

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	130	6,078	5,470	8,390	106,682	0,130	124
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2,510	4,950	16,000	118,590	7,209	2
Итого за Завтрак			9,788	11,670	30,420	266,072	7,339	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	5,870	5,272	12,010	115,088	5,000	57
	Плов	040/110	9,526	10,539	34,898	225,967	5,255	85
	Компот из кураги	180	0,200		14,000	56,000	20,580	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед			16,796	16,041	82,908	492,055	30,835
Полдник	Коржик молочный	065	2,060	8,084	24,267	178,064		496
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,060	8,084	25,267	182,064		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	8,096	5,776	26,757	210,000	2,766	291
	Соус сметанный с томатом	030	0,910	1,541	8,148	68,859	4,060	373
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			9,606	7,455	53,905	369,059	6,826	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,300	4,860	18,311	117,206		199
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	16,000	121,000		3
Итого за Завтрак			8,500	10,660	40,311	277,686		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	2,909	401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	2,909
Обед	Суп вермишелевый	150	3,420	5,080	13,990	115,360		148
	Бефстроганов из куриной грудки	30/30	8,704	7,015	8,050	144,880	0,660	300
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,757	20,877	120,484		179
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	25,807	398
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,986	16,852	78,917	541,724	26,467	
Полдник	Вафли	30	2,476	7,502	20,071	160,281		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,476	7,502	21,071	164,281		
Ужин	Сырники из творога	130	10,642	7,236	32,352	237,500	2,667	231
	Молоко сгущенное	030	1,600	2,250	12,000	70,650		3
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	70	0,296		7,765	31,059	12,957	386
Итого за Ужин			12,538	9,486	53,117	343,209	15,624	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,600	20,063	131,735		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			8,284	9,920	37,953	267,975		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	12,000	122,670	6,878	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	12,000	122,670	6,878	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,700	4,903	12,469	103,588	2,071	29
	Биточек рыбный Особый	60	8,029	7,211	3,503	103,000		262
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,290	120,396	2,040	321
	Компот из изюма	150	0,200		14,000	72,000	26,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,313	15,579	70,262	493,984	30,111	
Полдник	Булочка дорожная	065	1,690	6,520	28,000	177,440		470
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,690	6,520	29,000	181,440		
Ужин	Запеканка мясная с овощами	150	11,041	9,738	26,255	192,895	7,111	295
	Соус томатный	020	0,347	1,883	4,530	42,036	0,900	348
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Ужин			12,588	11,851	53,785	333,931	8,011	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,087	4,300	20,360	125,568		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	9,060	84,000		1
Итого за Завтрак			8,287	9,550	35,450	250,368		
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 картофельный с клецками	150	4,060	4,300	12,096	110,979	0,100	85
	Котлета Домашняя	60	7,611	6,694	5,474	110,922		299
	Капуста тушенная	110	2,040	3,887	21,000	126,000	2,786	336
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	20,300	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,011	15,111	74,570	498,901	23,186	
Полдник	Печенье	040	1,700	7,366	21,475	158,000		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,700	7,366	22,475	162,000		
Ужин	Суфле творожное	130	12,840	11,223	29,724	270,781	0,750	365
	Соус абрикосовый	40	0,132		14,781	60,000	7,064	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,280		13,000	57,200	14,000	389
Итого за Ужин			13,252	11,223	58,505	391,981	21,814	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,087	4,300	20,360	125,568		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	16,000	121,000		3
Итого за Завтрак			8,287	10,620	42,390	287,368		
Завтрак 2	Бифидит	100	2,500	2,500	4,000	48,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	4,000	48,500	
Обед	Суп из овощей	150	4,001	4,900	11,050	110,000	7,680	22
	Гуляш из отварного мяса	30/40	8,331	7,000	2,955	109,400		277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	23,400	132,648		205
	Кисель из смородины	180	0,018		18,000	72,000	25,000	590
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,732	16,180	77,405	529,048	32,680	
Полдник	Булочка домашняя	065	2,041	5,000	37,127	205,000		469
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,241	6,320	43,157	245,800		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,740	6,995	3,048	114,113	8,450	247
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	21,000	118,671	3,870	321
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			11,240	11,380	36,048	289,284	12,320	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	7,976	4,634	7,000	101,600		20
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	12,096	105,000		3
Итого за Завтрак			12,176	10,954	25,126	247,400		
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,100	4,870	13,000	108,862	4,707	58
	Фрикадельки мясные в соусе	060	8,340	5,344	3,850	106,000		288
	Картофель отварной с маслом	120	1,650	4,340	18,400	119,220	0,300	519
	Компот из кураги	150	0,040		14,000	56,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,330	14,784	71,250	485,082	27,007	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	1,700	8,654	30,000	209,084	12,500	462
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,700	8,654	31,000	213,084	12,500	
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	7,694	5,101	24,197	169,000	5,493	477
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,757	20,877	120,484		179
	Соус сметанный	020	0,150	1,250	8,350	45,250		354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			10,294	10,108	67,624	389,934	5,493	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшленно-кукурузная	150	4,120	4,396	19,000	120,000	0,600	174
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	16,000	121,000		3
Итого за Завтрак			8,320	10,196	41,000	280,480	0,600	
Завтрак 2	Ряженка	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Суп-лапша домашняя	150	4,464	4,902	14,000	117,956	4,180	86
	Запеканка из грудки с овощами	150	12,010	7,000	29,641	262,473	7,390	311
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	20,300	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			18,574	12,902	79,641	541,429	31,870	
Полдник	Пряник	030	2,051	9,043	21,422	174,600		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,051	9,043	22,422	178,600		
Ужин	Творожники	130	8,155	8,459	31,900	208,000	2,500	299
	Сладкий сметанный	030	2,400	3,900	11,272	91,932	1,270	354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	60			7,765	31,059	8,760	386
Итого за Ужин			10,555	12,359	51,937	334,991	12,530	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 10

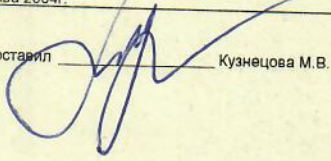
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,164	5,017	18,262	134,900		165
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			8,364	10,337	36,152	271,140		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,130	15,000	104,650	3,331	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	15,000	104,650	3,331	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,340	5,800	12,344	121,365	0,600	81
	Рыба духовая	50	9,500	8,000	3,000	122,000	0,002	310
	Пюре розовое	110	2,100	2,200	21,000	107,768	2,060	322
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	25,807	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,152	16,230	72,344	502,133	28,469	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	1,060	6,845	28,083	179,877		191
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,060	6,845	29,083	183,877		
Ужин	Макаронник с говядиной	150	11,509	10,458	24,221	235,000		309
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,200	386
Итого за Ужин			12,299	10,458	50,421	338,200	13,200	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

Итого за период	42	47	203	1400	45,000	
Среднее значение за период	42,0	47,0	203,0	1400,0	45,000	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

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.