



День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,840	5,630	24,850	165,430		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			11,480	12,090	55,430	370,530		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350	4,073	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	4,073
Обед	Сельдь соленая	19	1,802	3,290		36,273		83
	Суп из овощей	200	5,817	5,400	18,760	146,600	2,030	22
	Жаркое по-домашнему	40/140	14,677	14,200	46,544	372,376	7,054	276
	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	200	0,160		22,000	88,000	24,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			23,656	23,120	109,304	738,249	33,084	
Полдник	Бананы свежие	100	0,700	0,160	21,000	86,800	12,023	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,700	0,160	22,000	90,800	12,023	
Ужин	Макаронник с грудкой и сыром	200	11,834	14,760	32,900	325,871		309
	Соус сметанный с томатом	040	1,980	6,120	17,016	130,000	0,820	373
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			14,414	20,880	64,116	511,071	0,820	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,096	6,120	24,350	176,285		199
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,846	12,320	49,930	373,005		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	11,073	418
	Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	11,073
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,600	7,256	20,000	155,000	6,320	67
	Плов из отварной говядины	040/150	11,955	13,958	39,000	326,420	9,040	85
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	21,080	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			19,955	22,214	99,000	660,020	36,440	
Полдник	Печенье Овсяное	050	4,109	5,160	31,930	180,425		100
	Бифивит	200	5,000	5,000	14,400	127,310		401
Итого за Полдник			9,109	10,160	46,330	307,735		
Ужин	Рыба запеченная	80	9,870	10,120	7,450	160,360	0,140	254
	Картофель в молочном соусе	150	3,220	4,686	24,290	150,380	2,347	519
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			14,090	15,306	43,740	367,240	2,487	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	6,733	5,020	4,012	89,000	0,042	20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с джемом	30/5/20	3,589	5,000	20,570	141,636	9,820	2
Итого за Завтрак			12,342	11,480	38,582	307,776	9,862	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	109,173		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	109,173	
Обед	Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем	200	5,600	5,047	14,920	120,491	6,012	63
	Котлета Домашняя	70	9,204	9,272	6,770	146,680		299,08
	Макароны отварные	130	3,078	4,650	25,430	155,570		205
	Компот из кураги	180	0,040		16,000	64,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,122	19,199	85,120	581,741	28,012	
Полдник	Крендель на сахаре	80	4,495	9,847	38,000	251,000		191
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,895	12,347	46,000	311,100		
Ужин	Зразы картофельные с печенью	170	10,052	9,889	44,927	308,520		430
	Соус сметанный	030	2,062	3,220	10,000	78,490		354
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	070	0,177	0,115	10,171	48,000	12,126	386
Итого за Ужин			12,891	13,224	79,298	490,210	12,126	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная кукурузно-рисовая	200	5,160	6,000	26,000	178,000		168
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	8,500	22,580	178,800		3
	Итого за Завтрак			10,560	17,000	56,580	416,900	
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750	
Обед	Суп картофельный с гречками	200	5,911	5,620	14,268	143,581	1,384	77
	Бигус из свежей капусты с курицей	150/50	11,168	10,310	38,000	283,319	8,260	440
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,000	29,116	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			19,100	16,930	92,268	601,900	38,760	
Полдник	Баранка яичная	050	5,520	7,540	26,000	193,860		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
Итого за Полдник			6,920	10,040	34,000	253,960		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	150/5	10,608	9,060	40,152	284,000	0,210	25
	Соус сметанный сладкий	030	2,062	3,220	10,000	78,490		354
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	11,030	386
Итого за Ужин			13,670	12,280	65,152	426,490	11,240	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,043	6,520	23,041	170,000		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			10,163	12,720	46,621	342,760		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	2,380	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	2,380
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,138	6,360	14,730	155,155	2,400	81
	Рыба тушеная с овощами	50/50	13,945	7,000	14,870	227,580	0,003	247,07
	Пюре картофельное	130	2,580	4,520	23,580	147,360	0,832	321
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	21,080	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			23,263	18,110	93,180	698,695	24,315	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,093	8,377	37,151	162,230		469
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			3,493	10,877	45,151	222,330		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	9,516	8,666	8,468	140,585	4,858	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,540	6,320	26,380	174,560		179
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	080	0,300	0,177	16,000	65,200	18,447	386
Итого за Ужин			13,956	15,163	65,048	435,545	23,305	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,096	5,634	24,840	172,640		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
	Итого за Завтрак			10,116	13,134	49,420	360,700	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350	0,000	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	0,000
Обед	Сельдь соленая	19	1,802	3,290		36,273		83
	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	5,200	6,418	15,352	159,743	3,700	82
	Мясо духовое	170	14,448	11,000	42,360	326,040	9,002	435
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	88,000	29,116	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			22,671	20,938	101,712	705,056	41,818	
Полдник	Пирог сладкий	075	5,930	5,400	48,250	275,632	2,150	459
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			5,930	5,400	49,250	279,632	2,150	
Ужин	Омлет натуральный	150	6,733	5,020	9,650	106,080	0,031	20
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	11,578	21,818	178,800		3
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	80	0,800	0,180	18,000	76,382	6,001	386
Итого за Ужин			11,533	16,778	50,468	365,262	6,032	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Спагетти с сыром	160/10	6,000	7,580	39,000	248,220	0,300	207
	Какао с молоком	200	2,200	5,000	6,700	80,600		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			11,820	17,580	62,280	456,780	0,300	
Завтрак 2								
	Сок детский	200/1шт	1,000		18,000	68,000	14,810	418
Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	18,000	68,000	14,810	
Обед								
	Суп крестьянский со сметаной	200	6,346	5,980	14,050	135,000	4,700	29
	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,822	7,056	2,520	112,324	2,300	277
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	24,060	145,267		76
	Компот из изюма	180	0,380		16,000	64,000	19,000	376
Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1	
Итого за Обед			19,698	18,286	78,630	551,591	26,000	
Полдник								
	Печенье	050	2,698	5,220	21,160	184,033		100
	Снежок	200	5,000	5,000	22,000	153,000	0,200	401
Итого за Полдник			7,698	10,220	43,160	337,033		
Ужин								
	Запеканка картофельная с печенью	180	11,404	11,614	26,730	254,479	8,890	291
	Соус сметанный	030	1,780	2,300	18,000	76,917		354
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1	
Итого за Ужин			13,784	13,914	58,930	386,596	8,890	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная	200/5	5,840	5,630	25,600	167,670		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	8,500	22,580	178,800		3
Итого за Завтрак			11,340	15,330	55,180	391,270		
Завтрак 2								
	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750		
Обед								
	Суп картофельный с клецками	200	5,000	6,140	15,393	137,396	6,700	85
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	10,580	9,950	8,410	165,510	3,900	300,05
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,540	6,320	26,380	174,560		179
	Компот из кураги	200	0,800		24,000	96,000	21,290	376
Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1	
Итого за Обед			21,920	23,410	96,183	676,466	31,890	
Полдник								
	Бананы свежие	100	0,700	0,160	21,000	86,800	14,023	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,700	0,160	22,000	90,800	14,023	
Ужин								
	Пудинг из творога с рисом	150	12,290	11,850	46,637	355,889	4,087	51
	Молоко сгущенное	040	3,000	5,000	16,000	129,325		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	51,500		1	
Итого за Ужин			16,290	17,350	74,637	540,714	4,087	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

Итого за период	540,000	600,000	2610,000	18000,000	500,000	
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	50,0	
	12	29	59			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>						
Технолог	Кузнецова М.В					
Использованы следующие технические нормативы:						
1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.						
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.						
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.						