

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1-3 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 перестективное меню для возрастной категории 1 - 3 лет на осенне-зимнее период.

Неделя- 1

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: 5 Осень-зима

№ рецеп.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества						B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ								
Завтрак №1																
185	Каша рисовая молочная	150	4,1	6,4	24,1	171,9	0,03	0,97	0	0	9,4	67,5	10,5	0,07		
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23		
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46		
	итого:	330	6,19	10,2	47,6	308,6	0,053	1,27	0,1	0,35	44,6	107,1	26	2,76		
Завтрак №2																
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1		
	итого:	100	0,00	0,4	9,8	51,66	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1		
Обед																
45	Венигрет овощной	40	0,52	4,32	2,72	52	0,016	3,36	0	1,84	9,2	16	7,2	0,32		
73	Щи из свежей капусты	180	1,15	3,4	5	54	0,02	13,2	0	1,71	29	26,1	0,12	0,45		
277	Терфегли рыбные тушённые	60/15	5,22	3,18	5,76	72,6	0,04	0,42	0,006	1,56	17,4	75	15	0,42		
339	Пюре картофельное	120	2,5	3,67	13,1	110	0,1	4,08	0,03	0,12	31,2	68,4	22,8	0,8		
400	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,04	22,5	92	0	0,07	0	0	6	6	1,5	0,37		
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22		
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17		
	итого:	615	13,49	15,06	68,68	479,7	0,246	21,13	0,036	5,87	107,3	251,9	54,52	3,75		
Полдник																
441	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		
419	Молоко кипячённое	150	3,2	2,85	5,4	79,5	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,15		
	итого:	200	6,2	4,25	23,9	148,9	0,1	1,95	0,038	0,42	184,16	158,3	25,16	0,48		
	Итого за день:	1245	25,88	29,91	149,98	988,86	0,459	62,35	0,174	6,84	371,06	534,3	116,7	7,09		
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5		

Неделя-1

День-2

Сезон: 3 Осень-зима

ВТОРНИК

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	Д								
Завтрак №1															
64	Каша молочная гречневая	150	4,45	6,84	22,28	177	0,14	1,02	0,05	0,37	102	17,8	84,1	0,2	
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,16	2,3	13,2	59,2	0,03	0,97	0,01	0	94,5	67,5	10,5	0,07	
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:	350	10,91	15,84	47,88	364,2	0,19	2,1	0,12	0,71	212,1	96,6	106	0,61	
Завтрак №2															
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
	итого:	150	0	0,5	21	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
Обед															
34	Салат из свежлы	40	0,6	2,5	3,5	38,5	0,008	2,28	0	0,9	13,2	15,2	7,6	0,5	
86	Суп картоф.с рисовой круптой	180	1,9	3	14	93	0,02	0,54	0	1,7	5,4	30	11	0,25	
294	Бефстроганов из отварного мяса	60/15	7,56	6,9	1,2	97	0,02	0,33	0,003	0,23	13,3	79	0,9	1,1	
218	Макаронны отварные	110	4,15	0,49	21	106	0,04	0,01	0	0,58	4,18	26,1	5,9	0,57	
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20	82	0,007	0,37	0	0	21	14,2	0	1,12	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17	
	итого:	595	18,21	13,34	79,3	396,2	0,165	3,53	0,003	4,05	71,58	224,9	33,3	4,93	
Подник															
457	Булочка Российская	40	2,56	5,01	20,8	138	0,04	0	0,02	0,46	6,6	25,3	4,6	0,4	
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46	
	итого:	190	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46	
	Итого за день:	1285	29,19	29,68	159,58	859,1	0,373	8,93	0,123	4,76	323,58	346	152,5	10,1	
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5	

Неделя-1

День-3

СРЕДА

Сезон: 5 Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	ККАЛ								
Завтрак №1															
б/н	Икра кабахкова промышл. произв.	30	0,3	1,35	2,9	23	0,009	3,12	0	0,9	10,4	11,6	6	0,28	
229	Омлет натуральный	130	11,2	7,9	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	20	16	2	
416	Какао с молоком	150	3,04	2,52	10,4	77,5	0,04	1,27	0,02	0	12,2	11,2	29,2	0,9	
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	
б/н	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,08	6	29,3	0,01	0	0	0,13	2,5	8,1	1,75	0,13	
	Итого:	330	16,13	13,24	23,8	347,5	0,129	4,79	0,28	1,67	132,4	51,44	53,6	3,48	
Завтрак №2															
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого:	100	0,00	0,4	9,8	51,66	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
Обед															
20	Салат из квашеной капусты	40	0,64	4,04	1,2	43,6	0,008	7,56	0	1,8	17,2	12,8	6	0,24	
94	Суп лапша по-домашнему	180	1,06	4,8	14,65	113	0,02	0,27	0	1,8	6,4	21	3,2	0,2	
319	Птица тушённая в соусе с овош.	160	17	16,8	5,12	140	0,1	8,9	0,02	2,65	21,4	11,9	3,34	0,1	
390	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8	
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17	
	Итого:	580	22,5	26,29	49,57	433,2	0,208	19,93	0,02	7,04	76	118,1	30,94	2,73	
Полдник															
309	Макаронник с печенью	100	12,5	13,9	12,3	124	0,05	0,34	0,01	2,11	9,1	112,5	15,4	0,1	
420	Кисломолочный продукт	180	1,8	2,5	4	87	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18	
	Итого:	280	14,3	16,4	16,3	211	0,12	1,6	0,04	2,11	225,1	274,5	40,6	0,28	
	Итого за День:	1290	52,93	56,33	99,47	1043,4	0,517	64,32	0,34	11,02	468,5	461	136,1	6,59	
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5	

Неделя- 1

День-4

Сезон: ☾ Осень-зима

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
186	Каша молочная пшеничная	130	4,81	4,86	23,7	158	0,12	0,95	0,03	0,1	94	12,5	28	0,8	
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,16	2,3	13,2	59,2	0,03	0,97	0,01	0	94,5	67,5	10,5	0,07	
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23	
	итого:	310	8,99	10,96	49	308,2	0,17	1,92	0,14	0,45	194,3	95,1	40,8	1,1	
Завтрак №2															
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
	итого:	150	1	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
Обед															
21	Салат из капусты белокачан.	40	0,64	4,04	3,7	37	0,02	11,1	0	1,8	17,6	12,8	7,2	0,24	
89	Суп картоф. с мясными фрикад.	180	4,77	3,73	11,11	97	0,08	7,9	0	0,92	117	51,1	21	0,8	
263	Рыба запечённая в омлете	60	9,5	3,7	1,7	78	0,05	0,3	0,04	2,46	16	22,2	15	0,6	
336	Картофель отварной	110	2,07	2,4	12,6	93,5	0,11	15,3	0,03	0,1	12,1	58,3	22	0,9	
417	Напиток из шиповника	150	0,52	0,22	14,1	71	0,007	52,5	0	0	9	2,25	2,25	1,12	
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17	
	итого:	588	21,2	14,54	62,81	475,6	0,337	87,1	0,07	5,92	186,2	207,1	75,35	5,05	
Подник															
245	Сырники из творога	50	10	5,7	15	141	0,02	0,1	0,05	0,26	68,3	101,6	10,3	0,33	
419	Молоко кипячённое	150	3,2	2,85	5,4	79,5	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,15	
	итого:	200	13,2	8,55	20,4	220,5	0,08	2,05	0,08	0,26	248,3	236,6	31,3	0,48	
	Итого за день:	1248	40	34,15	132,31	1057,3	0,602	94,07	0,29	6,63	639,3	538,8	147,5	8,73	
	Норма по СанПиН за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5	

Неделя- 1

День-5

Сезон: 5 Осень-зима

ПЯТНИЦА

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
185(а)	Каша молочная пшеничная	150	5,85	4,09	26,8	190	0,14	1,09	0,04	0,12	108	14,4	32,2	5,73	
413	Чай с молоком	180	1,3	1,2	14,4	73,2	0,03	1,17	0,009	0	11,4	83,7	13,5	0,36	
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	
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,07	4,3	20,8	0,01	0	0	0,01	4	7	1,6	0,1	
	Итого:	350	7,57	5,78	52,8	315,7	0,18	2,26	0,049	0,6	121,6	108,1	47,5	6,25	
Завтрак №2															
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого:	100	0,00	0,4	9,8	51,66	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
Обед															
107	Овоши (отурец солёный)	40	0,32	0,04	0,28	5,2	0,004	6	0	0,28	4	14	6	0,32	
82	Рассольник ленинградский	180	1,47	3,8	11,7	87,3	0,06	5,5	0	1,69	11,1	45,3	94,5	0,66	
292	Жаркое по-домашнему	150	17,7	19	13,6	190	0,1	5,18	0,03	0,54	23,8	18,1	38,1	2,3	
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20	82	0,007	0,37	0	0	21	14,2	0	1,12	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1	0,09	5,3	26,05	0,01	0	0	0,11	3,5	7,5	1,5	0,11	
б/н	Хлеб ржаной	45	0,8	0,14	4,9	26,1	0,025	0	0	0,21	5,2	23,7	2,55	0,58	
	Итого:	590	21,59	23,07	55,78	416,65	0,206	17,05	0,03	2,83	68,6	122,8	142,7	5,09	
Полдник															
251	Запеканка из творога	80/20	12,8	13,4	12,7	226	0,04	0,32	0,1	0,37	158	185	20,2	0,53	
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46	
	Итого:	150	12,87	13,4	24,1	271,7	0,043	0,62	0,1	0,37	187,4	209,5	33,4	2,99	
	Итого за день:	1190	32	42,65	142,48	1055,7	0,489	57,93	0,179	4	412,6	457,4	234,6	14,43	
	Норма по СанПиН за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5	

Неделя- 2

День-6

Сезон: 5 Осень-зима

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	Д								
Завтрак №1															
б/н	Икра кабачкова промышл.произв.	40	0,4	1,8	3,9	31	0,009	4,16	0	1,2	13,8	15,4	8	0,37	
233	Омлет с зелёным горошком	130	8,6	4	4,7	145	0,07	1,56	0,15	0,35	97	163	19	1,56	
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46	
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23	
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,02	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58	
	итого:	365	11,09	9,6	32,1	312,7	0,102	6,02	0,25	1,9	146	218	42,5	4,62	
Завтрак №2															
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
	итого:	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
Обед															
35	Салат из(свеклы с зелён горошком)	40	0,68	2,52	2,9	37,2	0,01	2,28	0	1,12	11,2	16,8	7,2	0,48	
87	Суп картофельный с бобовыми	180	1,5	3,06	11	78	0,14	6,2	0,03	0,16	13,7	47,3	18,3	0,6	
298	Голубцы ленивые	160	11,1	10,6	17,8	111	0,06	19,8	0,03	0,5	54,4	16,5	33,6	2,4	
376	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8	
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,02	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58	
	итого:	565	16,13	16,69	55,35	336,7	0,26	31,48	0,06	2,36	105,05	129,3	74,95	5,08	
Полдник															
457	Булочка Российская	40	2,56	5,01	20,8	138	0,04	0	0,02	0,46	6,6	25,3	4,6	0,4	
419	Молоко кипячённое	150	3,2	2,85	5,4	79,5	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,15	
	итого:	190	5,76	7,86	26,2	217,5	0,1	1,95	0,05	0,46	186,6	160,3	25,6	0,55	
	Итого за день:	1220	32,98	34,55	123,45	918,5	0,522	77,45	0,36	4,92	472,65	524,6	154,1	10,35	
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5	

Неделя- 2

День-7

Сезон: ☾ Осень-зима

ВТОРНИК

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
185(а)	Каша молочная рисовая жидкая	150	3,6	5,6	21	149	0,04	1	0,03	0,12	93,2	98,6	20,54	0,28	
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,16	2,3	13,2	59,2	0,03	0,97	0,01	0	94,5	67,5	10,5	0,07	
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:	340	10,06	14,6	46,6	336,2	0,09	2,08	0,1	0,46	203,3	177,4	42,44	0,69	
Завтрак №2															
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
	итого:	150	1	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
Обед															
23	Салат из(солён. огурц.с картоф)	40	0,68	2,12	4,2	38,4	0,03	4,04	0	11,2	6,4	18,4	7,2	0,28	
62	Борщ с мясом	180	4,1	7,4	11	136	0,03	7,4	0	1,73	25	38	19	0,8	
282	Котлеты рубленые	70	8	8,17	10	160	0,06	0	0,03	0,35	27,3	129	18,2	1,9	
143	Капуста тушённая	120	3,28	3,7	8,39	75	0,05	20,4	0,04	0,8	73	66	29	1,2	
400	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,04	22,5	64	0	0,07	0	0	6	6	1,5	0,37	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17	
	итого:	615	20,16	21,88	75,69	572,5	0,24	31,91	0,07	14,72	152,2	317,8	82,8	5,94	
Полдник															
244	Вареники ленивые	80/20	8,5	6,5	8,2	105	0,02	5,04	0,06	0,3	53,4	85,7	9,1	0,28	
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46	
	итого:	210	8,57	6,5	19,6	150,7	0,023	5,34	0,06	0,3	82,8	110,2	22,3	2,74	
	Итого за день:	1315	32,05	14,6	141,99	1112,4	0,368	42,33	0,23	15,48	448,8	605,4	147,5	11,47	
	Норма по СанПиН за 1 день:	1100	31,5	35,25	71,05	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5	

Неделя- 2

День-8

СРЕДА

Сезон: ☾ Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес б/нода	Пищевые вещества					B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
б/н	Икра кабачкова промышл.произв.	40	0,4	1,8	3,9	31	0,009	4,16	0	1,2	13,8	15,4	8	0,37	
230	Омлет с сыром	130	9,7	11,5	2,1	223	0,07	0,37	0,31	0,74	37,1	35,8	29,7	2,2	
416	Какао с молоком	150	3,04	2,52	10,4	77,5	0,04	1,27	0,02	0	12,2	11,2	29,2	0,9	
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23	
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,02	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58	
	Итого:	350	15,16	19,62	28,5	422,5	0,139	5,8	0,43	2,29	68,9	77,5	69,2	3,7	
Завтрак №2															
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого:	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
Обед															
21	Салат из капусты белокачан.	40	0,64	4,04	3,7	37	0,02	11,1	0	1,8	17,6	12,8	7,2	0,24	
91	Суп картофельный с клецками	180	0,9	1,9	8	81	0,04	4,1	0	0,8	7,7	29	12	0,4	
321	Плов из птицы	140	9,74	8	33	198	0,02	0,86	0,006	3,6	22	88,6	2,6	0,8	
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20	82	0,007	0,37	0	0	21	14,2	0	1,12	
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,02	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58	
	Итого:	545	14,33	14,25	79,35	471	0,127	16,43	0,006	6,63	77,55	181,3	27,15	3,36	
Полдник															
399	Оладьи из печени по-купецка	60/20	10,4	7,02	7,08	133	0,11	3,2	3,07	0,52	9	12	0,9	0,07	
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46	
	Итого:	150	0	0	11,4	178,7	0,113	3,5	3,07	0,52	38,4	36,5	14,1	2,53	
	Итого за день:	1145	29,56	34,27	129,05	1123,8	0,439	63,73	3,506	9,64	219,85	312,3	121,5	9,69	
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5	

Неделя- 2

День-9

ЧЕТВЕРГ

Сезон: 3 Осень-зима

№ рел.	Наименование продукта	Вес г/люда	Пищевые вещества			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
			B	Ж	У									ККАЛ
Завтрак №1														
185(б)	Каша молочная овсянная	130	6,01	5,7	20,49	168	0,1	1	0,03	0,22	10,2	13,4	23	0,8
413	Чай с молоком	180	1,3	1,2	14,4	73,2	0,03	1,17	0,009	0	11,4	83,7	13,5	0,36
4	Бүтерброд с повидлом	40	1,98	3,82	18,87	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
б/н	Кондитерские изделия (пряник)	30	0,76	1,8	6,6	56	0	0	0	0,3	7,2	16,2	4,5	0,6
	Итого:	380	10,05	12,52	60,36	413,2	0,15	2,27	0,069	0,72	34,8	125,3	44	2,16
Завтрак №2														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	Итого:	150	1	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
Обед														
42	Салат из моркови	40	0,6	0,05	4,6	22,05	1	2,04	0	1,9	11,6	14,8	10	0,4
69	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,6	3,6	9,9	83	0,06	4,8	0	1,76	30,6	71,2	24,6	1,2
275	Биточки рыбные запечён.с овощами	80	8,34	1,26	5,8	68	0,04	0,24	0,01	0,6	21	9,6	13,8	0,3
339	Пюре картофельное	120	2,5	3,67	13,1	110	0,1	4,08	0,03	0,12	31,2	68,4	22,8	0,8
390	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	Итого:	620	17,84	9,23	62	419,65	1,28	14,36	0,04	5,17	125,4	236,4	89,6	4,89
Полдник														
437	Пирожок печеный с капустой	40	2,3	2,5	14	81,3	0,02	0	0,02	0,6	4,6	20	3,3	0,2
419	Молоко кипячённое	150	3,2	2,85	5,4	79,5	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,15
	Итого:	190	5,5	5,35	19,4	160,8	0,08	1,95	0,05	0,6	184,6	155	24,3	0,35
	Итого за день:	790	34	27,2	141,86	1046,7	1,525	21,58	0,159	6,49	355,3	516,7	157,9	9,5
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1050	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5

Неделя- 2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: 5 Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
302	Каша манная (жидкая)	150	4,6	5,5	23	161	0,05	1,03	0,04	0,4	9,9	90	15	0,3
413	Чай с молоком	180	1,3	1,2	14,4	73,2	0,03	1,17	0,009	0	11,4	83,7	13,5	0,36
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,1	0,35	5,8	15,1	2,3	0,23
	итого:	360	7,92	10,5	49,5	325,2	0,1	2,2	0,149	0,75	27,1	188,8	30,8	0,89
Завтрак №2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	итого:	100	0	0,4	9,8	51,6	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
20	Салат из квашеной капусты	40	0,64	4,04	1,2	43,6	0,008	7,56	0	1,8	17,2	12,8	6	0,24
90	Суп с рыбными фрикадельками	180	4	2,1	11,3	81	0,07	5,6	0,02	0,5	45	11,9	34	0,9
308	Запеканка картофельная с печенью	160	11,2	5,25	23	215	0,17	3,2	0,05	0,6	20	152	44	2,8
390	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	итого:	550	19,64	12,04	64,1	476,2	0,328	19,56	0,07	3,69	113,2	249,1	102,4	6,13
Полдник														
470	Булочка Творожная	40	2,56	5,01	20,8	138	0,04	0	0,02	0,46	6,6	25,3	4,6	0,4
399	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	итого:	190	3,16	5,11	20,9	191	0,055	3	0,02	0,46	17,1	25,3	4,6	2,5
	Итого за день:	1200	31	28,05	144,3	1123	0,543	62,76	0,239	5,1	192,4	480,2	148,8	9,62
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,25	152,3	1044	0,6	33,7	0,33	7,5	300	525	60	7,5
	Средняя за 10 дней:	1200	33,05	35,3	145	1075	0,6	62	0,6	7,6	418	508	120	9

Инженер технолог:

 Деркач С.А.

**Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 1 до 3 лет с 10 часовым пребыванием
(граммов (нетто) в День на одного ребенка) осень-зима**

№	Наименование продукта	Норма	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10		%
1	Молоко	284	317	265,5	327	416	216	205,5	261	163	408	242,5	2822	99%
2	Творог	22,5	20			50	75		65				222	99%
3	Сметана	6,75	11	7	7		9	7	15	15	5	7	83	110%
4	Сыр	3		15					15	10			40	105%
5	Мясо	37,5	14	60		24	71	88	80		11		348	95%
6	Птица	15			60					90			150	100%
7	Рыба	24	41			50					80		171	85%
8	Субпродукты	15			50					50			165	105%
9	Яйцо	30,75	9	5	96	17	3	71,3	9,2	83,7	4	6,2	304	99%
10	Картофель	90	142	72	88	180	134	41	56	41	125	200	1079	115%
11	Овощи	135	85	52,5	118,5	56,6	74	238,5	282	122,5	179	66	1275	95%
12	Фрукты	71,25	100		140			145		100	40	140	665	95%
13	Сухофрукты (шиповник)	6,75		16,8		16,5	16,8			16			66	98%
14	Сок	75		150		150			150		150	150	750	100%
15	Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	100%
16	Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	100%
17	Круты, бобовые	22,5	23	28		16	27	17,3	23,1	30	24	20	208	95%
18	Макароны	6		36	17,5								54	95%
19	Мука пшеничная	18,75	37,1	27,1	13	8		27,1	9	17	24	27,1	189	100%
20	Крахмал	1,5	7,5						7,5				15	100%
21	Масло сливочное	13,5	13,5	15	9	13	6,5	13	12	12	15	12	121	95%
22	Масло растительное	6,75	10,2	5,5	4	5,5	3,5	21,6	11,5	4	10	9,5	85	105%
23	Кондитер. Изделия	9			20		20				30		70	85%
24	Чай	0,375	4,16	4,16			8,32	4,16	4,16	4,16	4,16		33	95%
25	Какао	0,375			1,8					1,8			3,6	96%
26	Кофейный напиток	0,75				2,5			2,5	2,5			7,5	100%
27	Дрожжи	0,3	6	6				6			6	6	30	100%
28	Сахар	27,75	19	30	16	23	35	21	27	25	27	30	253	95%
29	Соль	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	23	100%

