

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 3-7 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 3-7 лет на осенне-зимний период.**

Неделя- 1

День-1

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Сезон: !Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				B <sub>1</sub>	C	A	E	Са	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
<b>Завтрак №1</b>														
185	Каша рисовая молочная	180	5	4,8	29	206	0,03	1,16	0	0	11,2	80	12,6	0,08
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
411	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54,8	0,003	0,3	0	0	35,2	29,4	15,8	2,9
	<b>итого:</b>	<b>400</b>	<b>7,78</b>	<b>9,9</b>	<b>57,2</b>	<b>370</b>	<b>0,053</b>	<b>1,46</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>53</b>	<b>126,6</b>	<b>31</b>	<b>3,24</b>
<b>Завтрак №2</b>														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
45	Венигрет овощной	60	0,78	6,5	4,08	78	0,02	5	0	2,7	13,8	24	10,8	0,5
73	Щи из свежей капусты	200	1,2	3,7	5,5	60	0,02	15,8	0	2,05	35	31,2	0,14	0,5
277	Тефтели рыбные тушённые	80/20	7	4,24	7,7	96,8	0,05	0,5	0,008	2,08	23,2	100	20	0,5
339	Пюре картофельное	150	2,7	4,5	16,3	137	0,12	5,1	0,04	0,15	39	85	28,5	1
400	Кисель из сока натурального	180	0,48	0,05	27	110,4	0	0,08	0	0	7,2	7,2	1,8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,227	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0,6	15,7	71	7,6	7,6	1,7
	<b>итого:</b>	<b>757,5</b>	<b>16,96</b>	<b>19,66</b>	<b>87,48</b>	<b>618,3</b>	<b>0,3</b>	<b>26,48</b>	<b>0,048</b>	<b>7,85</b>	<b>138,9</b>	<b>334,6</b>	<b>72,34</b>	<b>4,87</b>
<b>Поддник</b>														
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	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	<b>итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>6,4</b>	<b>28,1</b>	<b>175,3</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>0,048</b>	<b>0,42</b>	<b>244,16</b>	<b>203,3</b>	<b>32,16</b>	<b>0,53</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1507,5</b>	<b>24,74</b>	<b>36,46</b>	<b>193,78</b>	<b>1232,6</b>	<b>0,513</b>	<b>40,54</b>	<b>0,196</b>	<b>9,07</b>	<b>444,1</b>	<b>692,5</b>	<b>177,5</b>	<b>9,24</b>
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1350</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,7</b>	<b>1350</b>	<b>0,67</b>	<b>37,5</b>	<b>0,38</b>	<b>7,5</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>

Неделя- 1

День-2

Сезон: Осень-зима

## ВТОРНИК

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
<b>Завтрак №1</b>														
64	Каша молочная гречневая	180	5,34	8,2	26,7	212	0,16	1,2	0,6	0,44	122	21,3	100	0,2
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,7	14,5	71	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08
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
	<b>итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,24</b>	<b>17,6</b>	<b>53,6</b>	<b>411</b>	<b>0,21</b>	<b>2,47</b>	<b>0,67</b>	<b>0,78</b>	<b>250,6</b>	<b>113,6</b>	<b>124</b>	<b>0,62</b>
<b>Завтрак №2</b>														
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
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5
	<b>итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,12</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>116,1</b>	<b>0,028</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,48</b>	<b>14,8</b>	<b>10</b>	<b>1,8</b>	<b>2,66</b>
<b>Обед</b>														
34	Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5,2	57,7	0,01	3,4	0	1,3	19,8	23	11,4	0,7
86	Суп картоф.с рисовой крупой	200	2,1	3,3	15,5	103	0,02	0,6	0	1,9	6	33	12,2	0,27
294	Бефстроганов из отварного мяса	70/20	10,6	9,6	1,7	136	0,03	0,46	0,004	0,32	18,6	110	1,2	1,5
218	Макаронны отварные	130	4,9	0,58	14,3	116	0,05	0,01	0	0,68	4,9	31	6,9	0,6
394	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24	98,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34
б/н	Хлеб пшеничный	40	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	<b>итого:</b>	<b>717,5</b>	<b>23,66</b>	<b>17,85</b>	<b>87,6</b>	<b>647,2</b>	<b>0,208</b>	<b>4,87</b>	<b>0,004</b>	<b>5,07</b>	<b>95,2</b>	<b>301,2</b>	<b>42,8</b>	<b>6,38</b>
<b>Поддник</b>														
457	Булочка Российская	50	4,05	4,27	25,7	155	0,05	0	0,02	0,5	8,2	31,6	5,7	0,5
411	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,2	61	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2
	<b>итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>0,003</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>39</b>	<b>32,6</b>	<b>17,5</b>	<b>3,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1490</b>	<b>39,57</b>	<b>36,06</b>	<b>156,52</b>	<b>1235,3</b>	<b>0,449</b>	<b>11,24</b>	<b>0,674</b>	<b>6,33</b>	<b>399,6</b>	<b>457,4</b>	<b>186,1</b>	<b>12,86</b>
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1350</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,7</b>	<b>1350</b>	<b>0,67</b>	<b>37,5</b>	<b>0,38</b>	<b>7,5</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>

Неделя-1

День-3

СРЕДА

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
<b>Завтрак №1</b>														
б/н	Икра кабахчкова промышл.произв.	50	0,5	2,25	4,87	38,8	0,01	5,2	0	1,5	17,3	19,3	10	0,4
229	Омлет натуральный	150	12,9	9,1	3,5	244	0,09	0,46	0,3	1	122	23	18,4	2,3
416	Какао с молоком	180	3,65	3,03	12,46	93	2,8	1,5	0,02	0	14,6	13,4	35	1,08
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	30	0,94	0,08	6	29,3	0,01	0	0	0,13	2,5	8,1	1,75	0,13
	<b>итого:</b>	<b>400</b>	<b>18,64</b>	<b>15,85</b>	<b>28,33</b>	<b>410,8</b>	<b>2,9</b>	<b>7,16</b>	<b>0,32</b>	<b>2,67</b>	<b>157,7</b>	<b>64,34</b>	<b>65,8</b>	<b>4,08</b>
<b>Завтрак №2</b>														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
20	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,01	11,3	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36
94	Суп лапша по-домашнему	200	1,17	5,3	16,2	125,5	0,02	0,3	0	2	7,1	31	4	0,3
319	Птица тушеная в соусе с овощами	180	20,4	20,1	6,14	168	0,12	10,6	0,02	3,1	25,6	14,3	4	2,7
390	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,24	10,8	45	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	30	0,94	0,08	6	29,3	0,01	0	0	0,13	2,5	8,1	1,75	0,13
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	<b>итого:</b>	<b>687,5</b>	<b>26,5</b>	<b>32,28</b>	<b>55,84</b>	<b>510,7</b>	<b>0,24</b>	<b>26</b>	<b>0,02</b>	<b>8,71</b>	<b>96,5</b>	<b>158</b>	<b>38,95</b>	<b>6,09</b>
<b>Подник</b>														
309	Макаронник с печенью	120	18,7	20,7	18,3	186	0,07	0,5	0,01	3,16	13,6	168	23	0,15
420	Кисломопочный продукт	200	2	1,7	1,1	96	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18
	<b>итого:</b>	<b>320</b>	<b>20,7</b>	<b>22,4</b>	<b>19,4</b>	<b>282</b>	<b>0,14</b>	<b>1,76</b>	<b>0,04</b>	<b>3,16</b>	<b>229,6</b>	<b>330</b>	<b>48,2</b>	<b>0,33</b>
	<b>Итого за День:</b>	<b>1390</b>	<b>65,84</b>	<b>71,03</b>	<b>124,57</b>	<b>1272,5</b>	<b>3,32</b>	<b>44,92</b>	<b>0,38</b>	<b>14,94</b>	<b>491,8</b>	<b>580,34</b>	<b>194,95</b>	<b>11,1</b>
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1350</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,7</b>	<b>1350</b>	<b>0,67</b>	<b>37,5</b>	<b>0,38</b>	<b>7,5</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>

Неделя- 1

День-4

Сезон: Осень-зима

## ЧЕТВЕРГ

№ реп.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества					B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	КАКАЛ									
<b>Завтрак №1</b>															
186	Каша молочная пшеничная	180	6,6	6,7	32,8	218	0,16	1,3	0,04	0,14	130	17,3	38,7	1,1	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,7	14,5	71	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08	
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,9</b>	<b>14,5</b>	<b>61,8</b>	<b>398,2</b>	<b>0,21</b>	<b>2,46</b>	<b>0,15</b>	<b>0,54</b>	<b>249,6</b>	<b>115,5</b>	<b>53,9</b>	<b>1,44</b>	
<b>Завтрак №2</b>															
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	
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,12</b>	<b>0,61</b>	<b>11,72</b>	<b>116,1</b>	<b>0,028</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,48</b>	<b>14,8</b>	<b>10</b>	<b>1,8</b>	<b>2,66</b>	
<b>Обед</b>															
21	Салат из капусты белокочан.	60	0,9	6,06	5,5	55,5	0,03	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10	0,3	
89	Суп картоф.с мясными фрикадельк.	200	5,3	3,73	12,3	121,4	0,09	8,7	0	1,02	130	56	23,3	0,8	
263	Рыба запечённая в омлете	80	12,5	4,9	2,3	104	0,06	0,4	0,04	3,28	21	29	20	0,8	
336	Картофель отварной	130	2,44	2,8	14,9	110	0,13	18	0,03	0,12	14,3	68	26	1,06	
417	Напиток из шиповника	180	0,6	0,26	17	91,2	0,008	63	0	0	10,8	2,7	2,7	1,3	
б/н	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27	
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7	
	<b>Итого:</b>	<b>717,5</b>	<b>26,54</b>	<b>18,42</b>	<b>78,9</b>	<b>618,2</b>	<b>0,408</b>	<b>106,7</b>	<b>0,07</b>	<b>7,99</b>	<b>223,2</b>	<b>262,1</b>	<b>93,1</b>	<b>6,23</b>	
<b>Полдник</b>															
245	Сырники из творога	70	14	7,9	21	197	0,02	0,14	0,07	0,36	95	142	14,4	0,46	
419	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>19,8</b>	<b>12,9</b>	<b>30,6</b>	<b>303</b>	<b>0,1</b>	<b>2,74</b>	<b>0,11</b>	<b>0,36</b>	<b>335</b>	<b>322</b>	<b>42,4</b>	<b>0,66</b>	
<b>Итого за день:</b>															
	<b>Итого за СанПин за 1 день:</b>	<b>1350</b>	<b>47,44</b>	<b>46,43</b>	<b>183,02</b>	<b>1435,5</b>	<b>0,746</b>	<b>115,5</b>	<b>0,33</b>	<b>9,37</b>	<b>822,6</b>	<b>709,6</b>	<b>191,2</b>	<b>10,99</b>	
	<b>Итого за СанПин за 1 день:</b>	<b>1350</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,7</b>	<b>1350</b>	<b>0,67</b>	<b>37,5</b>	<b>0,38</b>	<b>7,5</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	

Неделя- 1

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
			Б	Ж	У									ККАЛ
<b>Завтрак №1</b>														
185(а)	Каша молочная пшениная	180	6,4	7,2	33,2	213	0,16	1,3	0,04	0,14	12,9	17	38	6,8
413	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81,3	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4
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	35	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>9,49</b>	<b>9,97</b>	<b>56,7</b>	<b>329,3</b>	<b>0,19</b>	<b>2,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>29,3</b>	<b>118,64</b>	<b>55,4</b>	<b>7,5</b>
<b>Завтрак №2</b>														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
107	Овощи (огурец соленый)	50	0,4	0,05	0,35	6,6	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4
82	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,06	6,1	0	1,8	12,3	50,3	105	0,7
292	Жаркое по-домашнему	180	21,2	22,8	16,3	228	0,12	6,2	0,03	0,6	28,5	21,7	47,5	0,2
394	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24	98,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	<b>Итого:</b>	<b>672,5</b>	<b>28,4</b>	<b>27,72</b>	<b>90,5</b>	<b>566,1</b>	<b>0,283</b>	<b>20,2</b>	<b>0,03</b>	<b>3,62</b>	<b>91,7</b>	<b>193,7</b>	<b>171,1</b>	<b>4,61</b>
<b>Подник</b>														
251	Запеканка из творога	100/25	16	16,6	15,8	282	0,05	0,4	0,12	0,46	19,7	23,5	25,2	0,6
411	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,2	61	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>16,09</b>	<b>16,6</b>	<b>31</b>	<b>343</b>	<b>0,053</b>	<b>0,7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,46</b>	<b>58,7</b>	<b>56,1</b>	<b>42,7</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>33,20</b>	<b>54,79</b>	<b>199,2</b>	<b>1307,4</b>	<b>0,566</b>	<b>33,5</b>	<b>0,2</b>	<b>4,79</b>	<b>187,7</b>	<b>396,44</b>	<b>311,2</b>	<b>16,51</b>
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1350</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,7</b>	<b>1350</b>	<b>0,67</b>	<b>37,5</b>	<b>0,38</b>	<b>7,5</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>

Неделя- 2

День-6

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Осень-зима

№ рел.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
<b>Завтрак №1</b>														
б/н	Икра кабачкова промышл.произв.	40	0,4	1,8	3,9	31	0,008	4,1	0	1,2	13,8	15,4	8	0,3
233	Омлет с зеленым горошком	150	10	4,6	5,4	167	0,08	1,8	0,17	0,4	11,1	18,8	21	1,8
411	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,7	54,8	0,003	0,3	0	0	35,2	29,4	15,8	2,9
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
б/н	Хлеб ржаной	18,7	1,45	0,25	7,4	38,7	0,03	0	0	0,6	7,8	35,5	3,8	0,85
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>13,18</b>	<b>11,5</b>	<b>37,5</b>	<b>362</b>	<b>0,111</b>	<b>6,2</b>	<b>0,27</b>	<b>2</b>	<b>66,7</b>	<b>80,8</b>	<b>47,4</b>	<b>5,26</b>
<b>Завтрак №2</b>														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
35	Салат из ( свежкы с зелён горошком	60	1,02	3,8	4,35	55,8	0,01	3,42	0	1,68	16,8	25,2	10,8	0,7
87	Суп картофельный с бобовыми	200	1,6	3,4	12,2	86,6	0,14	6,9	0,03	0,17	15,2	52,5	20,3	0,6
298	Голубцы ленивые	180	12,4	11,9	20	237	0,06	22	0,03	0,55	60,5	18,3	37,3	2,6
376	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,24	10,8	45	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	18,7	1,45	0,25	7,4	38,7	0,03	0	0	0,6	7,8	35,5	3,8	0,85
	<b>Итого:</b>	<b>608,7</b>	<b>18,48</b>	<b>19,76</b>	<b>66,75</b>	<b>521,7</b>	<b>0,27</b>	<b>36,12</b>	<b>0,06</b>	<b>3,45</b>	<b>125,1</b>	<b>162,1</b>	<b>88,3</b>	<b>5,92</b>
<b>Подник</b>														
457	Булочка Российская	50	4,05	4,27	25,7	155	0,05	0	0,02	0,5	8,2	31,6	5,7	0,5
419	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,85</b>	<b>9,27</b>	<b>35,3</b>	<b>261</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>248,2</b>	<b>211,6</b>	<b>33,7</b>	<b>0,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1368,7</b>	<b>41,51</b>	<b>41,03</b>	<b>160,6</b>	<b>1214</b>	<b>0,551</b>	<b>54,92</b>	<b>0,39</b>	<b>6,35</b>	<b>448</b>	<b>482,5</b>	<b>211,4</b>	<b>12,48</b>
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1350</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,7</b>	<b>1350</b>	<b>0,67</b>	<b>37,5</b>	<b>0,38</b>	<b>7,5</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>

Неделя- 2

День-7

Сезон: Осень-зима

## ВТОРНИК

№ реп.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества					B <sub>1</sub>	C	A	E	Са	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ	КАЛ								
<b>Завтрак №1</b>															
185(a)	Каша молочная рисовая жидкая	180	5	4,8	29	206	0,05	1,38	0,04	0,16	129	136	28,4	0,38	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,7	14,5	71	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,9</b>	<b>14,2</b>	<b>55,9</b>	<b>405</b>	<b>0,1</b>	<b>2,65</b>	<b>0,11</b>	<b>0,5</b>	<b>257,6</b>	<b>228,3</b>	<b>52,4</b>	<b>0,8</b>	
<b>Завтрак №2</b>															
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	
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,12</b>	<b>0,61</b>	<b>11,72</b>	<b>116,1</b>	<b>0,028</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,48</b>	<b>14,8</b>	<b>10</b>	<b>1,8</b>	<b>2,66</b>	
<b>Обед</b>															
23	Салат из(соленых огурц. с картофелем)	60	1,02	3,18	6,3	57,6	0,03	6,06	0	16,8	9,6	27,6	3,08	0,4	
62	Борщ с мясом	200	4,5	8,2	12,2	151	0,03	8,2	0	1,9	27	42,2	21	0,9	
282	Котлеты рубленые	80	9,1	9,3	11,4	183	0,06	0	0,03	0,38	30,3	143	20,2	2,1	
143	Капуста тушённая	150	4,1	4,6	10,5	94	0,06	25,5	0,05	1	91	82	36,2	1,5	
400	Кисель из сока натурального	180	0,48	0,05	27	110,4	0	0,08	0	0	7,2	7,2	1,8	0,4	
б/н	Хлеб пшеничный	40	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27	
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7	
	<b>Итого:</b>	<b>747,5</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>94,3</b>	<b>732,1</b>	<b>0,27</b>	<b>39,84</b>	<b>0,08</b>	<b>20,95</b>	<b>185,8</b>	<b>389,2</b>	<b>93,38</b>	<b>7,27</b>	
<b>Полдник</b>															
244	Вареники ленивые	100/25	11,3	8,6	10,9	140	0,03	6,7	0,08	0,4	71,2	114	12,1	0,4	
411	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,2	61	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2	
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>11,39</b>	<b>8,6</b>	<b>26,1</b>	<b>201</b>	<b>0,033</b>	<b>7</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>110,2</b>	<b>146,6</b>	<b>29,6</b>	<b>3,6</b>	
	<b>Итого за День:</b>	<b>1672,5</b>	<b>37,88</b>	<b>49,41</b>	<b>188,02</b>	<b>1454,2</b>	<b>0,431</b>	<b>53,09</b>	<b>0,27</b>	<b>22,33</b>	<b>568,4</b>	<b>774,1</b>	<b>177,18</b>	<b>14,33</b>	
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1350</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,7</b>	<b>1350</b>	<b>0,67</b>	<b>37,5</b>	<b>0,38</b>	<b>7,5</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	



Неделя- 2

День-8

СРЕДА

Сезон: ' Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
<b>Завтрак №1</b>														
б/н	Икра кабахчкова 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	150	14,6	17	3,1	257	0,08	0,42	0,35	0,85	42	41	34,2	2,5
416	Какао с молоком	180	3,65	3,03	12,46	93	0,07	0,37	0,31	0,74	37,1	35,8	29,7	2,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
б/н	Хлеб ржаной	18,7	1,45	0,25	7,4	38,7	0,03	0	0	0,6	7,8	35,5	3,8	0,85
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>21,35</b>	<b>26,93</b>	<b>33,96</b>	<b>490,2</b>	<b>0,179</b>	<b>4,95</b>	<b>0,76</b>	<b>3,19</b>	<b>99,5</b>	<b>109,4</b>	<b>74,5</b>	<b>5,33</b>
<b>Завтрак №2</b>														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
20	Салат из капусты белокачанной	60	0,9	6,06	5,5	55,5	0,03	16,6	0	2,7	26,4	19,2	10	0,6
91	Суп картофельный с клёцками	200	3,8	2	11,2	81	0,04	4,5	0	0,9	11	43	18	0,6
321	Плов из птицы	180	12,5	10,2	42,4	254	0,02	20	0,008	4,9	30	102	3,6	1,1
394	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	24	98,4	0,008	0,4	0	0	25,2	17	0	1,34
б/н	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	18,7	1,45	0,25	7,4	38,7	0,03	0	0	0,6	7,8	35,5	3,8	0,85
	<b>Итого:</b>	<b>668,7</b>	<b>20,9</b>	<b>18,68</b>	<b>102,5</b>	<b>586,2</b>	<b>0,148</b>	<b>41,5</b>	<b>0,008</b>	<b>9,37</b>	<b>105,4</b>	<b>232,9</b>	<b>38,9</b>	<b>4,76</b>
<b>Подник</b>														
399	Печеночные оладьи по-кушчевски	80/20	13,8	9,4	9,44	178	0,15	4,3	4,1	0,7	13,2	16	1,26	0,1
411	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,2	61	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>13,89</b>	<b>9,4</b>	<b>24,64</b>	<b>239</b>	<b>0,153</b>	<b>4,6</b>	<b>4,1</b>	<b>0,7</b>	<b>52,2</b>	<b>48,6</b>	<b>18,76</b>	<b>3,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1438,7</b>	<b>48</b>	<b>55,51</b>	<b>182,1</b>	<b>1384,4</b>	<b>0,52</b>	<b>61,05</b>	<b>4,868</b>	<b>13,66</b>	<b>265,1</b>	<b>418,9</b>	<b>174,16</b>	<b>13,99</b>
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1350</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,7</b>	<b>1350</b>	<b>0,67</b>	<b>37,5</b>	<b>0,38</b>	<b>7,5</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>

Неделя- 2

День-9

Сезон: Осень-зима

## ЧЕТВЕРГ

№ реп.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
<b>Завтрак №1</b>														
185(6)	Каша молочная овсяная	180	8,3	7,9	28,3	232,6	0,13	1,3	0,04	0,3	14	18,5	31	1,1
394	Чай с молоком	190	1,4	1,26	15,2	77,3	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4
4	Бутерброд с повидлом	55	1,98	3,82	18,87	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>11,68</b>	<b>12,98</b>	<b>62,37</b>	<b>425,9</b>	<b>0,18</b>	<b>2,7</b>	<b>0,08</b>	<b>0,5</b>	<b>32,6</b>	<b>123,5</b>	<b>49</b>	<b>1,9</b>
<b>Завтрак №2</b>														
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
418	Сок фруктовый	180	0,7	0,12	0,12	63,6	0,018	3,6	0	0	12,6	0	0	2,5
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,48</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>116,1</b>	<b>0,028</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,48</b>	<b>14,8</b>	<b>10</b>	<b>1,8</b>	<b>2,66</b>
<b>Обед</b>														
42	Салат из моркови	60	0,7	0,06	5,5	26,4	1,5	3,06	0	2,8	17,4	26	15	0,6
69	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,9	4	11	92,7	0,06	5,3	0	1,9	41	95	32,8	1,6
275	Биточки рыбные запечён с овощами	100	11,1	1,7	7,7	90,6	0,05	0,3	0,01	0,8	28	12	18	0,4
339	Пюре картофельное	150	2,7	4,5	16,3	137	0,12	5,1	0,04	0,15	39	85	28,5	1
390	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,24	10,8	45	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	<b>Итого:</b>	<b>752,5</b>	<b>22,32</b>	<b>11,17</b>	<b>78,2</b>	<b>520,6</b>	<b>1,83</b>	<b>17,56</b>	<b>0,05</b>	<b>6,7</b>	<b>165,9</b>	<b>319,6</b>	<b>118</b>	<b>6,47</b>
<b>Полдник</b>														
437	Пирожок печеный с капустой	50	4,8	5,03	24	161	0,025	0	0,025	0,7	5,7	25	4,1	0,2
419	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,6</b>	<b>10,03</b>	<b>33,6</b>	<b>267</b>	<b>0,105</b>	<b>2,6</b>	<b>0,065</b>	<b>0,7</b>	<b>245,7</b>	<b>205</b>	<b>32,1</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1597,5</b>	<b>45</b>	<b>34,68</b>	<b>185,87</b>	<b>1329,6</b>	<b>2,143</b>	<b>26,46</b>	<b>0,195</b>	<b>8,38</b>	<b>459</b>	<b>658,1</b>	<b>200,9</b>	<b>11,43</b>
	<b>Норма по СанПиН за 1 день:</b>	<b>1350</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,7</b>	<b>1350</b>	<b>0,67</b>	<b>37,5</b>	<b>0,38</b>	<b>7,5</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>

Неделя- 2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: Осень-зима

№ реп.	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества				B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
<b>Завтрак №1</b>														
302	Каша манная (жидкая)	180	5,6	6,7	27,7	193	0,06	1,4	0,05	0,5	13,7	124	20	0,4
413	Чай с молоком	180	1,34	1,2	14,4	73,2	0,02	1,2	0,009	0	11,9	88	14,2	0,3
1	Бутерброд с маслом	40	2,7	5,1	14,5	109,2	0,02	0	0,1	0,4	6,6	17,2	2,6	0,26
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>9,64</b>	<b>13</b>	<b>56,6</b>	<b>375,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,159</b>	<b>0,9</b>	<b>32,2</b>	<b>229,2</b>	<b>36,8</b>	<b>0,96</b>
<b>Завтрак №2</b>														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
20	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,01	11,3	0	2,7	25	19,2	9	0,3
90	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,4	2,3	12,5	90	0,07	6,2	0,02	0,5	50	13,2	37	1
308	Запеканка картофельная с печенью	180	12,6	5,9	25,8	242	0,2	3,6	0,05	0,6	22,5	171	49,5	3
390	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,24	10,8	45	0,01	3,8	0	0,18	19,8	14,4	12,6	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,17	12	58,6	0,02	0	0	0,27	5	16,2	3,5	0,27
б/н	Хлеб ржаной	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5	0,07	0	0	0,6	15,7	71	7,6	1,7
	<b>Итого:</b>	<b>687,5</b>	<b>22,88</b>	<b>15,17</b>	<b>98,5</b>	<b>578,5</b>	<b>0,38</b>	<b>24,9</b>	<b>0,07</b>	<b>4,85</b>	<b>138</b>	<b>305</b>	<b>119,2</b>	<b>7,17</b>
<b>Подник</b>														
470	Булочка Творожная	50	4,05	4,27	25,7	155	0,05	0	0,02	0,5	8,2	31,6	5,7	0,5
411	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,2	61	0,003	0,3	0	0	39	32,6	17,5	3,2
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,14</b>	<b>4,27</b>	<b>40,9</b>	<b>216</b>	<b>0,053</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,5</b>	<b>47,2</b>	<b>64,2</b>	<b>23,2</b>	<b>3,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1437,5</b>	<b>36,66</b>	<b>32,94</b>	<b>217</b>	<b>1326</b>	<b>0,573</b>	<b>37,8</b>	<b>0,249</b>	<b>6,65</b>	<b>225,4</b>	<b>626,4</b>	<b>221,2</b>	<b>12,43</b>
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1440</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,7</b>	<b>1350</b>	<b>0,67</b>	<b>37,5</b>	<b>0,38</b>	<b>7,5</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>
	<b>Средняя за 10 дней:</b>	<b>1400</b>	<b>41,9</b>	<b>45,4</b>	<b>186,4</b>	<b>13420</b>	<b>1</b>	<b>47</b>	<b>0,78</b>	<b>10</b>	<b>452</b>	<b>604</b>	<b>205</b>	<b>12</b>

Инженер технолог:



Деркач С.А.

**Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием  
(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 день	за 10	%
1	Молоко	337,5	390	308	360	510	257	264,5	284,6	172	500	270	3316	98
2	Творог	30	20			71	90		80			15	276	95
3	Сметана	8,25	13,6	8,6	8,6		10	8,6	31	20	6	7	113	105
4	Сыр	4,5		15					15	15			45	100
5	Мясо	41,25	14	70		25	92	98	90		12		401	97
6	Птица	18			80					100			180	100
7	Рыба	27,75	54			65					100	38	257	95
8	Субпродукты (печень)	18,75			60					80		70	210	110
9	Яйцо	30	9	6	112	24	5	82,4	10,5	96	5,25	10	300	100
10	Картофель	105	178	78	100	205	148	45	70	45	153	240	1262	115
11	Овощи	165	100,5	78	161	82	96	281,5	332	163,5	222	96	1613	98
12	Фрукты	75	100		145			153		100	45	145	688	98
13	Сухофрукты	8,25		20,2		22	20,2			20,2			83	100
14	Сок	75		180		180			180			180	720	96
15	Хлеб ржаной	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	100
16	Хлеб пш.	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	100
17	Крупы, бобовые	32,25	28	33,2		25	36,5		28	40	32,3	25	248	95
18	Макароны	9		45	25,2		22,3						93	103
19	Мука пш.	21,75	39,2	31,7	15	16		31,7	11,2	21	26	31,7	224	103
20	Крахмал	2,25	11						11				22	98
21	Масло сл.	15,75	22	17,5	12	21	14	15	13,5	19	18,2	12,5	165	104
22	Масло растит.	8,25	12,7		6	7	5	8	14,2	4,5	13,7	13	84	102
23	Кондитер. изд.	15		20	20	20	20		20		35		135	90
24	Чай	0,45	5				10	5	5	5	5	10	45	100
25	Какао	0,45			2,25					2,25			5	100
26	Кофейный напиток	0,9				3			3				6	100
27	Дрожжи	0,375	6	7,5				7,5			7,5	7,5	0	96
28	Сахар	35,25	23,3		20	32	45	25	45,7	32	13	36,5	273	95
29	Соль	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	38	100

