

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 – 7 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 3 - 7 лет на весенне- летний период.

Неделя- 1

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Весна-лето

Сезон: Весна-лето														
№ 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.	60	0,5	2,25	4,87	38,8	0,01	5,2	0	1,5	17,3	19,3	10	0,4
233	Омлет с зелёным горошком	150	10	4,6	5,4	167	0,08	1,8	0,17	0,4	11,1	18,8	21	1,8
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	180	2,6	2,7	14,5	71	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
	итого:	370	16,9	14	32,3	366	0,13	3,07	0,24	0,74	139,7	111,1	45	2,22
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
86	Суп картоф.с рисовой крупой	200	2,1	3,3	15,5	103	0,02	0,6	0	1,9	6	33	12,2	0,27
112	Овощи свежие (помидор)	50	0,43	0,08	1,6	10,8	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
309	Макаронник с мясом	180	15,2	16,8	28,2	367	0,1	0,77	0,024	4,68	20,5	253,2	34,7	3,6
400	Кисель из сока натурального	180	0,48	0,05	27,9	110,4	0	0,08	0	0	7,2	7,2	1,8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,2
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	667,5	22,64	20,89	97,9	715,7	0,24	13,95	0,024	7,75	60,4	390,4	69,1	6,62
Полдник														
245	Сырники из творога	70	14	7,9	21	197	0,02	0,14	0,07	0,36	95	142	14,4	0,46
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:	270	14,09	7,9	36,2	258	0,023	0,44	0,07	0,36	134	174,6	31,9	3,66
	Итого за день:	1407,5	53,63	43,29	188,3	1408,7	0,433	27,46	0,334	9,25	342,1	704,1	188	13,1
	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- 1

День-2

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето

№ ре	Наименование продукта	Вес б/	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185	Каша молочная рисовая жидкая	180	5	14,8	29,9	206	0,05	1,38	0,04	0,16	129	136	28,4	0,38
413	Чай с молоком	180	1,34	1,2	14,4	73,2	0,02	1,2	0,009	0	11,9	88	14,2	0,3
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
	итого:	400	9,04	21,1	58,8	388,4	0,09	2,58	0,149	0,56	147,5	241,2	45,2	0,94
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,56	0,6	15,4	70	0,01	0	0	0,64	2,9	13,3	2,4	0,21
	итого:	200	1,26	0,72	15,52	133,6	0,028	3,6	0	0,64	15,5	13,3	2,4	2,71
Обед														
112	Овощи свежие (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,05	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
62	Борщ с мясом	200	4,5	18,2	22	151	0,03	8,2	0	1,9	27	42,2	21	0,9
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
339	Пюре картофельное	150	2,7	4,5	16,9	137	0,12	5,1	0,04	0,15	39	85	28,5	1
376	Компот из свежих фруктов	180	0,12	2,4	10,8	45	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	737,5	25,67	30,86	83,98	599,4	0,37	37,5	0,08	6,97	139,7	281,9	109,9	6,32
Полдник														
437	Пирожок печеный с капустой	50	4,8	5,03	24	161	0,025	0	0,025	0,7	5,7	25	4,1	0,2
420	Кисломолочный продукт	200	2	1,7	1,1	100	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18
	итого:	250	6,8	6,73	25,1	261	0,095	1,26	0,055	0,7	221,7	187	29,3	0,38
	Итого за день:	1587,5	42,77	59,41	183,4	1382,4	0,583	44,94	0,284	8,87	524,4	723,4	186,8	10,35
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 1

День-3

СРЕДА

Сезон: Весна-лето

№ ре	Наименование продукта	Вес б/г	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185(б)	Каша молочная овсянная	180	8,3	7,9	28,3	232,6	0,13	1,3	0,04	0,3	14	18,5	31	1,1
416	Какао с молоком	180	3,65	3,03	12,46	93	0,07	0,37	0,31	0,74	37,1	35,8	29,7	2,2
4	Бутерброд с повидлом	55	2,7	5,25	34,5	159	0,027	0,13	0,04	0,27	8,25	16,5	4,1	0,5
	итого:	415	14,65	16,18	75,26	484,6	0,227	1,8	0,39	1,31	59,35	70,8	64,8	3,8
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
21	Салат из капусты белокачан.	60	0,9	6,06	5,5	55,5	0,03	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10	0,3
91	Суп картофельный с клёцками	200	3,8	12	11,2	81	0,04	4,5	0	0,9	11	43	18	0,6
321	Плов из птицы	180	12,5	10,2	42,4	254	0,02	20	0,008	4,9	30	102	3,6	1,1
417	Напиток из шиповника	180	0,6	0,26	17	91,2	0,008	63	0	0	10,8	2,7	2,7	1,3
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	682,5	22,6	29,19	103	617,8	0,188	104,1	0,008	9,37	98,9	254,1	45,4	5,27
Полдник														
441	Ватрушка с творогом	50	8,23	4,27	31,23	158	0,04	0	0,008	0,42	4,169	23,3	4,16	0,33
413	Чай с молоком	180	1,34	1,2	14,4	73,2	0,02	1,2	0,009	0	11,9	88	14,2	0,3
	итого:	230	9,57	5,47	45,63	231,2	0,06	1,2	0,017	0,42	16,069	111,3	18,36	0,63
	Итого за день:	1427,5	46,82	51,34	245,79	1402,6	0,515	117,1	0,415	11,5	182,32	464,2	170,56	10,3
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето

№ ре	Наименование продукта	Вес б/г	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
302	Каша манная (жидкая)	180	5,6	6,7	27,7	193	0,06	1,4	0,05	0,5	13,7	124	20	0,4
413	Чай с молоком	180	1,34	1,2	14,4	73,2	0,02	1,2	0,009	0	11,9	88	14,2	0,3
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
227	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
	итога:	440	14,74	17,6	56,9	438,4	0,13	2,6	0,259	1,1	54,2	306,2	41,8	1,96
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,59	1,47	7,5	83,4	0	0	0,7	5,8	18	4	0,4	0,16
	итога:	200	2,29	1,59	7,62	147	0,018	3,6	0,7	5,8	30,6	4	0,4	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
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
298	Голубцы ленивые	180	12,4	11,9	20	237	0,06	22	0,03	0,55	60,5	18,3	37,3	2,6
376	Компот из свежих фруктов	180	0,12	2,4	10,8	45	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итога:	687,5	23,01	21,04	78,2	577,7	0,25	35,4	0,05	3,43	171,8	159,4	110,1	7,2
Полдник														
474	Булочка Российская	50	4,05	4,27	35,7	155	0,05	0	0,02	0,5	8,2	31,6	5,7	0,5
420	Кисломолочный продукт	190	2	1,7	1,1	100	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18
	итога:	240	6,05	5,97	36,8	255	0,12	1,26	0,05	0,5	224,2	193,6	30,9	0,68
	Итого за день:	1567,5	46,09	46,2	179,52	1418,1	0,518	42,86	1,059	10,83	480,8	663,2	183,2	12,5
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 1

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: Весна-лето

№ ре	Наименование продукта	Вес б/у	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
112	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,05	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
229	Омлет натуральный	150	12,9	9,1	3,5	244	0,09	0,46	0,3	1	122	23	18,4	2,3
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,7	14,5	79	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
	итого:	450	18,2	16,9	32,5	432,2	0,14	1,62	0,41	1,4	241,6	121,2	33,6	2,64
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
112	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,05	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
73	Щи из свежей капусты	200	1,2	13,7	5,5	60	0,011	9,2	0	0,9	29,2	27	13,2	0,5
308	Запеканка картофельная с печенью	180	12,6	5,9	26	242	0,2	3,6	0,05	0,6	22,5	171	49,5	3
394	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24,9	97,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	672,5	18,87	20,34	80,98	526,55	0,349	33,2	0,05	2,82	106,8	316,6	88,4	7,42
Полдник														
413	Чай с молоком	180	1,34	1,2	14,4	73,2	0,02	1,2	0,009	0	11,9	88	14,2	0,3
Б/Н	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	4	30	246	0	0	0	0,33	7,6	17,2	4,8	0,5
	итого:	220	4,34	5,2	44,4	319,2	0,02	1,2	0,009	0,33	19,5	105,2	19	0,8
	Итого за день:	1442,5	41,41	42,94	179,78	1347	0,549	46,02	0,469	4,95	375,9	571	183	11,46
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 2

День-6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Весна-лето

№ ре	Наименование продукта	Вес б/у	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
335	Суп молочный с макаронными	200	5,7	9,9	20	154	0,65	0,94	0,04	0,25	163	137	20	0,4
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	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
	итого:	410	9,67	16,1	47,5	332,2	0,698	2,04	0,148	0,65	180,3	233,2	35,3	1
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
87	Суп картофельный с боб.	200	1,6	3,4	12,2	86,6	0,14	6,9	0,03	0,17	15,2	52,5	20,3	0,6
85	Мясной сырок в белом соусе	80	10,6	13,6	12,4	160	0,07	0,8	0,036	0,48	34,1	156	25	1,4
360	Рагу из овощей	150	2,3	8	2,4	147,6	0,057	10,6	0,011	2,9	38	65	23	0,8
394	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24,9	97,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	662,5	18,91	25,62	74,2	604,35	0,355	18,7	0,077	4,31	131,2	371,3	78	6
Полдник														
474	Булочка Российская	50	4,05	4,27	25,7	155	0,05	0	0,02	0,5	8,2	31,6	5,7	0,5
108	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	261	0,13	2,6	0,06	0,5	248,2	211,6	33,7	0,7
	Итого за день:	1422,5	38,43	51,49	178,9	1266,6	1,223	33,34	0,285	5,86	567,7	844,1	189	8,3
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 2

День-7

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето

№ ре	Наименование продукта	Вес б/у	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
185	Каша молочная рисовая жидкая	180	5	4,8	29	206	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
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
	итого:	400	11,9	14,2	55,9	405	0,1	2,65	0,11	0,5	257,6	228,3	52,4	0,8
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5
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:	200	1,26	0,72	15,52	133,6	0,028	3,6	0	0,64	15,5	13,3	2,4	2,71
Обед														
21	Салат из капусты белокачан.	60	0,9	6,06	15,5	55,5	0,03	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10	0,3
89	Суп картоф.с мясн. фрикадельк.	200	5,3	3,73	12,3	121,4	0,09	8,7	0	1,02	130	56	23,3	0,8
266	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	10,5	5,4	13,5	108,5	0,045	1,28	0,011	0,97	25,1	115	19,5	0,4
336	Картофель отварной	130	2,44	2,8	14,9	110	0,13	18	0,03	0,12	14,3	68	26	1,06
400	Кисель из сока натурального	180	0,48	0,05	27	110,4	0	0,08	0	0	7,2	7,2	1,8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,2
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	707,5	24,05	18,7	107,9	630,3	0,385	44,66	0,041	5,63	222,7	349,4	91	4,86
Полдник														
251	Запеканка из творога	100/25	16	16,6	15,8	282	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	0,03	0,36	0	0	35,3	29,4	15,8	2,9
	итого:	280	16,08	16,6	29,5	336,8	0,08	0,76	0,12	0,46	55	52,9	41	3,5
	Итого за день:	1587,5	53,3	50,2	208,8	1505,7	0,6	51,7	0,3	7,2	550,8	643,9	186,8	11,9
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 2

День-8

СРЕДА

Сезон: Весна-лето

№ ре	Наименование продукта	Вес б/у	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
64	Каша молочная гречневая	180	5,34	8,2	26,7	212	0,16	1,2	0,6	0,44	122	21,3	100	0,2
416	Какао с молоком	180	3,65	3,03	12,46	93	2,8	1,5	0,02	0	14,6	13,4	35	1,08
Б/Н	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	82,6	0,02	0	0	0,37	7	22,7	4,9	0,37
	итого:	395	11,59	11,53	56,36	387,6	2,98	2,7	0,62	0,81	143,6	57,4	139,9	1,65
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
42	Салат из моркови	60	0,7	0,06	5,5	26,4	1,5	3,06	0	2,8	17,4	26	15	0,6
94	Суп лапша по- домашнему	200	1,17	15,3	16,2	125,5	0,02	0,3	0	2	7,1	31	4	0,3
327	Куриное суфле	80	10	8,6	1,45	160,3	0,032	0,5	0,06	0,42	29,8	80	11,7	1,06
339	Пюре картофельное	150	2,7	4,5	16,8	137	0,12	5,1	0,04	0,15	39	85	28,5	1
376	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,24	10,8	45	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	732,5	19,49	29,37	77,65	630,3	1,772	12,76	0,1	6,42	133,8	323,6	82,9	5,83
Полдник														
399	Печеночные оладьи по-кунцевски	100/20	13,8	9,4	9,44	178	0,15	4,3	4,1	0,7	13,2	16	1,26	0,1
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:	320	13,89	9,4	24,64	239	0,153	4,6	4,1	0,7	52,2	48,6	18,76	3,3
	Итого за день:	1547,5	44,97	50,8	180,55	1426,3	4,945	30,06	4,82	8,33	337,6	457,6	283,56	11,38
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 2

День-9

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето

№ ре	Наименование продукта	Вес б/у	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185(а)	Каша молочная пшённая	180	6,4	7,2	33,2	213	0,16	1,3	0,04	0,14	12,9	17	38	6,8
411	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54,8	0,03	0,36	0	0	35,3	29,4	15,8	2,9
1	Бутерброд с повидлом	55	2,7	5,25	34,5	159	0,027	0,13	0,04	0,27	8,25	16,5	4,1	0,5
	итого:	415	9,18	12,45	81,4	426,8	0,217	1,79	0,08	0,41	56,45	62,9	57,9	10,2
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,56	0,6	15,4	70	0,01	0	0	0,64	2,9	13,3	2,4	0,21
	итого:	200	1,26	0,72	15,52	133,6	0,028	3,6	0	0,64	15,5	13,3	2,4	2,71
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
82	Рассольник ленинградский	200	1,64	14,2	13,9	97	0,06	6,1	0	1,8	12,3	50,3	105	0,7
242	Рыба отварная	80	11,7	0,52	0,72	61,2	0,045	0,48	0,008	0,88	18,4	145	19,2	0,32
354	Рис отварной	150	3	4,07	41	170	0,025	0	0,03	0,27	4,8	80	26,2	0,5
400	Кисель из сока натурального	180	0,48	0,05	27,9	110,4	0	0,08	0	0	7,2	7,2	1,8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	732,5	22,52	23,21	115,62	632,4	0,23	10,06	0,038	5,12	83,2	392,7	174,7	4,59
Полдник														
474	Пирожок печеный с яблоками	50	4,4	3,1	27,6	157,5	0,025	0	0,025	0,7	5,7	25	4,1	0,2
420	Кисломолочный продукт	200	2	1,7	1,1	100	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18
	итого:	250	6,4	4,8	28,7	257,5	0,095	1,26	0,055	0,7	221,7	187	29,3	0,38
	Итого за день:	1597,5	39,36	41,18	241,24	1451,3	0,57	16,71	0,173	6,87	376,85	655,9	264,3	17,88
	Норма по СанПин за 1 день:	1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5

Неделя- 2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: Весна-лето

№ ре	Наименование продукта	Вес б/у	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
112	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,05	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
230	Омлет с сыром	160	15,5	18	13,3	274	0,08	0,42	0,35	0,85	42	41	34,2	2,5
411	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,2	61	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
	итого:	460	18,29	23,1	43	444,2	0,103	0,72	0,45	1,25	87,6	90,8	54,3	5,96
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого:	100	0	0,5	21,9	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
112	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,05	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
69	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,9	4	11	92,7	0,06	5,3	0	1,9	41	95	32,8	1,6
282	Котлеты рубленые	80	9,1	9,3	11,4	183	0,06	0	0,03	0,38	30,3	143	20,2	2,1
143	Капуста тушённая	150	14,1	4,6	20,5	94	0,06	25,5	0,05	1	91	82	36,2	1,5
394	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24,9	97,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,25	0,01	0	0	0,16	3	9,8	2,1	0,16
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	722,5	31,17	18,64	92,38	594,25	0,318	51,2	0,08	4,6	217,4	438,6	114,9	9,12
Полдник														
239	Оладьи из творога (со сгущ.)	120/25	4	11,4	27,5	228,5	0,06	0,2	0,11	2,7	102	149	16	0,6
108	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого:	345	9,8	16,4	37,1	334,5	0,14	2,8	0,15	2,7	342	329	44	0,8
	Итого за день:	1627,5	59,26	58,64	194,38	1442	0,60	64,72	0,68	8,95	655	886	255	16
Норма по СанПин за 10 день:		1350	43,2	48	208,8	1440	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5
	Выполнено средняя за 10 дней:	1500	467	496	2000	14140	11		9	83	4393	6614	2090	124

Инженер-технолог:



Деркач С.А.

[illegible]