

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся возрастной категории от 3 до 7 лет реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
I день															
I Завтрак															
Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	6,2	6,56	27,67	194,5	0,08	1,3	0,07	0,5	141	117	19,8	0,45
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43
Итого завтрак:	415			11,98	10,73	55,75	367,80	0,18	2,75	0,10	1,66	289,50	253,95	47,70	1,38
II Завтрак															
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4
Итого 2-ой завтрак:	100			0,50	0,10	9,90	43,00	0,00	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Обед															
Салат из свеклы отварной с горошком и маслом растительным*	50	2016	34	0,75	5	4,5	66	0	0,06	0,07	0,05	17,5	115,8	25	1,75
Суп овощной со сметаной	205	2008	95	1,62	4,26	6,4	80	0,06	12,4	0,2	0,17	27,4	43,3	16,2	0,64
Котлета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	180	0,07	0,51	0,04	2,34	14,6	63,8	16,6	1,15
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179	0,04		0,03	0,3	9,56	67,8	22,6	0,6
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:	670			19,76	23,47	98,60	713,00	0,29	12,97	0,35	4,32	95,16	346,20	102,40	6,37
Полдник															
Булочка "Домашняя" молочная	50	2016	452	3,64	6,26	22	159	0,06		0,002	2,33	9,9	35	42,9	0,65
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
Итого:	250			9,74	11,46	32,09	272,00	0,14	3,00	0,02	2,33	261,90	223,70	71,80	2,65
Ужин															
Макароны запеченные с сыром	150	2008	211	8,73	7,25	34,7	246	0,07	0,08	0,06	8,02	137,7	138,9	14,43	1
чай с сахаром	200	2019	391	0,2	0,1	11	41,4	0	0	0	0	12	0	0	0,8
Итого:	350			8,93	7,35	45,70	287,40	0,07	0,08	0,06	8,02	149,70	138,90	14,43	1,80
Итого за день:	1785			50,91	53,11	242,04	1683,20	0,68	20,80	0,53	16,43	799,26	969,75	240,33	13,60

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
				г	г	г									
2 день															
I Завтрак															
Каша молочная пшеница с тыквой и маслом сливочным	205	2008	185	7	8	37	248	0,17	6,45	0,22	2,06	84	125	38,7	1,29
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12
Итого:	415			13,75	13,56	61,06	421,50	0,24	7,69	0,24	2,93	289,80	273,40	61,40	1,91
II Завтрак															
Яблоко*	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Обед															
Огурец соленый кусочком*	50	к/к	к/к	0,16	0	3,6	6,5	0,013	7,4	0,09	1,13	20	97,65	7,7	0,5
Борщ с картофелем и сметаной	205	2008	77	2,78	4,86	12,6	105	0,06	8	0,18	0,16	36	55,2	23,2	1,04
Пюре картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7	0,12	4,35	0,04	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96
Котлеты(биточки) рыбные	70	2016	271	11,1	6,68	2,14	113	0,07	2,32	0,001	3,07	55,94	164,5	24,84	0,54
Напиток апельсиновый	180	2008	436	0,18	0	23,13	94,5	0,01	12	0	0,09	7,2	4,5	2,7	0
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:	675			19,64	16,56	76,17	531,70	0,37	34,07	0,31	5,55	167,24	430,55	91,24	4,64
Полдник															
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125	0,01				8,7	27	6	0,6
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
Итого:	230			8,25	3,14	30,32	187,00	0,09	2,00	0,00	0,00	260,70	223,00	36,00	0,60
Ужин															
Сырники творожные со сгущенным молоком	120 (100/20)	2008	219	19,10	15,20	13,50	267,00	0,06	0,00	0,10	2,70	174,00	237,00	25,00	0,90
чай с сахаром	200	2019	391	0,20	0,10	11,00	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,80
Итого:	320			19,30	15,30	24,50	308,40	0,06	0,00	0,10	2,70	186,00	237,00	25,00	1,70
Итого за день:	1740			61,34	48,96	201,85	1495,60	0,79	53,76	0,66	11,38	919,74	1174,95	222,64	11,05

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
3 день															
I Завтрак															
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	2008	184	7,4	7,9	30	221	0,15	1,11	0,04	0,44	108	196,5	94,4	3,33
Бутерброд с повидлом	40/5	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7
чай с сахаром	200	2019	391	0,20	0,10	11,00	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,80
Итого:	450			9,34	8,24	64,20	359,60	0,19	2,87	0,07	0,67	127,40	215,70	102,40	4,83
II Завтрак															
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Обед															
Икра свекольная*	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	65	0,015	4,5	0,01	1,85	22,5	28	13,5	0,9
Рассольник ленинградский со сметаной	205	2008	91	2,29	4,19	13,62	101,7	0,07	6,4	0,16	0,2	24,4	61,45	21,3	0,8
Жаркое по-домашнему (кур филе)	200	2008	258	22,50	21,50	17,90	354,7	0,13	6,70	0,013	2,90	28,00	253,30	48,00	4,00
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:	675			30,15	30,15	83,18	729,40	0,34	17,60	0,19	6,41	101,00	398,25	104,80	7,93
Полдник															
Пряники	30	к/к	к/к	1,7	1,5	22,5	108,6	0,08			0,2	3,3	15	4,5	0,24
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
Итого:	230			7,8	6,7	32,59	221,6	0,16	3	0,02	0,2	255,3	203,7	33,4	2,24
Ужин															
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130/30	2017	224	16,7	15,8	52,3	418,32	0,105	1,28	70	2,5	274,4	281,28	43,1	1,07
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06
Итого:	415			32,35	29,30	127,58	903,12	0,43	9,28	70,14	2,91	787,30	689,78	110,50	5,61
Итого за день:	1870			80,14	74,49	317,45	2256,72	1,12	34,75	70,42	10,29	1274,00	1514,43	355,10	22,01

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
				г	г	г									
4 день															
I Завтрак															
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	205	2008	190	6,41	10,3	27,7	228	0,13	2,7	0,107	0,27	182	172	45,3	
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43
Итого:	415			13,98	16,64	53,22	418,00	0,21	4,20	0,13	2,02	411,60	351,50	74,60	0,93
II Завтрак															
Мандарин*	90	к/к	к/к	0,72	0,18	6,8	34,2	0,05	34,2	0,01	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09
Итого:	90			0,72	0,18	6,80	34,20	0,05	34,20	0,01	0,18	31,50	15,30	9,90	0,09
Обед															
Икра морковная*	50	2008	56	0,8	3,8	3,4	53,3	0,03	2	0,08	1,9	14,9	27,3	16,5	0,4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2008	84	2,48	4,48	6,4	82	0,05	17,6	0,2	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6
Печень по строгановски	50/50	2008	256	13,6	8,6	6,3	163	0,19	13,2	5,6	0,83	25,5	237	16,3	5,2
Пюре картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7	0,12	4,35	0,04	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96
Компот из свежих яблок	180	2008	394	0,14	0,14	21,5	87,8	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:	605			22,44	22,04	72,30	598,80	0,50	40,75	5,92	4,06	130,00	419,00	86,80	9,66
Полдник															
Булочка "Домашняя" молочная	50	2016	452	3,64	6,26	22	159	0,06		0,002	2,33	9,9	35	42,9	0,65
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
Итого:	250			9,64	6,46	30,00	221,00	0,14	2,00	0,00	2,33	261,90	231,00	72,90	0,65
Ужин															
Голубцы ленивые	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285	0,08	24,5	3,51	4,44	72,69	196	41,77	2,82
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5
чай с сахаром	200	2019	391	0,20	0,10	11,00	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,80
Итого:	405			17,98	19,56	32,23	385,40	0,13	24,50	3,51	4,69	90,44	217,80	50,02	4,12
Итого за день:	1765			64,76	64,88	194,55	1657,40	1,03	105,65	9,57	13,28	925,44	1234,60	294,22	15,45

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
				г	г	г									
5 день															
I Завтрак															
суп молочный с макаронными изделиями	180	219	420	5,04	4,5	19,8	144	0,072	0,9	0	0	295,2	0	0	0,72
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12
Итого:	400			9,63	7,15	57,36	331,70	0,15	3,83	0,05	0,23	415,80	100,20	20,60	1,54
II Завтрак															
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Обед															
Салат из моркови и яблок*	50	2016	41	0,43	0,05	3,94	41,3	0,02	3,47	3,19	0	10,6	16,9	12	0,7
Суп овощной со сметаной	205	2008	95	1,62	4,26	6,4	80	0,06	12,4	0,2	0,17	27,4	43,3	16,2	0,64
Тефтели мясные	80	2016	304	11,8	12,53	14,63	216	0,07	10,03	51	0	36,2	127,01	27,5	1,14
Овощи тушеные	180	2016	77	2,23	4,04	10,16	86,67	0,05	14,33	0	0	0	0	0	0,83
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:	655			19,34	21,29	80,73	631,97	0,32	40,23	54,40	1,63	100,30	242,71	77,70	5,54
Полдник															
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5
Итого:	225			7,98	0,43	20,08	121,00	0,13	2,00	0,00	0,25	257,75	217,80	38,25	0,50
Ужин															
Плов из филе птицы	180	2008	311	18,60	20,90	33,20	389,00	0,09	13,20	0,27	5,40	39,60	194,40	42,03	2,40
чай с сахаром	200	2019	391	0,20	0,10	11,00	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,80
Итого	380			18,80	21,00	44,20	430,40	0,09	13,20	0,27	5,40	51,60	194,40	42,03	3,20
Итого за день:	1760			56,25	49,97	212,27	1558,07	0,702	61,26	54,718	7,61	828,45	762,11	182,58	12,18

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
6 день															
I Завтрак															
Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	6,2	6,56	27,67	194,5	0,08	1,3	0,07	0,5	141	117	19,8	0,45
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5
чай с сахаром	200	2019	391	0,20	0,10	11,00	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,80
Итого:	435			10,30	9,81	48,37	318,90	0,11	1,37	0,07	1,37	245,60	184,40	29,90	1,75
II Завтрак															
Яблоко*	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Обед															
Салат из зеленого горошка с луком*	50	2016	10	1,45	3,1	3,2	46	0,05	4,9	0,02	1,41	10,2	30,2	10	0,35
Рассольник ленинградский со сметаной	205	2008	91	2,29	4,19	13,62	101,7	0,07	6,4	0,16	0,2	24,4	61,45	21,3	0,8
гуляш из говядины	70	2016	152	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,8	0	0	3,79	0	0	0,18
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179	0,04		0,03	0,3	9,56	67,8	22,6	0,6
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:	675			16,13	19,30	97,79	699,50	0,32	12,10	0,22	3,37	74,05	214,95	75,90	4,16
Полдник															
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
Вафли	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	113	0,024				6	20,7	3,9	0,3
Итого:	350			8,35	6,74	32,56	226,00	0,10	3,00	0,02	0,00	258,00	209,40	32,80	2,30
Ужин															
Омлет натуральный	150	2008	214	14,5	21	2,9	286	0,08	0,27	0,03	3,7	115	249	19,13	2,82
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06
Итого:	355			14,55	21,10	13,00	327,60	0,08	2,27	0,13	3,71	117,30	250,10	19,73	2,88
Итого за день:	1915			49,73	57,35	201,52	1619,00	0,64	28,74	0,45	8,65	710,95	869,85	167,33	13,29

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
				г	г	г									
7 день															
I Завтрак															
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	2008	184	7,4	7,9	30	221	0,15	1,11	0,04	0,44	108	196,5	94,4	3,33
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43
Итого:	415			13,18	12,07	58,08	394,30	0,25	2,56	0,07	1,60	256,50	333,45	122,30	4,26
II Завтрак															
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Обед															
Огурец соленый кусочком*	50	к/к	к/к	0,16	0	3,6	6,5	0,013	7,4	0,09	1,13	20	97,65	7,7	0,5
Борщ с картофелем и сметаной	205	2008	77	2,78	4,86	12,6	105	0,06	8	0,18	0,16	36	55,2	23,2	1,04
Котлета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	180	0,07	0,51	0,04	2,34	14,6	63,8	16,6	1,15
Пюре картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7	0,12	4,35	0,04	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96
Компот из свежих яблок	180	2008	394	0,14	0,14	21,5	87,8	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:	675			19,50	19,82	81,60	592,00	0,37	23,86	0,35	4,80	125,00	328,95	83,90	6,15
Полдник															
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125	0,01				8,7	27	6	0,6
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
Итого:	230			8,25	3,14	30,32	187,00	0,09	2,00	0,00	0,00	260,70	223,00	36,00	0,60
Ужин															
Сырники творожные со сгущенным молоком	120 (100/20)	2008	219	19,10	15,20	13,50	267,00	0,06	0,00	0,10	2,70	174,00	237,00	25,00	0,90
чай с сахаром	200	2019	391	0,20	0,10	11,00	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,80
Итого:	320			19,30	15,30	24,50	308,40	0,06	0,00	0,10	2,70	186,00	237,00	25,00	1,70
Итого за день:	1740			60,73	50,43	204,40	1524,70	0,78	30,42	0,52	9,20	831,20	1129,40	271,20	14,11

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
				г	г	г									
8 день															
I Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	2008	189	5,2	8,4	28,6	211	0,05	1,33	0,05	0,5	138	136,7	29,6	1,33
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12
Итого:	415			11,95	13,96	52,66	384,50	0,12	2,57	0,07	1,37	343,80	285,10	52,30	1,95
II Завтрак															
Апельсин*	90	к/к	к/к	0,8	0,18	7,3	38,7	0,04	54	0,18	0,2	30,6	20,74	11,70	0,27
Итого:	90			0,80	0,18	7,30	38,70	0,04	54,00	0,18	0,20	30,60	20,74	11,70	0,27
Обед															
Салат из свеклы отварной с маслом растительным*	50	2016	34	0,75	5	4,5	66	0	0,06	0,07	0,05	17,5	115,8	25	1,75
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	4,75	3,74	15,2	115,48	0,2	9,32	0,2	0,22	27,2	71,16	28,5	1,7
Гренки пшеничные	20	2008	73	2,2	0,2	15,8	74	0,04			0,6	6	20	4	0,4
Печень по строгановски	50/50	2008	256	13,6	8,6	6,3	163	0,19	13,2	5,6	0,83	25,5	237	16,3	5,2
Рис отварной	130	2008	325	7,4	2,4	5,2	71,9	0,05	0,17	0	2,8	14,9	95,08	15,8	0,42
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:	690			31,96	20,35	92,60	698,38	0,60	22,75	5,88	5,96	117,20	594,54	111,60	11,70
Полдник															
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
Булочка "Домашняя" молочная	50	2016	452	3,64	6,26	22	159	0,06		0,002	2,33	9,9	35	42,9	0,65
Итого:	490			9,74	11,46	32,09	272,00	0,14	3,00	0,02	2,33	261,90	223,70	71,80	2,65
Ужин															
Жаркое по-домашнему (кур филе)	200	2008	258	22,50	21,50	17,90	354,70	0,13	6,70	0,01	2,90	28,00	253,30	48,00	4,00
чай с сахаром	200	2019	391	0,20	0,10	11,00	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,80
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5
Итого за день:	1685			54,45	45,95	184,65	1393,58	0,90	82,32	6,15	9,86	753,50	1124,08	247,40	16,57

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
				г	г	г									
9 день															
I Завтрак															
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом	205	2008	184	6,8	10	25,1	217	0,16	1,33	0,05	0,3	145	231	54,5	2,7
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12
Итого:	440			11,76	13,39	51,72	373,80	0,25	2,52	0,07	0,58	269,70	336,85	75,80	3,32
II Завтрак															
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Обед															
Икра морковная*	50	2008	56	0,8	3,8	3,4	53,3	0,03	2	0,08	1,9	14,9	27,3	16,5	0,4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2008	84	2,48	4,48	6,4	82	0,05	17,6	0,2	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6
Плов из филе птицы	180	2008	311	18,6	20,9	33,2	389	0,09	13,2	0,27	5,4	39,6	194,4	42,03	2,4
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:	655			25,14	29,59	88,60	732,30	0,29	32,80	0,56	8,92	115,80	319,60	98,13	5,63
Полдник															
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
Итого:	240			7,74	0,44	31,20	159,20	0,12	3,76	0,03	0,23	259,40	215,20	38,00	0,70
Ужин															
Макароны запеченные с сыром	150	2008	211	8,73	7,25	34,70	246,00	0,07	0,08	0,06	8,02	137,70	138,90	14,43	1,00
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06
Итого:	355			8,78	7,35	44,80	287,60	0,07	2,08	0,16	8,03	140,00	140,00	15,03	1,06
Итого за день:	1790			53,92	50,87	226,22	1595,90	0,74	43,16	0,82	17,86	787,90	1018,65	230,96	12,11

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
				Всего	Всего	Всего		(мг)				(мг)			
				г	г	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10 день															
I Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	7,23	8,26	32	230	0,14	1,29	0,05	0,77	147,1	188	37,4	2,58
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12
Итого:	425			11,82	10,91	69,56	417,70	0,22	4,22	0,10	1,00	267,70	288,20	58,00	3,40
II Завтрак															
Яблоко*	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Обед															
Икра свекольная*	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	65	0,015	4,5	0,01	1,85	22,5	28	13,5	0,9
Суп картофельный с вермишелью	200	2008	100	3,12	2,24	16	96,8	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	51,2	20	0,8
Голубцы ленивые	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285	0,08	24,5	3,51	4,44	72,69	196	41,77	2,82
Компот из свежих яблок	180	2008	394	0,14	0,14	21,5	87,8	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:	655			23,88	25,98	69,71	624,60	0,30	39,00	3,68	7,56	127,09	313,60	86,47	7,02
Полдник															
Пряники	30	к/к	к/к	1,7	1,5	22,5	108,6	0,08			0,2	3,3	15	4,5	0,24
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
Итого:	430			7,80	6,70	32,59	221,60	0,16	3,00	0,02	0,20	255,30	203,70	33,40	2,24
Ужин															
Запеканка рыбно-рисовая	180	2008	70	12,10	6,98	8,74	146,30	0,07	0,84	0,00	0,00	92,65	0,00	0,00	0,84
чай с сахаром	200	2019	391	0,20	0,10	11,00	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,80
Итого:	380			12,30	7,08	19,74	187,70	0,07	0,84	0,00	0,00	104,65	0,00	0,00	1,64
Итого за день:	1990			56,20	51,07	201,40	1498,60	0,78	57,06	3,80	8,96	770,74	816,50	186,87	16,50
Итого за 10 дней средняя:	18 040			588	547	2 186	16 283	8	518	148	114	8 601	10 614	2 399	147
Средняя сбалансированность за 10 дней				1,00	1,00	4,00									
Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности:				13,9%	31%	54%						Соотношение Са к Р 1:2			

* Возможна замена продуктов на сезонные овощи и фрукты.

* - Сборник рецептур на продукцию для дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

* - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.- Москва, Де.Л принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20