

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3-7 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 перспективное меню для возрастной категории 3-7 лет на осенне-зимний период.

Неделя- 1

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185	Каша рисовая молочная	180	5	4,8	29	206	0,03	1,16	0	0	11,2	80	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
392	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54,8	0,003	0,3	0	0	35,2	29,4	15,8	2,9
	Итого:	400	7,78	9,9	57,2	370	0,053	1,46	0,1	0,4	53	126,6	31	3,24
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	0,00	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
45	Венигрет овощной	60	0,78	6,5	4,08	78	0,02	5	0	2,7	13,8	24	10,8	0,5
66	Щи из свежей капусты	200	1,2	3,7	5,5	60	0,02	15,8	0	2,05	35	31,2	0,14	0,5
289	Бефстроганов из отварного мяса	70	10,6	9,6	1,7	136	0,03	0,46	0,004	0,32	18,6	110	1,2	1,5
218	Макароны отварные	130	4,9	0,58	14,3	116	0,05	0,01	0	0,68	4,9	31	6,9	0,6
12	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	25	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0,27	5	16,2	3,5	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	45	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0,6	15,7	71	7,6	7,6	1,7
	Итого:	710	22,76	21,1	79,48	636,5	0,21	21,35	0,004	6,62	100,2	290,6	31,94	5,47
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	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого:	250	8,8	6,4	28,1	175,3	0,12	2,6	0,048	0,42	244,16	203,3	32,16	0,53
	Итого за день:	1460	30,54	37,9	185,78	1251	0,423	35,41	0,152	7,84	405,4	648,5	137,1	9,84
	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

Сезон: Осень-зима

ВТОРНИК

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	У	У	У								
Завтрак №1																	
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			
6	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	Бульерброд 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:	400	12,24	17,6	53,6	411	0,21	2,47	0,67	0,78	250,6	113,6	124	0,62			
Завтр.№2																	
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			
399	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5			
	итого:	200	1,12	0,61	0,12	116,1	0,028	3,6	0	0,48	14,8	10	1,8	2,66			
Обед																	
33	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			
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			
277	Тфтели рыбные тушеные	80	7	4,24	7,7	96,8	0,05	0,5	0,008	2,08	23,2	100	20	0,5			
№ 321	Пюре картофельное	150	2,7	4,5	16,3	137	0,12	5,1	0,04	0,15	39	85	28,5	1			
11	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24	98,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34			
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	45	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7			
	итого:	740	17,86	16,41	95,6	629	0,298	10	0,048	6,3	133,9	345,2	83,2	5,78			
Подник																	
309	Макаронник с печенью	120	18,7	20,7	18,3	186	0,07	0,5	0,01	3,16	13,6	168	23	0,15			
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	18,79	20,7	33,5	247	0,073	0,8	0,01	3,16	52,6	200,6	40,5	3,35			
	Итого за день:	1490	39,57	55,32	182,82	1403	0,609	16,87	0,728	10,72	451,9	669,4	249,5	12,41			
	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-3

Сезон: Осень-зима

СРЕДА

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ	У	ККАЛ	У								
Завтрак №1																	
б/н	Икра кабачкова промышл.произв.	50	0,5	2,25	4,87	38,8	0,01	5,2	0	1,5	17,3	19,3	10	0,4			
307	Омлет натуральный	150	12,9	9,1	3,5	244	0,09	0,46	0,3	1	122	23	18,4	2,3			
693	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	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,59	1,47	7,5	35	0	0	0	0,17	3,8	8,64	2,4	0,3			
	итого:	400	18,64	15,85	28,33	410,8	2,9	7,16	0,32	2,67	157,7	64,34	65,8	4,08			
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	0,00	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6			
Обед																	
21	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,01	11,3	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36			
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			
319	Птица тушённая в соусе с овощами	180	20,4	20,1	6,14	168	0,12	10,6	0,02	3,1	25,6	14,3	4	2,7			
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	45	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7			
	итого:	690	29,18	31,07	56,64	507,2	0,29	31	0,02	8,75	132,9	230,1	69,5	7,53			
Подник																	
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			
420	Кисломологичный продукт	200	2	1,7	1,1	96	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18			
	итого:	250	6,05	5,97	26,8	251	0,12	1,26	0,05	0,5	224,2	193,6	30,9	0,68			
	Итого за день:	1390	53,87	53,39	132,77	1238	3,35	49,42	0,39	12,32	522,8	516,04	208,2	12,89			
	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-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Осень-зима

№ рецепта	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	У								
Завтрак №1															
186	Каша молочная пшеничная	180	6,6	6,7	32,8	218	0,16	1,3	0,04	0,14	130	17,3	38,7	1,1	
6	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	
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	11,9	14,5	61,8	398,2	0,21	2,46	0,15	0,54	249,6	115,5	53,9	1,44	
Завтр.№2															
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	
399	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5	
	Итого:	200	1,12	0,61	11,72	116,1	0,028	3,6	0	0,48	14,8	10	1,8	2,66	
Обед															
20	Салат из капусты белокочан.	60	0,9	6,06	5,5	55,5	0,03	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10	0,3	
83	Суп картоф.с мясными фрикадельк.	200	5,3	3,73	12,3	121,4	0,09	8,7	0	1,02	130	56	23,3	0,8	
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	
336	Картофель отварной	130	2,44	2,8	14,9	110	0,13	18	0,03	0,12	14,3	68	26	1,06	
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	45	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7	
	Итого:	720	26,54	18,42	78,9	618,2	0,408	106,7	0,07	7,99	223,2	262,1	93,1	6,23	
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	
108	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Итого:	270	19,8	12,9	30,6	303	0,1	2,74	0,11	0,36	335	322	42,4	0,66	
	Итого за день:	1590	47,44	46,43	183,02	1436	0,746	115,5	0,33	9,37	822,6	709,6	191,2	10,99	
	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	

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества					B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
185	Каша молочная пшениная	180	6,4	7,2	33,2	213	0,16	1,3	0,04	0,14	12,9	17	38	6,8	
394	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81,3	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4	
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,59	1,47	7,5	35	0	0	0	0,17	3,8	8,64	2,4	0,3	
	итого:	400	9,49	9,97	56,7	329,3	0,19	2,6	0,05	0,31	29,3	118,64	55,4	7,5	
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	0,00	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
Обед															
107	Овощи (отуреп солёный)	50	0,4	0,05	0,35	6,6	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4	
82	Расоольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,06	6,1	0	1,8	12,3	50,3	105	0,7	
292	Жаркое по-домашнему	180	21,2	22,8	16,3	228	0,12	6,2	0,03	0,6	28,5	21,7	47,5	0,2	
11	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24	98,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34	
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	45	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7	
	итого:	680	28,4	27,72	90,5	566,1	0,283	20,2	0,03	3,62	91,7	193,7	171,1	4,61	
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	200	0,09	0	15,2	61	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2	
	итого:	280	16,09	16,6	31	343	0,053	0,7	0,12	0,46	58,7	56,1	42,7	3,8	
	Итого за день:	1360	33,20	54,79	199,2	1307	0,566	33,5	0,2	4,79	187,7	396,44	311,2	16,51	
	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- 2

День-6

Сезон: Осень-зима

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ реч. Завтрак №1	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества											
			Б	Ж	У	ККАЛ	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
б/н	Икра кабачкова промышл.произв.	40	0,4	1,8	3,9	31	0,008	4,1	0	1,2	13,8	15,4	8	0,3
233	Омлет с зеленым горошком	150	10	4,6	5,4	167	0,08	1,8	0,17	0,4	11,1	18,8	21	1,8
392	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54,8	0,003	0,3	0	0	35,2	29,4	15,8	2,9
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:	410	13,18	11,5	37,5	362	0,111	6,2	0,27	2	66,7	80,8	47,4	5,26
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	0,00	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
35	Салат из(свежлы с зелён горошком	60	1,02	3,8	4,35	55,8	0,01	3,42	0	1,68	16,8	25,2	10,8	0,7
81	Суп картофельный с бобовыми	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
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	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	45	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	итого:	630	19,94	20,01	74,25	560,5	0,31	36,12	0,06	3,45	133	197,6	92,1	6,77
Подник														
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:	1390	42,97	41,28	168,1	1253	0,591	54,92	0,39	6,35	455,9	518	215,2	13,33
	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- 2
День-7

ВТОРНИК

Сезон: Осень-зима

№ рещ.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	У	У	У								
Завтрак №1																	
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			
6	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:	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																	
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			
399	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5			
	итого:	200	1,12	0,61	11,72	116,1	0,028	3,6	0	0,48	14,8	10	1,8	2,66			
Обед																	
23	Салат (из соевых отруц. с картофелем)	60	1,02	3,18	6,3	57,6	0,03	6,06	0	16,8	9,6	27,6	3,08	0,4			
62	Борщ с мясом	200	4,5	8,2	12,2	151	0,03	8,2	0	1,9	27	42,2	21	0,9			
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	Капустя тушеная	150	4,1	4,6	10,5	94	0,06	25,5	0,05	1	91	82	36,2	1,5			
12	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	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	45	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7			
	итого:	740	24	26	94,3	732,1	0,27	39,84	0,08	20,95	185,8	389,2	93,38	7,27			
Подник																	
244	Вареники ленивые	80/25	11,3	8,6	10,9	140	0,03	6,7	0,08	0,4	71,2	114	12,1	0,4			
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:	200	11,39	8,6	26,1	201	0,033	7	0,08	0,4	110,2	146,6	29,6	3,6			
	Итого за день:	1540	37,88	49,41	188,02	1454	0,431	53,09	0,27	22,33	568,4	774,1	177,18	14,33			
	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- 2
День-8

СРЕДА

№ рецепта	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	Б	Ж	У								
Завтрак №1																	
б/н	Икра кабачкова промышленн. 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	150	14,6	17	3,1	257	0,08	0,42	0,35	0,85	42	41	34,2	2,5			
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			
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:	410	21,35	26,93	33,96	490,2	0,179	4,95	0,76	3,19	99,5	109,4	74,5	5,33			
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																	
20	Салат из капусты белокочанной	60	0,9	6,06	5,5	55,5	0,03	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10	0,6			
155	Суп картофельный с клецками	200	3,8	2	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			
11	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24	98,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34			
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	45	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7			
	итого:	690	22,36	18,93	110	625	0,188	41,5	0,008	9,37	113,3	268,4	42,7	5,61			
Полдник																	
399	Печеночные оладьи по-купецки	80/20	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:	260	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:	1460	48	55,76	189,6	1423	0,56	61,05	4,868	13,66	273	454,4	177,96	14,84			
	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			

День-9

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества					B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
185	Каша молочная овсяная	180	8,3	7,9	28,3	232,6	0,13	1,3	0,04	0,3	14	18,5	31	1,1	
394	Чай с молоком	190	1,4	1,26	15,2	77,3	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4	
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:	410	11,68	12,98	62,37	425,9	0,18	2,7	0,08	0,5	32,6	123,5	49	1,9	
Завтр.№2															
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	
399	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5	
	итого:	170	0,48	0,5	11,7	116,1	0,028	3,6	0	0,48	14,8	10	1,8	2,66	
Обед															
23	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	
83	Суп лапша по-домашнему	200	1,17	5,3	16,2	125,5	0,02	0,3	0	2	7,1	31	4	0,3	
275	Биточки рыбные запечён.с овощами	80	11,1	1,7	7,7	90,6	0,05	0,3	0,01	0,8	28	12	18	0,4	
321	Пиюре картофельное	150	2,7	4,5	16,3	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	45	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7	
	итого:	740	20,59	12,47	83,4	520,6	1,79	12,56	0,05	6,8	132	255,6	89,2	5,17	
Полдник															
320	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	
108	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	итого:	250	10,6	10,03	33,6	267	0,105	2,6	0,065	0,7	245,7	205	32,1	0,4	
	Итого за день.:	1570	43	35,98	191,07	1330	2,103	21,46	0,195	8,48	425,1	594,1	172,1	10,13	
	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	

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: Осень-зима

№ рец. Загтрак №1	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества					B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ	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	
394	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	9,64	13	56,6	375,4	0,1	2,6	0,159	0,9	32,2	229,2	36,8	0,96	
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	итого:	100	0,00	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
Обед															
21	Сагат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,01	11,3	0	2,7	25	19,2	9	0,3	
84	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	
164	Залежанка картофельная с печенью	180	12,6	5,9	25,8	242	0,2	3,6	0,05	0,6	22,5	171	49,5	3	
11	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24	97,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34	
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	45	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7	
	итого:	690	23,12	14,93	98,5	630,9	0,378	21,5	0,07	4,67	143,4	307,6	106,6	7,61	
Подник															
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	
420	Кисломологичный продукт	200	2	1,7	1,1	96	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18	
	итого:	250	6,05	5,97	26,8	251	0,12	1,26	0,05	0,5	224,2	193,6	30,9	0,68	
	Итого за день:	1440	38,81	34,4	202,9	1326	0,638	35,36	0,279	6,47	407,8	758,4	216,3	9,85	
	Норма по СанПин за 1 день:	1440	40,5	45	195,7	1350	0,67	37,5	0,38	7,5	450	600	150	7,5	
	Средняя за 10 дней:	1400	41,9	45,4	186,4	13420	1	47	0,78	10	452	604	205	12	

Инженер технолог:

Держач С.А.

