18	2,6	0,08	0,47	30,7	39,6	60,5	2,3
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	110	0,82	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
21	Салат из белокочанной капусты	40	0,64	4,04	3,7	37	0,02	11,1	0	1,8	17,6	12,8	7,2	0,24
91	Суп картофельный с клецками	180	3,8	2	11,2	81	0,04	4,1	0	0,8	7,7	29	12	0,4
321	Плов из птицы	140	9,74	8	33	198	0,02	0,86	0,006	3,6	22	88,6	2,6	0,8
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,52	0,22	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	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	560	18,4	14,71	81,6	486,1	0,157	68,56	0,006	6,84	70,8	193,05	31,95	3,95
Полдник														
441	Ватрушка с творогом	50	8,23	4,27	21,23	158	0,026	0,06	0,1	0,49	53,3	80,6	10	0,33
413	Чай с молоком	150	1,12	1	12	61	0,02	0,97	0,007	0	9,5	69,7	11,25	0,3
	итого:	200	9,35	5,27	33,23	219	0,046	1,03	0,107	0,49	62,8	150,3	21,25	0,63
	Итого за день:	1220	40,99	33,83	190,3	1174,6	0,423	82,19	0,193	8,2	172,3	410,95	155,7	7,48
	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: Весна-лето

№ рец	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
302	Каша молоч. жидкая манная	150	4,6	5,5	2	161	0,04	0,89	0,03	0,34	8,5	78	13	0,26
413	Чай с молоком	180	1,5	1,3	16	81,3	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	0,08	0,3	4,9	12,9	1,97	0,19
	итого:	360	8,12	10,6	30,1	333,3	0,09	2,06	0,119	0,64	24,8	174,6	28,47	0,81
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	итого:	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
Обед														
34	Салат из свеклы	40	0,6	2,5	3,5	38,5	0,008	2,28	0	0,9	13,2	15,2	7,6	0,5
90	Суп с рыбными фрикадельками	180	4	2,1	11,3	81	0,07	5,6	0,02	0,5	45	11,9	34	0,9
298	Голубцы ленивые	160	11,1	10,6	17,8	211	0,06	19,8	0,03	0,5	54,4	16,5	33,6	2,4
376	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	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	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	580	19,5	15,85	61,2	467,1	0,218	30,88	0,05	2,69	143,6	116	93,6	5,99
Полдник														
474	Булочка Российская	40	2,56	5,01	20,8	138	0,04	0	0,02	0,46	6,6	25,3	4,6	0,4
420	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	1,8	2,5	4	100	0,02	0,5	0,009	0	108	85,5	12,7	0,09
	итого:	220	4,36	7,51	24,8	238	0,06	0,5	0,029	0,46	114,6	110,8	17,3	0,49
	Итого за день:	1310	32,58	34,06	116,2	1091	0,383	36,44	0,198	3,79	293,5	401,4	139,4	9,39
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: Весна-лето

№ рец	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
307	Омлет натуральный	130	11,2	7,9	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	20	16	2
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,06	2,3	13,2	59,2	0,03	0,97	0,01	0	94,5	67,5	10,5	
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,08	0,3	4,9	12,9	1,97	0,19
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,3	8,6	0,024	10	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	350	15,62	14,06	29,6	370,8	0,154	11,37	0,35	1,18	211	110,8	36,47	2,55
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0,82	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
112	Овощи свежие (огурец)	40	0,4	0,05	1,25	7	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
73	Щи из свежей капусты	180	1,15	3,4	5	54	0,01	8,3	0	1,7	26,3	24,3	11,9	0,43
308	Запеканка картоф. с печенью	160	11,2	5,25	23	215	0,17	3,2	0,05	0,6	20	152	44	2,8
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	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	565	15,8	9,01	63,9	431	0,242	15,87	0,05	2,77	85,75	244	66,85	5,39
Полдник														
413	Чай с молоком	150	1,12	1	12	61	0,02	0,97	0,007	0	9,5	69,7	11,25	0,3
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,38	2,2	11,25	125	0,02	0	0	1,05	8,7	27	6	0,63
	итого:	180	3,5	3,2	23,25	186	0,04	0,97	0,007	1,05	18,2	96,7	17,25	0,93
	Итого за день:	1195	35,74	26,77	137,75	1056,8	0,476	38,21	0,407	5,4	322,95	479,5	162,57	9,47
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: Весна-лето

№ рец	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
335	Суп молочный с макаронными	150	4,3	4,45	15	116	0,05	0,7	0,03	0,2	123	103	16	0,3
413	Чай с молоком	170	1,27	1,1	13	69	0,028	1,1	0,008	0	10,7	79	12,7	0,34
1	Бутерброд с маслом	30	2,3	4,4	14,1	106	0,017	0	0,08	0,3	4,9	12,8	1,97	0,2
	итого:	350	7,87	9,95	42,1	291	0,095	1,8	0,118	0,5	138,6	194,8	30,67	0,84
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
87	Суп картофельный с бобовыми	180	1,5	3,06	11	78	0,14	6,2	0,03	0,16	13,7	47,3	18,3	0,6
85	Мясной сырок в белом соусе	70	8	10,2	1,8	163	0,06	0,7	0,034	0,45	33	152	23	1,2
360	Рагу из овощей	130	1,9	6,4	2	128	0,05	9,2	0,01	2,5	33	56	20	0,7
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	0,17	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:	580	15,4	20,11	54,4	550,1	0,327	16,47	0,074	3,75	115,2	329,9	69,2	5,01
Полдник														
474	Булочка Российская	40	2,56	5,01	20,8	138	0,04	0	0,02	0,46	6,6	25,3	4,6	0,4
108	Молоко кипячённое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого:	220	7,76	9,51	29,4	233,4	0,12	2,6	0,06	0,46	246,6	205,3	32,6	0,6
	Итого за день:	1250	31	40	147	1144	1	31	0	5	508	758	174	7
	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

Сезон: Весна-лето

ВТОРНИК

№ рец.	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185	Каша рисовая молочная	150	4,1	6,4	24,1	171,9	0,03	0,97	0	0	9,4	67,5	10,5	0,07
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:	370	11	15,8	51	370,9	0,08	2,24	0,07	0,34	138	159,8	34,5	0,49
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	итого:	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
Обед														
21	Салат из капусты белокачан.	40	0,64	4,04	3,7	37	0,02	11,1	0	1,8	17,6	12,8	7,2	0,24
89	Суп картоф. с мясн.фрикадельк.	180	4,77	3,73	11,11	97	0,08	7,9	0	0,92	117	51,1	21	0,8
266	Рыба тушеная в сметанном соусе	70	9,21	4,75	2,74	108,5	0,04	1,12	0,01	0,85	22	101	17,1	0,35
336	Картофель отварной	120	2,25	2,6	13,7	101,5	0,12	16,6	0,027	0,11	13,2	62,7	24	0,97
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	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:	610	20,97	15,61	73,35	535,1	0,33	36,79	0,037	4,32	190,3	294	78,7	4,12
Полдник														
251	Запеканка из творога	80/20	12,8	13,4	12,7	226	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	271,7	0,043	0,62	0,1	0,37	187,4	209,5	33,4	2,99
	Итого за день:	1360	45,44	44,91	148,55	1230,7	0,468	42,65	0,207	5,03	526,2	663,3	146,6	9,7
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-8

СРЕДА

Сезон: Весна-лето

№ рец.	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
64	Каша молочная гречневая	150	4,45	6,84	22,28	177	0,14	1,02	0,05	0,37	102	17,8	84,1	0,2
416	Какао с молоком	180	3,65	3,03	12,46	93	0,04	1,52	0,02	0	14,6	13,4	35	1,08
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	Кондитерские изделия	20	0,56	0,6	15,4	70	0,01	0	0	0,64	2,9	13,3	2,4	0,21
	итого:	370	9,9	10,04	44,44	316,9	0,2	2,54	0,07	0,59	120,6	44,2	121,9	1,5
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
42	Салат из моркови	40	0,6	0,05	4,6	22,05	1	2,04	0	1,9	11,6	14,8	10	0,4
94	Суп лапша по- домашнему	180	1,06	4,8	14,65	113	0,02	0,27	0	1,8	6,4	21	3,2	0,2
327	Куриное суфле	60	10	8,6	1,45	160,3	0,024	0,4	0,05	0,32	22,4	60	8,8	0,8
339	Пюре картофельное	120	2,5	3,67	13,1	110	0,1	4,08	0,03	0,12	31,2	68,4	22,8	0,8
376	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	25	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:	605	17,96	17,77	62,4	541,95	1,224	9,99	0,08	4,93	102,6	236,6	63,2	4,39
Полдник														
399	Оладьи из печени по-кунцевска	80/20	10,4	7,02	7,08	133	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:	250	10,47	7,02	18,48	178,7	0,113	3,5	3,07	0,52	38,4	36,5	14,1	2,53
	Итого за день:	1325	38,33	35,33	146,32	1106,6	1,577	26,03	3,22	6,44	269,6	345,3	241,2	9,02
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

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето

№ рецеп	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
185(а)	Каша молочная пшённая	150	5,85	4,09	26,8	190	0,14	1,09	0,04	0,12	108	14,4	32,2	5,73
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
4	Бутерброд с повидлом	50	2,45	4,77	31,3	144,5	0,024	0,12	0,035	0,25	7,5	15	3,72	0,45
итого:		350	8,37	8,86	69,5	380,2	0,167	1,51	0,075	0,37	144,9	53,9	49,12	8,64
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
итого:		150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
Обед														
34	Салат из свеклы	40	0,6	2,5	3,5	38,5	0,008	2,28	0	0,9	13,2	15,2	7,6	0,5
82	Рассольник ленинградский	180	1,47	3,8	11,7	87,3	0,06	5,5	0	1,69	11,1	45,3	94,5	0,66
242	Рыба отварная	70	11,7	0,52	0,72	61,2	0,04	0,42	0,007	0,77	16,1	127	16,8	0,28
354	Рис отварной	120	2,4	3,26	24,8	136	0,02	0	0,03	0,22	3,9	63,9	21	0,43
400	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,04	22,5	64	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:		610	20,27	10,57	82,82	486,1	0,198	8,27	0,037	4,22	64,8	317,8	149,3	3,63
Полдник														
474	Пирожок печеный с яблоками	40	3,57	2,53	22,08	126	0,02	0	0,02	0,6	4,6	20	3,3	0,2
420	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	1,8	2,5	4	100	0,02	0,5	0,009	0	108	85,5	12,7	0,09
итого:		220	5,37	5,03	26,08	226	0,04	0,5	0,029	0,6	112,6	105,5	16	0,29
Итого за день:		1330	34,61	24,56	178,5	1145,3	0,42	13,28	0,141	5,19	332,8	477,2	214,42	14,66
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: Весна-лето

№ рец.	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,3	8,6	0,024	10	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36
230	Омлет с сыром	130	9,7	11,5	2,1	223	0,07	0,37	0,31	0,74	37,1	35,8	29,7	2,2
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
1	Бутерброд с маслом	30	2,3	4,4	14,1	106	0,017	0	0,08	0,3	4,9	12,8	1,97	0,2
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	350	12,07	15,9	29,12	383,3	0,114	10,67	0,39	1,32	77	83,5	52,87	5,22
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед	итого:	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,3	8,6	0,024	10	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36
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
282	Котлеты рубленые	70	8	8,17	10	160	0,06	0	0,03	0,35	27,3	129	18,2	1,9
143	Капуста тушённая	120	3,28	3,7	8,39	75	0,05	20,4	0,04	0,8	73	66	29	1,2
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	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	итого:	580	17,27	15,84	64,24	481,6	0,246	35,57	0,07	3,62	166,75	327,5	85,15	6,58
Полдник														
239	Оладьи из твор.(сгущ.молоком)	70/20	2,8	8	12,3	160,5	0,04	0,14	0,07	1,9	71,4	104	11,2	0,42
108	Молоко кипячённое	150	3,2	2,85	5,4	79,5	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,15
	итого:	220	6	10,85	17,7	240	0,1	2,09	0,1	1,9	251,4	239	32,2	0,57
	Итого за день:	1250	35,34	43,09	132,06	1173,9	0,5	58,33	0,56	7,24	503,15	678	212,22	12,97

Норма по СанПин за 10 день:	1100	33,6	37,6	162,4	1120	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5
Выполнено средняя за 10 дней:	1250	37	36	153,9	1147,05	0,6	38,0	0,5	6,2	372,0	552,0	170,0	8,0

Инженер-технолог:



Деркач 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) ВЕСНА-ЛЕТО**

[illegible]