

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,096	6,933	11,650	148,436		20
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	9,000	52,800		395
	Бутерброд с маслом	40/15	5,730	8,625	21,595	186,925		1
Итого за Завтрак			17,326	16,758	42,245	388,161		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		пром
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750	
Обед	Суп картофельный с гренками	200	5,788	6,085	14,810	133,240	5,000	77
	Биточек мясной	070	7,000	6,850	3,410	111,290		282
	Капуста тушеная	130	2,933	4,000	26,000	151,000	9,000	336
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	80,000	26,180	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			16,942	17,165	84,220	570,530	40,180	
Полдник	Печенье Овсяное	050	3,000	7,701	39,000	226,420		пром
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	10,000	68,100		413
Итого за Полдник			4,400	10,201	49,000	294,520		
Ужин	Суфле из печени с морковью	70	6,562	5,000	23,103	161,000	5,760	477
	Рис припущенный	130	3,150	5,401	25,184	162,000		76
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Соус сметанный с томатом	030	0,910	1,541	8,148	68,859	4,060	373
	Хлеб пшеничный	40	0,960	0,184	17,600	60,180		пром
Итого за Ужин			11,582	12,126	75,035	456,039	9,820	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,400	6,139	24,350	154,923		185
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром/ДСад	30/5/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,980	12,599	56,930	383,983		
Завтрак 2	Ряженка/сад	100	2,500	2,500	8,000	64,500		пром
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курицей дс*	200	5,000	5,000	14,620	135,635	4,000	82
	Колбаски куриные с сыром в соусе Д.с	70/30	9,734	8,103	10,200	153,000		281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом дс..	130	3,540	4,022	24,838	153,000		179
	Компот из изюма Дс	180	0,380		20,000	80,000	28,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			20,654	18,125	91,658	626,635	32,000	
Полдник	Печенье	050	3,000	7,046	29,000	228,403		пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,000	7,046	30,000	232,403		
Ужин	Сырники из творога дсад	150	14,555	14,130	43,412	332,785	3,000	885
	Молоко сгущенное/сад	030	3,000	5,000	16,000	91,294		пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	15,000	пром
Итого за Ужин			17,866	19,730	74,412	492,479	18,000	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,960	5,920	24,840	163,239		185
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	16,000	82,200		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,980	15,320	59,420	414,239		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	12,380	пром
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	12,380	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,030	5,805	14,300	136,245	5,561	57
	Рыба духовая	80	11,573	6,665	4,400	120,000		310
	Пюре картофельное	150	3,150	4,608	23,580	147,820	4,366	321
	Компот из кураги	200	0,541		22,000	88,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			21,494	17,308	86,280	587,065	31,927	
Полдник	Коржик творожный	70	6,458	9,070	32,751	238,466		9
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			6,458	9,070	33,751	242,466		
Ужин	Макароник с говядиной	180	9,823	10,307	27,546	247,000	5,693	309
	Соус томатный	30	0,520	3,151	8,803	53,934		348
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Мармелад	40	1,000	1,714	20,000	99,426		пром
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		пром
Итого за Ужин			11,943	15,172	70,549	455,560	5,693	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая (вязкая)	200	5,353	5,840	23,545	159,288		168
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	9,000	52,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
	Итого за Завтрак			10,473	15,040	51,125	380,888	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	11,000	92,750	4,350	пром
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750	4,350	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,000	5,130	14,116	137,701	1,400	81
	Голубцы ленивые	160	13,644	10,338	39,000	297,588	5,000	298
	Компот из сухофруктов	180	0,400		18,000	89,600	21,134	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			20,244	15,698	93,116	619,889	27,534	
Полдник	Вафли	50	2,500	9,454	29,459	217,000		пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,500	9,454	30,459	221,000		
Ужин	Пудинг из творога	150	14,107	12,600	32,700	292,834	0,370	51
	Соус молочный	40	2,030	3,458	14,400	80,255		347
	Нектарин	100	0,296		14,000	57,184	17,746	пром
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			17,033	16,058	75,300	485,473	18,116	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,800	5,500	26,720	168,203		185
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	16,000	82,200		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,820	14,900	61,300	419,203		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	0,288		22,000	88,000	14,000	пром
	Итого за Завтрак 2			0,288		22,000	88,000	14,000
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,800	5,400	14,600	143,110	0,120	85
	Азу из говядины	40/150	13,000	11,000	36,000	280,000	6,580	438
	Напиток из шиповника	180	0,021		22,000	88,000	28,000	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			20,821	17,400	94,600	616,110	34,700	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,277	7,400	28,248	215,216		469
	Бифидит	200	5,000	5,000	14,400	122,600		пром
Итого за Полдник			7,277	12,400	42,648	337,816		
Ужин	Биточки рыбные Нежные	80/30	10,653	10,226	4,317	143,911	0,300	393
	Рис с овощами	130	3,141	4,574	24,135	138,460	1,000	315
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		пром
Итого за Ужин			14,794	15,300	40,452	338,871	1,300	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,096	6,933	11,650	148,436		20
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	18,250	142,310		3
Итого за Завтрак			16,138	15,568	43,900	367,886		
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		пром
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500	
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,286	5,740	14,860	165,032	9,000	67
	Бефстроганов из печени	40/40	12,000	9,795	12,000	194,120	3,000	408
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,540	4,022	24,838	153,000		179
	Компот из кураги	180	0,040		22,000	88,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			22,066	19,787	95,698	695,152	34,000	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	1,060	6,845	31,000	179,877		191
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,060	6,845	32,000	183,877		
Ужин	Икра морковная	50	0,550	5,000	11,805	62,256	4,000	55
	Запеканка картофельная с мясом	180	11,086	10,300	44,397	327,129	12,000	291
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		пром
Итого за Ужин			12,236	15,300	81,402	488,585	16,000	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 9


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	4,260	6,120	24,000	160,120		199
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	16,000	82,200		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,620	5,000	16,580	127,960		3,89
Итого за Завтрак			9,280	12,520	56,580	370,280		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,180	6,480	14,360	135,760	4,200	86
	Бигус из свежей капусты с курицей	150/50	10,658	9,588	26,000	244,089	8,000	440
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	72,000	20,810	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			18,238	17,068	80,360	556,849	33,010	
Полдник	Сушка глазированная	050	3,806	7,886	30,450	205,091		100
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	16,000	82,200		413
Итого за Полдник			5,206	9,286	46,450	287,291		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	160/10	14,215	10,666	32,000	279,000		25
	Соус сметанный сладкий	040	3,000	6,110	18,610	141,430	1,990	354
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	15,000	386
Итого за Ужин			17,526	17,376	65,610	488,830	16,990	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,400	6,139	24,350	154,923		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	9,000	52,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,520	15,339	51,930	376,523		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	16,000	164,000	2,603	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	16,000	164,000	2,603
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,950	5,030	14,200	145,000	5,280	58
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	11,400	8,760	26,643	164,000	0,120	252
	Пюре картофельное	150	3,150	4,608	23,580	147,820	4,366	321
	Напиток из свежзамороженной ягоды	200	0,160		22,000	88,000	25,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,860	18,628	108,423	639,820	34,766	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	3,000	8,450	38,337	248,804	11,680	52
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,000	8,450	39,337	252,804	11,680	
Ужин	Гуляш из отварного мяса/сад*	40/50	11,817	9,665	5,310	141,047	0,951	277,04
	Спагетти с маслом	130	3,078	4,650	28,000	163,606		205
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	030	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			15,495	14,453	45,310	366,853	0,951	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

Итого за период	540	600	2610	18000	500,000
Среднее значение за период	12,0	13,3	58,0	400,0	11,111
	12	30	58		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					
Использованы следующие технические нормативы:					
1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г.					
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.					
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.					

Составил



Кузнецова М.В.