

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1-3 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.: ДеЛи принт, 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 персепктивное меню для возрастной категории 1-3 лет на осенне-зимнее период.

Неделя-1

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: 3 Осень-зима

№ реп.	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
1	Бутерброд с маслом	35	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23
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:	150	0	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46
	ИТОГО:	485	6,26	10,2	59	354,3	0,056	1,57	0,1	0,35	74	131,6	39,2	5,22
Завтр.№2														
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	100	0,00	0,4	9,8	51,66	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
45	Венигрет овощной	40	0,52	4,32	2,72	52	0,016	3,36	0	1,84	9,2	16	7,2	0,32
73	Щи из свежей капусты	180	1,15	3,4	5	54	0,02	13,2	0	1,71	29	26,1	0,12	0,45
289	Бефстроганов из отварного мяса	50	7,56	6,9	1,2	97	0,02	0,33	0,003	0,23	13,3	79	0,9	1,1
218	Макароны отварные	110	4,15	0,49	21	106	0,04	0,01	0	0,58	4,18	26,1	5,9	0,57
12	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	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17	
	ИТОГО:	580	17,48	15,6	72,02	500,1	0,166	16,97	0,003	5	76,18	213,6	23,52	4,2
Полдник														
458	Ватрушка с творогом	50	3	1,4	18,5	69,3	0,04	0	0,008	0,42	4,16	23,3	4,16	0,33
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:	200	6,2	4,25	23,9	148,9	0,1	1,95	0,038	0,42	184,16	158,3	25,16	0,48
	Итого за день:	1365	29,94	30,45	164,72	1055	0,382	58,49	0,141	5,97	334,34	520,5	98,88	10
	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

Сезон: Осень-зима

ВТОРНИК

№ респ.	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества					B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ	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	
6	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	
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:	350	10,91	15,84	47,88	364,2	0,19	2,1	0,12	0,71	212,1	96,6	106	0,61	
Завтр.№2															
399	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
	Итого:	150	0	0,5	21	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
Обед															
33	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	
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	
277	Тфтели рыбные тушённые	60	5,22	3,18	5,76	72,6	0,04	0,42	0,006	1,56	17,4	75	15	0,42	
№ 321	Щоре 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	
11	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:	600	14,22	12,8	75,96	396,2	0,245	7,69	0,036	4,92	102,7	263,2	64,3	4,48	
Полдник															
309	Макаронник с печенью	80	12,5	13,9	12,3	124	0,05	0,34	0,01	2,11	9,1	112,5	15,4	0,1	
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	12,57	13,9	23,7	169,7	0,053	0,64	0,01	2,11	38,5	137	28,6	2,56	
	Итого за день:	1180	31	43,04	168,54	983,1	0,503	13,43	0,166	7,74	363,8	496,8	198,9	9,75	
	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

Сезон: Осень-зима

СРЕДА

№ рел.	Наименование продукта	Вес б/г	Пищевые вещества						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	У	ККАЛ								
Завтрак №1																
б/н	Икра кабачкова промышл.произв.	30	0,3	1,35	2,9	23	0,009	3,12	0	0,9	10,4	11,6	6	0,28		
307	Омлет натуральный	130	11,2	7,9	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	20	16	2		
693	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		
3	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	16,52	15,59	35,17	428,5	0,149	4,89	0,31	1,7	134,6	54,8	54,2	3,58		
Завтр.№2																
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1		
	итого:	100	0,00	0,4	9,8	51,66	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1		
Обед																
21	Салат из квашеной капусты	40	0,64	4,04	1,2	43,6	0,008	7,56	0	1,8	17,2	12,8	6	0,24		
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		
319	Птица тушённая в соусе с овощ.	150	17	16,8	5,12	140	0,1	8,9	0,02	2,65	21,4	11,9	3,34	0,1		
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:	570	24,04	25,09	44,82	403,2	0,248	24,46	0,02	7	100,2	168,3	52,34	3,73		
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	180	1,8	2,5	4	87	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18		
	итого:	220	4,36	7,51	24,8	225	0,11	1,26	0,05	0,46	222,6	187,3	29,8	0,58		
	Итого за день:	1240	38	48,59	114,59	1108,4	0,567	68,61	0,38	9,36	492,4	427,4	147,3	7,99		
	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

Сезон: Осень-зима

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Наименование продукта	Вес б/л	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
186	Каша молочная пшеничная	130	4,81	4,86	23,7	158	0,12	0,95	0,03	0,1	94	12,5	28	0,8	
6	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	
1	Бутерброд с маслом	35	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23	
	итого:	315	8,99	10,96	49	308,2	0,17	1,92	0,14	0,45	194,3	95,1	40,8	1,1	
Завтр.№2															
399	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
	итого:	150	1	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
Обед															
20	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	
83	Суп картоф. с мясными фрикадельк.	180	4,77	3,73	11,11	97	0,08	7,9	0	0,92	117	51,1	21	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	
336	Картофель отварной	110	2,07	2,4	12,6	93,5	0,11	15,3	0,03	0,1	12,1	58,3	22	0,9	
417	Напиток из 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:	588	21,2	14,54	62,81	475,6	0,337	87,1	0,07	5,92	186,2	207,1	75,35	5,05	
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	
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:	200	13,2	8,55	20,4	220,5	0,08	2,05	0,08	0,26	248,3	236,6	31,3	0,48	
	Итого за день:	1253	40	34,15	132,31	1057,3	0,602	94,07	0,29	6,63	639,3	538,8	147,5	8,73	
	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

Сезон: Осень-зима

День-5

ПЯТНИЦА

№ рец.	Наименование продукта	Вес блин	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
185	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	
394	Чай с молоком	180	1,3	1,2	14,4	73,2	0,03	1,17	0,009	0	11,4	83,7	13,5	0,36	
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,42	0,49	11,6	52,5	0,01	0	0	0,48	2,2	10	1,8	0,16	
	итого:	350	7,57	5,78	52,8	315,7	0,18	2,26	0,049	0,6	121,6	108,1	47,5	6,25	
Завтр.№2															
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
	итого:	100	0,00	0,4	9,8	51,66	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
Обед															
107	Овощи (отруец солёный)	40	0,32	0,04	0,28	5,2	0,004	6	0	0,28	4	14	6	0,32	
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	
292	Жаркое по-домашнему	150	17,7	19	13,6	190	0,1	5,18	0,03	0,54	23,8	18,1	38,1	2,3	
11	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	0,8	0,14	4,9	26,1	0,025	0	0	0,21	5,2	23,7	2,55	0,58	
	итого:	555	22,39	23,15	60,18	437,5	0,216	17,05	0,03	2,94	69,1	128,3	144	5,2	
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:	150	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:	1155	32	42,73	146,88	1076,6	0,499	57,93	0,179	4,11	413,1	462,9	235,9	14,54	
	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

Сезон: Осень-зима

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	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	
233	Омлет с зеленым горошком	130	8,6	4	4,7	145	0,07	1,56	0,15	0,35	97	163	19	1,56	
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	35	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23	
	итого:	355	11,09	9,6	32,1	312,7	0,102	6,02	0,25	1,9	146	218	42,5	4,62	
Завтр.№2															
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
	итого:	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
Обед															
35	Салат из(свежлы с зелён горошком)	40	0,68	2,52	2,9	37,2	0,01	2,28	0	1,12	11,2	16,8	7,2	0,48	
81	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	
298	Голубцы ленивые	160	11,1	10,6	17,8	111	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:	540	17,08	16,83	60,3	362,8	0,29	31,48	0,06	2,57	110,3	153	77,5	5,67	
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	150	3,2	2,85	5,4	79,5	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,15	
	итого:	190	5,76	7,86	26,2	217,5	0,1	1,95	0,05	0,46	186,6	160,3	25,6	0,55	
	Итого за день:	1185	33,93	34,69	128,4	944,6	0,552	77,45	0,36	5,13	477,9	548,3	156,6	10,94	
	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	

День-7

ВТОРНИК

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес б/л	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	Л								
Завтрак №1															
185	Каша молочная рисовая жидкая	130	3,6	5,6	21	149	0,04	1	0,03	0,12	93,2	98,6	20,54	0,28	
6	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	
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:	320	10,06	14,6	46,6	336,2	0,09	2,08	0,1	0,46	203,3	177,4	42,44	0,69	
Завтр.№2															
399	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
	итого:	150	1	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
Обед															
23	Салат из(солён. огурц.с картоф)	40	0,68	2,12	4,2	38,4	0,03	4,04	0	11,2	6,4	18,4	7,2	0,28	
62	Борщ с мясом	180	4,1	7,4	11	136	0,03	7,4	0	1,73	25	38	19	0,8	
282	Котлеты рубленые	70	8	8,17	10	160	0,06	0	0,03	0,35	27,3	129	18,2	1,9	
143	Капустя тушённая	120	3,28	3,7	8,39	75	0,05	20,4	0,04	0,8	73	66	29	1,2	
12	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	20,16	21,88	75,69	572,5	0,24	31,91	0,07	14,72	152,2	317,8	82,8	5,94	
Подник															
244	Вареники ленивые	60/20	8,5	6,5	8,2	105	0,02	5,04	0,06	0,3	53,4	85,7	9,1	0,28	
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:	210	8,57	6,5	19,6	150,7	0,023	5,34	0,06	0,3	82,8	110,2	22,3	2,74	
	Итого за день:	1290	32,05	14,6	141,99	1112,4	0,368	42,33	0,23	15,48	448,8	605,4	147,5	11,47	
	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

Сезон:осень-зима

День-8

СРЕДА

№ рец.	Наименование продукта	Вес блп	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
б/н	Икра кабачковая промышл.произв.	40	0,4	1,8	3,9	31	0,009	4,16	0	1,2	13,8	15,4	8	0,37	
216	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	
693	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	
1	Бутерброд с маслом	35	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23	
	Итого:	355	15,16	19,62	28,5	422,5	0,139	5,8	0,43	2,29	68,9	77,5	69,2	3,7	
Завтр.№2															
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого:	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
Обед															
20	Салат из капусты белокочан.	40	0,64	4,04	3,7	37	0,02	11,1	0	1,8	17,6	12,8	7,2	0,24	
155	Суп картофельный с клецками	180	0,9	1,9	8	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	
11	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:	560	15,28	14,39	84,3	497,1	0,157	16,43	0,006	6,84	82,8	205	29,7	3,95	
Полдник															
399	Оладьи из печени по-купецка	60/20	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:	150	0	0	11,4	178,7	0,113	3,5	3,07	0,52	38,4	36,5	14,1	2,53	
	Итого за день:	1165	30,51	34,41	134	1149,9	0,469	63,73	3,506	9,85	225,1	336	124	10,28	
	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

Сезон: Осень-зима

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	Д								
Завтрак №1															
185	Каша молочная овсянная	130	6,01	5,7	20,49	168	0,1	1	0,03	0,22	10,2	13,4	23	0,8	
394	Чай с молоком	180	1,3	1,2	14,4	73,2	0,03	1,17	0,009	0	11,4	83,7	13,5	0,36	
3	Бутерброд с повидлом	40	1,98	3,82	18,87	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
б/н	Кондитерские изделия (пряник)	30	0,76	1,8	6,6	56	0	0	0	0,3	7,2	16,2	4,5	0,6	
	Итого:	990	10,05	12,52	60,36	413,2	0,15	2,27	0,069	0,72	34,8	125,3	44	2,16	
Завтр.№2															
399	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
	Итого:	150	1	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
Обед															
23	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	
83	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	
275	Выточки рыбные запечён.с овощами	60	8,34	1,26	5,8	68	0,04	0,24	0,01	0,6	21	9,6	13,8	0,3	
№ 321	Пиоре 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 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:	620	18,1	10,6	76,45	496,55	1,26	9,83	0,04	5,43	105,2	199,2	71	4,11	
Подник															
320	Пирожок печеный с капустой	40	2,3	2,5	14	81,3	0,02	0	0,02	0,6	4,6	20	3,3	0,2	
108	Молоко кипячённое	180	3,9	3,42	6,5	95,4	0,07	2,34	0,03	0	216	162	25	0,1	
	Итого:	220	6,2	5,92	20,5	176,7	0,09	2,34	0,05	0,6	220,6	182	28,3	0,3	
	Итого за день:	1390	35	29,14	157,41	1139,5	1,515	17,44	0,159	6,75	371,1	506,5	143,3	8,67	
	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: Осень-зима

№ рецепта	Наименование продукта	Вес бли	Пищевые вещества							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ	Б	Ж	У								
Завтрак №1																	
302	Каша манная (жидкая)	150	4,6	5,5	23	161	0,05	1,03	0,04	0,4	9,9	90	15	0,3			
394	Чай с молоком	180	1,3	1,2	14,4	73,2	0,03	1,17	0,009	0	11,4	83,7	13,5	0,36			
1	Бутерброд с маслом	35	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23			
	итого:	365	7,92	10,5	49,5	325,2	0,1	2,2	0,149	0,75	27,1	188,8	30,8	0,89			
Завтр.№2																	
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1			
	итого:	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1			
Обед																	
21	Салат из квашеной капусты	40	0,64	4,04	1,2	43,6	0,008	7,56	0	1,8	17,2	12,8	6	0,24			
84	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			
164	Запеканка картофельная с печенью	160	11,2	5,25	23	215	0,17	3,2	0,05	0,6	20	152	44	2,8			
11	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:	550	19,84	11,84	75,1	520,7	0,325	16,73	0,07	3,54	117,7	251,3	91,9	6,45			
Подник																	
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	180	1,8	2,5	4	87	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18			
	итого:	220	4,36	7,51	24,8	225	0,11	1,26	0,05	0,46	222,6	187,3	29,8	0,58			
	Итого за день:	1235	32	30,25	159,2	1123	0,595	58,19	0,269	4,95	402,4	644,4	163,5	8,02			
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1122,5	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5			
	Средняя за 10 дней:	1200	33,05	35,3	145	10750	0,6	62	0,6	7,6	418	508	120	9			

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) осень-зима**

№	Наименование продукта	Норма	1 день	2 день	3 день	4	5	6 день	7 день	8 день	9 день	10		%
1	Молоко	292,5	295	278	409	415	216	190	216	120	396	392	2927	100
2	Творог	22,5	25			50	80		60				215	95
3	Сметана	6,75	9		7		20	5	20	5		5	71	105
4	Сыр	3		10					10	10			30	100
5	Мясо	37,5	50	15	11	35	85	80	85				361	96
6	Птица	15			70					80			150	100
7	Рыба	24	60	40		50					60	30	240	100
8	Субпродукты	15		30						50		70	150	100
9	Яйцо	30,75	7	4	80	17	3	65	8	95	16	15	310	101
10	Картофель	90	124	177	140	77	94	41	56	41	123	205	1078	105
11	Овощи	135	101	54	110	56	75	212	277	116	118	163	1282	95
12	Фрукты	71,25	100		134		100	142		100	34	100	710	100
13	Сухофрукты (шиповник)	6,75		16		18				16		16	66	98
14	Сок	75	110	150		150			230		150		790	105
15	Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	100
16	Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	100
17	Крупы	22,5	33	27		16	23	15	16	40	27	20	217	96
18	Макаронны	6	35	17							10		62	100
19	Мука пшеничная	18,75	27	14	24	8	23	18	7	35	25		181	96
20	Крахмал	1,5	7,5						7,5				15	100
21	Масло сливочное	13,5	10	15	11,5	13	6,5	8	10,5	18,5	10	10,5	113,5	100
22	Масло растительное	6,75	7,5	6,5	7	5,5	4,5	9,5	7,5	4,5	7,5	7,5	67,5	100
23	Кондитер. Изделия	9	15		10		20				40		85	95
24	Чай	0,375	4,1	4,1			8,2	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	36,9	98
25	Какао	0,375			18,7					18,7			37,4	100
26	Кофейный напиток	0,75	25			25			25				75	100
27	Дрожжи	0,3	6		6			6			6	6	30	100
28	Сахар	27,75	28	24	21	20	29	28	29	26	28	32	265	95
29	Соль	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	22,3	100