

01.09 пн.

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Спагетти с сыром	135/7	3,000	6,645	17,000	139,800	0,021	207
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			7,200	11,965	36,130	295,920	0,021	
Завтрак 2	Сок детский	200/1штг	1,000		22,000	92,000	12,000	418
Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	12,000	
Обед	Помидоры свежие	30	0,210		0,840	4,200	0,693	14
	Борщ с капустой и картофелем	150	4,580	4,720	13,210	113,640	1,185	57
	Медвежата мясные	50	9,314	7,160	5,000	112,388		98
	Пюре розовое	120	2,350	4,144	18,360	136,136	2,031	322
	Комлот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	16,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,694	16,254	73,410	517,364	19,909	
Полдник	Пирог сладкий	075	3,950	6,787	30,488	180,006	0,384	459
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,950	6,787	31,488	184,006	0,384	
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	9,606	8,250	4,970	131,448	0,065	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,586	20,677	108,658		179
	Бананы свежие	95	0,700	0,158	13,125	66,604	12,621	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			12,156	11,994	39,972	310,710	12,686	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

04.09 пн

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
Итого за Завтрак			8,830	10,660	40,141	278,886		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		420
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310		
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,120	4,833	14,260	117,017	5,654	76
	Котлета Домашняя	60	7,436	6,337	2,252	95,785		299
	Рагу овощное	110	1,270	4,320	20,360	122,394	6,881	344
	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0,113		16,000	64,000	16,000	700
	Хлеб ржаной яс	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	Итого за Обед			14,939	16,490	74,872	504,196	28,535
Полдник	Манник шоколадный	060	4,706	5,340	20,810	142,960		481
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,706	5,340	21,810	146,960		
Ужин	Пудинг рыбный	155	7,235	7,260	10,877	189,828	0,120	268,01
	Холодный гарнир(морковь,зел горошек)	40	1,260	3,000	11,000	24,000		
	Чай с сахаром	180			6,000	32,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	095	0,280		13,300	54,320	16,345	389
Итого за Ужин			9,775	10,760	54,177	352,648	16,465	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

05.09 Вт

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	4,810	3,419	77,000	1,360	20
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,290	4,540	12,000	102,030		3
Итого за Завтрак			9,539	10,670	21,449	219,830	1,360	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,424	14,512	113,864	7,320	67
	Тефтели мясные с рисом	60	6,846	5,088	3,260	97,540		286,05
	Макаронные отварные	110	2,500	3,885	20,000	124,965		205
	Соус сметанный с томатом	030	0,300	3,377	5,000	47,364	5,100	373
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	25,000	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,888	17,004	78,772	534,733	37,420	
Полдник	Вафли	40	3,187	5,245	25,884	159,984		100
	Чай с молоком	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,447	7,245	32,754	210,264		
Ужин	Икра кабачковая/ясли	30	0,370	0,720	7,881	39,484	1,910	1
	Залепанка картофельная с печенью /ясли	160	6,406	7,496	28,944	215,739	4,310	291
	Чай с сахаром/ясли	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный/ясли	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин			9,376	8,331	58,025	338,423	6,220	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

06.09 Ср

День: 6

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	4,810	20,798	132,818		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
Итого за Завтрак			8,884	10,610	42,628	294,498		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750		
Обед	Помидоры свежие	30	0,210		0,840	4,200	0,693	14
	Суп картофельный с гречками	150	4,187	5,400	14,000	120,600	4,290	77
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	7,210	6,833	7,321	119,621	0,250	300
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,586	20,877	123,182		179
	Комлот из курати	150	0,020		14,000	56,000	18,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			15,477	16,819	79,038	526,603	23,233	
Полдник	Бананы свежие	95	0,700	0,158	13,125	66,604	13,800	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,700	0,158	14,125	70,604	13,800	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	11,889	10,951	32,719	277,477	3,210	230
	Соус сметанный сладкий	030	0,300	4,212	9,490	77,068	4,757	354,01
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	49,000		1
Итого за Ужин			13,189	15,663	54,209	407,545	7,967	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

11.09.11

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	117,206		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутиерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	119,240		3
Итого за Завтрак			8,830	11,180	39,301	277,246		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	15,000	
Обед	Суп вермишелевый с мясом	150	4,000	5,000	12,340	112,360		148
	Рагу из мяса и овощей	150	8,211	7,352	26,080	203,000	8,130	290
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		14,069	58,195	18,000	700,03
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			14,347	13,352	74,489	478,555	26,130	
Полдник	Печенье	030	2,510	5,110	15,403	121,682		100
	Бифидит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		420
Итого за Полдник			6,260	8,860	27,403	238,992		
Ужин	Икра морковная	30	0,691	2,658	4,750	42,710	3,868	55
	Котлета рыбная запеч. в соусе молочном	60/15	7,372	6,565	3,020	99,980	0,002	280
	Рис припущенный	110	2,500	3,885	20,037	114,017		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			11,563	13,608	39,807	313,207	3,870	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

12.09.11

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	4,810	3,419	77,000	1,360	20
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	Бутиерброд с джемом	25/5/15	2,510	4,950	16,000	118,590	4,695	2
Итого за Завтрак			8,759	11,760	26,289	245,870	6,055	
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	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	4,903	14,060	116,671	2,740	29
	Ежики мясные	60	7,280	5,878	3,180	98,852		98
	Соус сметанный с томатом	030	0,300	4,212	5,000	47,364	0,700	373
	Макароны отварные	110	2,500	3,885	20,000	122,092		205
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,396	19,108	78,240	535,979	22,601	
Полдник	Коржик молочный	065	3,075	4,475	25,106	166,111		496
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
Итого за Полдник			4,275	6,475	31,976	216,391		
Ужин	Зразы картофельные с печеню	150	10,190	7,042	26,644	210,336	0,395	430
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	95	0,280		10,651	43,724	15,949	386
Итого за Ужин			11,070	7,157	58,495	337,260	16,344	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

Итого за период	420,00	470,00	2030,00	14000,00	450,00	
Среднее значение за период	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	59			

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.