

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся возрастной категории от 1 года до 3 лет в МДОБУ "ДСКВ №61" Медвежий Стан, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ 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									
1 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 с маслом растительным, зеленым горошком*	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															
Макароны отварные 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
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	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	188,70	28,90	2
Итого:	380			16,53	14,05	67,30	467,60	0,23	3,08	0,08	8,22	393,00	342,60	47,83	3,24
Итого за день:	1515			47,17	47,99	224,58	1553,90	0,68	20,50	0,51	14,20	745,66	920,75	197,04	12,28

Наименование	Выход, г	Техно- ло- гичес- кая и норм- атив- ная	№ рецепту- ры или техноло- ги- ческой карты	Белки	Жиры	Углевод- ы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
2 день															
I Завтрак															
Каша молочная пшеничная 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 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			19,64	16,56	76,17	531,70	0,37	34,07	0,31	5,55	167,24	430,55	91,24	4,64
Полдник															
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
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125	0,01				8,7	27	6	0,6
Итого:	350			27,35	18,34	43,82	454,00	0,15	2,00	0,10	2,70	434,70	460,00	61,00	1,50
Итого за день:	1490			59,54	47,06	182,65	1398,20	0,72	52,31	0,61	10,32	894,74	1089,95	307,94	10,96

Наименование	Выход, г	Техно- ло- гичес- кая и норм- атив- ная	№ рецепту- ры или техноло- ги- ческой карты	Белки	Жиры	Углевод- ы	Энергети- ческая цен- ность, 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 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:	400			8,49	7,44	60,20	337,80	0,18	4,76	0,17	0,64	106,70	197,35	93,62	3,76
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															
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
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	188,70	28,90	2
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:	355			24,78	21,33	74,48	590,32	0,24	4,28	70,02	2,75	532,15	491,78	80,25	3,57
Итого за день:	1530			63,92	59,02	227,76	1700,52	0,76	28,64	70,38	9,90	742,85	1094,38	282,67	16,66

Наименование	Выход, г	Техно- ло- гичес- кая и норм- атив- ная	№ рецепту- ры или техноло- ги- ческой карты	Белки	Жиры	Углевод- ы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	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 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:	705			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															
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
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:	455			27,42	25,92	51,23	565,00	0,27	26,50	3,51	7,02	340,34	448,80	122,92	3,97

Итого за день:	1615			62,96	62,18	176,62	1559,00	1,00	104,95	9,55	13,21	867,94	1191,60	282,92	14,65
----------------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	--------	------	-------	--------	---------	--------	-------

Наименование	Выход, г	Техно- ло- гичес- кая и норм- атив- ная	№ рецепту- ры или техноло- ги- ческой карты	Белки	Жиры	Углевод- ы	Энергети- ческая цен- ность, 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 изделиями макаронными	180	2008	211	10,47	8,7	41,6	295	0,09	0,1	0,07	9,62	165,2	166	17,31	1,2
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:	400			15,06	11,35	79,16	482,70	0,17	3,03	0,12	9,85	285,80	266,20	37,91	2,02
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	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 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:	675			18,41	21,62	81,34	634,50	0,37	21,42	3,44	5,27	114,40	279,70	87,10	5,73
Полдник															
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
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:	405			26,58	21,33	53,28	510,00	0,22	15,20	0,27	5,65	297,35	412,20	80,28	2,90
Итого за день:	1580			60,55	54,40	223,68	1670,20	0,77	41,65	3,83	20,87	700,55	965,10	209,29	12,05

Наименование	Выход, г	Техно- ло- гичес- кая и норм- атив- ная	№ рецепту- ры или техноло- ги- ческой карты	Белки	Жиры	Углевод- ы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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 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:	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	2008	591	9,4	6,69	5,33	119,3	0,046	1,2			11,94			1,5
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 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			19,53	18,39	100,65	654,00	0,33	12,50	0,22	3,37	82,20	214,95	75,90	5,48
Полдник															
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
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
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:	425			26,12	27,69	44,98	566,00	0,27	2,27	0,03	6,28	382,65	501,80	100,28	3,97

Итого за день:	1590			54,60	55,93	195,93	1548,60	0,72	27,84	0,41	11,13	681,75	884,25	210,79	12,55
----------------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	-------	--------	--------	--------	-------

Наименование	Выход, г	Техно- ло- гичес- кая и норм- атив- ная	№ рецепту- ры или техноло- ги- ческой карты	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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
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															
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
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125	0,01				8,7	27	6	0,6
Итого:	450			27,45	23,34	45,91	505,00	0,15	3,00	0,12	2,70	434,70	452,70	59,90	3,50
Итого за день:	1590			60,03	54,53	192,39	1512,30	0,77	31,31	0,54	9,16	808,20	1102,60	260,70	14,98

Наименование	Выход, г	Техно- логи- ческая и норм- атив- ная	№ рецеп- туры или техно- логи- ческой карты	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая цен- ность, 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:	720			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															
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
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	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
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:	455			32,83	28,57	62,55	639,70	0,28	9,70	0,03	3,15	291,75	484,50	89,05	6,80
Итого за день:	1630			76,24	60,96	208,01	1709,28	1,03	88,69	6,15	10,68	749,35	1350,94	257,35	20,39

Наименование	Выход, г	Техно- ло- гичес- кая и норм- атив- ная	№ рецепту- ры или техноло- ги- ческой карты	Белки	Жиры	Углевод- ы	Энергети- ческая цен- ность, 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 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:	390			7,26	8,58	41,26	270,90	0,17	3,02	0,15	0,49	122,80	199,95	50,30	2,56
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															
Макароны отварные 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
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
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
Итого:	380			16,43	8,95	65,20	416,60	0,23	2,08	0,06	8,22	393,00	349,90	48,93	1,24
Итого за день:	1525			49,33	47,22	204,96	1462,80	0,70	39,90	0,77	17,73	634,60	876,45	201,36	10,83

Наименование	Выход, г	Техно- логи- ческая и норм- атив- ная	№ рецепту- ры или техноло- ги- ческой карты	Белки	Жиры	Углевод- ы	Энергети- ческая цен- ность, 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	4,6	6,2	20,7	157	0,06	1	0,05	0,4	106	88	14,91	0,34
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			9,19	8,85	58,26	344,70	0,14	3,93	0,10	0,63	226,60	188,20	35,51	1,16
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:	650			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															
Запеканка рыбно-рисовая	90	2016	271	11,1	6,68	2,14	113	0,07	2,32	0,001	3,07	55,94	164,5	24,84	
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	188,7	28,9	2
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:	315			19,18	12,21	24,32	285,00	0,20	5,32	0,02	3,32	313,69	375,00	61,99	2,50
Итого за день:	1440			52,65	47,44	162,09	1301,30	0,67	58,25	3,80	11,71	683,38	887,80	192,97	12,88
Итого за 10 дней средняя:	1 551			58,70	53,67	199,87	1541,61	0,78	49,40	9,65	12,89	750,90	1036,38	240,30	13,82

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, Дел принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

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