

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся возрастной категории от 1 года до 3 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
I день															
I Завтрак															
Каша манная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	4,6	6,2	20,7	157	0,06	1	0,05	0,4	106	88	14,91	0,34
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:	365			10,38	10,37	48,78	330,30	0,16	2,45	0,08	1,56	254,50	224,95	42,81	1,27
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 и горошком 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 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	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	188,7	28,9	2
Итого:	250			9,74	11,56	32,10	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	180	2019	391	0,18	0,09	9,9	37,2	0	0	0	0	10,9	0	0	0,72
Итого:	355			8,91	7,34	44,60	283,20	0,07	0,08	0,06	8,02	148,60	138,90	14,43	1,72
Итого за день:	1740			49,29	52,84	233,98	1641,50	0,66	20,50	0,51	16,33	763,16	940,75	235,44	13,41

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	155	2008	185	5,4	6,2	28,8	192	0,1	5	0,17	1	71	40	124	2
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:	365			12,15	11,76	52,86	365,50	0,17	6,24	0,19	1,87	276,80	188,40	146,70	2,62
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	180	2019	391	0,18	0,09	9,9	37,2	0	0	0	0	10,9	0	0	0,72
Итого:	325			19,28	15,29	23,40	304,20	0,06	0,00	0,10	2,70	184,90	237,00	25,00	1,62
Итого за день:	1695	0	0	59,72	47,15	192,55	1435,4	0,723	52,31	0,607	10,32	905,64	1089,95	307,94	11,68

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	Mg	Fe
				г	г	г									
3 день															
I Завтрак															
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	155	2008	184	6,7	7,1	26,9	199	0,14	1	0,04	0,4	97	177,05	85,02	3
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
Чай с сахаром	180	2019	391	0,18	0,09	9,9	37,2	0	0	0	0	10,9	0	0	0,72
Итого:	400			8,62	7,43	60,00	333,40	0,18	2,76	0,07	0,63	115,30	196,25	93,02	4,42
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															
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	188,70	28,90	2
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
Итого:	415			7,80	6,80	32,60	221,60	0,16	3,00	0,02	0,20	255,30	203,70	33,40	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	0,10	10,10	41,60	0,00	2,00	0,10	0,01	2,30	1,10	0,60	0,06
Итого:	365			16,75	15,90	62,40	459,92	0,11	3,28	70,10	2,51	276,70	282,38	43,70	1,13
Итого за день:	1955	0	0	63,82	60,38	248,08	1787,32	0,79	28,64	70,383	9,85	751,3	1087,58	278,92	17,12

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	155	2008	190	4,81	7,7	20,77	171	0,1	2	0,08	0,2	136,5	129	34	
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:	365			12,38	14,04	46,29	361,00	0,18	3,50	0,11	1,95	366,10	308,50	63,30	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	80	2008	172	22,1	27,5	4,5	351,5	0,22	8,14	5,81	0,87	13,14	6,39	16	6,4
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:	685			30,94	40,94	70,50	787,30	0,53	35,69	6,13	4,10	117,64	188,39	86,50	10,86
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:	635			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	180	2019	391	0,18	0,09	9,9	37,2	0	0	0	0	10,9	0	0	0,72
Итого:	410			17,96	19,55	31,13	381,20	0,13	24,50	3,51	4,69	89,34	217,80	50,02	4,04
Итого за день:	2185			71,64	81,17	184,72	1784,70	1,03	99,89	9,76	13,25	866,48	960,99	282,62	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	Mg	Fe
				г	г	г									
5 день															
I Завтрак															
суп молочный с макаронными изделиями	200	2008	120	4,4	3,8	14,4	120	0,03	0	0,03	0,03	11	0,06	26	78
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			8,99	6,45	51,96	307,70	0,11	2,93	0,08	0,26	131,60	100,26	46,60	78,82
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 (1-й вариант)	70	2008	283	10,4	12,2	7,7	182,5	0,05	1,2	0	3,5	9,4	90,1	11,7	1,2
Овощи тушеные	130	2008	77	1,9	3,4	8,5	72,2	0,04	11,9	0	0	41,8	0	0	0,69
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			17,61	20,32	72,14	584,00	0,29	28,97	3,40	5,13	115,30	205,80	61,90	5,46
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	180	2008	391	0,18	0,09	9,90	37,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	0,00	0,00	0,72
Итого:	380			18,78	20,99	43,10	426,20	0,09	13,20	0,27	5,40	50,50	194,40	42,03	3,12
Итого за день:	1780			53,86	48,29	197,18	1481,90	0,63	49,10	3,75	11,14	558,15	725,26	192,78	89,30

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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
6 день															
I Завтрак															
Каша манная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	4,6	6,2	20,7	157	0,06	1	0,05	0,4	106	88	14,91	0,34
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	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:	390			8,55	9,45	40,50	281,60	0,09	3,07	0,15	1,28	200,90	156,50	25,61	0,90
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	4,5	5,7	1,85	180	0,07	0,51	0,04	2,34	14,6	63,8	16,6	1,15
Каша гречневая рассыпчатая	130	2019	171	4,18	3,85	60,01	200,9	0,13	0	0	0	10,9	0	0	2,47
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			15,68	17,25	124,28	736,60	0,44	11,81	0,23	5,41	86,20	210,95	69,90	7,00
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:	230			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	14,50	21,00	2,90	286,00	0,08	0,27	0,03	3,70	115,00	249,00	19,13	2,82
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,10	10,10	41,60	0,00	2,00	0,10	0,01	2,30	1,10	0,60	0,06
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59,00	0,05			0,25	5,75	21,80	8,25	0,50
Итого:	380			16,53	21,33	25,08	386,60	0,13	2,27	0,13	3,96	123,05	271,90	27,98	3,38

Итого за день:	1775			49,51	55,17	232,22	1677,80	0,79	30,15	0,54	10,85	684,15	859,75	165,29	15,78
-----------------------	-------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									
7 день															
I Завтрак															
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	155	2008	184	6,8	7,1	26,9	199	0,14	1	0,04	0,4	97	177	85	3
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:	365			12,58	11,27	54,98	372,30	0,24	2,45	0,07	1,56	245,50	313,95	112,90	3,93
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
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
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
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:	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	19,1	15,2	13,5	267	0,06	0	0,1	2,7	174	237	25	0,9
Чай с сахаром	180	2019	391	0,18	0,09	9,9	37,2	0	0	0	0	10,9	0	0	0,72
Итого:	300			19,28	15,29	23,4	304,2	0,06	0	0,1	2,7	184,9	237	25	1,62
Итого за день:	1670			60,11	49,62	200,20	1498,50	0,77	30,31	0,52	9,16	819,10	1109,90	261,80	13,70

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									
8 день															
I Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	3,9	6,3	21,5	159	0,04	1	0,04	0,5	104	102,8	22,3	1
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:	365			10,65	11,86	45,56	332,50	0,11	2,24	0,06	1,37	309,80	251,20	45,00	1,62
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	20,7	11,7	0,27
Итого:	90			0,80	0,18	7,30	38,70	0,04	54,00	0,18	0,20	30,60	20,70	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:	620			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	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	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:	250			9,74	11,56	32,10	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	180	2019	391	0,18	0,09	9,90	37,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	0,00	0,00	0,72
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59,00	0,05			0,25	5,75	21,80	8,25	0,50
Итого:	405			24,66	21,82	39,88	450,90	0,18	6,70	0,01	3,15	44,65	275,10	56,25	5,22
Итого за день:	1730			68,07	54,21	185,34	1520,48	0,93	85,69	6,13	10,68	502,25	1141,54	224,55	18,81

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									
9 день															
I Завтрак															
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом	155	2008	184	5,1	7,5	18,9	163	0,12	1	0,04	0,2	109	174	41	2
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
Чай с сахаром	180	2019	391	0,18	0,09	9,9	37,2	0	0	0	0	10,9	0	0	0,72
Итого:	365			7,39	8,57	41,06	266,50	0,17	1,02	0,05	0,48	131,40	198,85	49,70	3,22
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 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			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															
Батон нарезной из пшеничной муки в/се повидлом	30/16	к/к	к/к	2,31	0,87	25,82	120,37	0,04	1,76	0,03	0,25	5,75	21,8	8,25	0,5
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
Итого:	246			8,31	1,07	33,82	182,37	0,12	3,76	0,03	0,25	257,75	217,80	38,25	0,50
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	0,10	10,10	41,60	0,00	2,00	0,10	0,01	2,30	1,10	0,60	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:	1721			50,12	46,68	218,18	1511,77	0,66	41,66	0,80	17,78	647,95	883,25	205,11	11,81
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									
10 день															
I Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	0,11	1,29	0,04	0,6	114	146	29	2
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:	375			10,19	9,05	62,36	366,70	0,19	4,22	0,09	0,83	234,60	246,20	49,60	2,82
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 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			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															
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	188,7	28,9	2
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
Итого:	230			7,80	6,80	32,60	221,60	0,16	3,00	0,02	0,20	255,30	203,70	33,40	2,24
Итого за день:	1360			42,27	42,23	174,47	1259,90	0,68	56,22	3,79	8,79	632,99	774,50	178,47	14,28
Ужин															
Запеканка рыбно-рисовая	140	2016	70	12,10	6,98	8,74	146,93	0,07	0,84	0,00	0,00	92,65	0,00	0,00	0,84
Чай с сахаром	180	2019	391	0,18	0,09	9,90	37,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	0,00	0,00	0,72
Итого:	300			12,28	7,07	18,64	184,13	0,07	0,84	0,00	0,00	103,55	0,00	0,00	1,56
Итого за день:	1430			89,02	84,73	334,98	2482,33	1,26	110,28	7,57	17,38	1114,23	1345,30	323,54	27,88
Итого за 10 дней средняя:	17 681			615,16	580,24	2227,43	16821,70	8,25	548,53	100,55	126,74	7612,41	10144,27	2477,99	236,06
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 рецептов 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, ДеЛи принт, 2007. - 276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

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