

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическ	Витамины (мг)			Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный вермешелевый	220	7,3	9,2	36,5	253,2	0,05		0,1	0,6	15,5	31,6	8,7	0,4
15	Сыр порционный	20	5,2	5,2		67,8	0,01	0,2	0,1		200		9	0,2
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
382	Какао с молоком .	220\10	3,7	3,2	19,1	119,7	0,09	4,1	24,4		159,6	109,8	17,9	0,2
П/П	Хлеб пшеничный .	50	6	1	31,6	159,6	0,15			1,5	23,8	139,3	38,5	2,2
			22,2	25,8	88,6	666,4	0,3	4,3	24,6	2,2	400,7	283,3	74	3
Итого за Завтрак														
Процентное содержание от суточного рациона														
Обед														
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,3	6,1	7,1	89,1	0,02	8,9		2,8	33,5	39,7	19,7	1,2
99	Суп из овощей на бульоне	250	1,9	5,3	11,1	99,9	0,09	21,3		2,4	22	51,6	21,6	0,8
391	Пельмени мясные отварные с маслом	200	14,8	25	68,6	558,7	0,4			0,1	34,7	1,3	33,8	2,8
345	Компот из смородины сжмрж	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	12,3	19,4	6,3	0,5
П/П	Хлеб пшеничный .	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08				10,2		14,6	1
			24,2	37,4	142,5	1004,9	0,7	30,2		6,1	126,2	191,5	118	7,5
Итого за Обед														
Процентное содержание от суточного рациона														
Итого за день														
Процентное содержание от суточного рациона			46,4	63,2	231,1	1671,3	1	34,5	24,6	8,2	526,9	474,8	192	10,4
						61,6								

День 3

№ реци	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
259	Жаркое .по домашнему	200	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7
130	Свекла отварная	40												
377	Чай с лимоном	220\10\5	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5
П/П	Хлеб пшеничный .	50	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
			21,8	38,8	80,4	728,7	0,22	9,9	0,3	4,8	95,5	158,3	44,3	5
Итого за Завтрак														
	Процентное содержание от суточного рациона					26,9								
Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,3	10,1	7	125,2	0,06	4,7		4,8	29,2	51,6	34,3	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	1,8	5,2	12,5	104,3	0,06	20		2,4	33,6	49,8	24,3	1,1
271	Котлета домашняя	90	8,5	7	26	201				1,1		0,1		
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,1	7	46,3	280,6	0,29			0,3	19,9	163,7	57,8	1,9
345	Компот из ягод	220	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2
П/П	Хлеб пшеничный .	40	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5
			24,1	31,3	136,5	928,5	0,53	30,9	2,6	9,2	120,3	341	144,1	5,3
Итого за Обед														
	Процентное содержание от суточного рациона					34,2								
Итого за день														
	Процентное содержание от суточного рациона		45,9	70,1	216,8	1657,2	0,75	40,7	2,9	14	215,8	499,3	188,4	10,3

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическ	Витамины (мг)					Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
182	Каша жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	6,7	8,6	30,5	222,4	0,14			0,6	17,2	103	40	1,1		
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6				
П/П	Яйцо вкрутую	40	2,8	4,7	23,7	146,7		0,2			5,2			0,6		
376	Чай с сахаром	220\10	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3			0,4					
П/П	Батон школьный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6		
Итого за Завтрак			17,3	24,3	97,8	668,4	0,39	13,5	0,1	1,7	41,5	205,1	67,5	3,4		
Процентное содержание от суточного рациона						24,6										
Обед																
50	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	6,1	8,5	94,5	0,02	9,4		2,7	36,2	41,1	20,8	1,3		
96	Рассольник ленинградский на бульоне	250	2,3	5,4	16,7	124,8	0,11	16,6		2,4	16,3	70,1	25	0,9		
255	Печень по-строгановски. .	80\50	22,6	18,2	12,8	296,9	0,38	40,8	28,9	5,5	35,8	398,9	26,9	8,4		
302	Каша рисовая	180	20,3	6	43,3	305,4	0,79			0,5	79,6	201	77,6	6,2		
345	Компот из ягод	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1		
П/П	Хлеб пшеничный .	40	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1		
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5		
Итого за Обед			50,5	36,3	119,8	997,3	1,41	94,2	29	11,8	190,5	770,7	176,3	18,4		
Процентное содержание от суточного рациона						36,8										
Итого за день			67,8	60,6	217,6	1665,7	1,8	107,7	29,1	13,5	232	975,8	243,8	21,8		
Процентное содержание от суточного рациона						61,4										

День 5

№ реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическ	Витамины (мг)			Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	40	2,2	7,8	16	138,5	0,04		0,1	0,6	6	21,8	3,6	0,3
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства(картофель)сметана	200\20	10,3	10,3	53,4	342,6			0,1	0,1	1,8	2,6		
			1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
378	Кисель ягодный	220\10	14,8	20,5	106,4	663,9	0,1	20,1	0,4	1,1	48,8	50,5	25,8	5,2
Итого за Завтрак														
	Процентное содержание от суточного рациона					24,5								
Обед														
71	Салат из соленых огурцов с луком.	100	0,9	5,1	2,8	63,1	0,03	6,1		2,3	25,4	30,7	14,7	0,7
102	Суп картофельный с бобовыми и птицей	250\10	8,8	8,4	19,5	178	0,27	11,9		2,4	31,4	87	38,1	2,2
280	Фрикадельки мясные в соусе	100	21,6	22,6		205,8	0,1	2,3	0,1	0,4	15,6		21,5	1,5
312	Пюре картофельное	180	4,5	4,3	48,1	246,2	0,05			0,3	6	97,3	32	0,7
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	220	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	12,3	19,4	6,3	0,5
			4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
П/П	Хлеб пшеничный.	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08				10,2		14,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	42,8	41,6	130,5	973,1	0,66	20,3	0,1	6,6	117,9	333,9	154,7	8
Итого за Обед														
	Процентное содержание от суточного рациона					35,9								
Итого за день														
	Процентное содержание от суточного рациона		57,7	62,1	236,9	1637	0,76	40,3	0,5	7,7	166,6	384,4	180,5	13,2

День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическ	Витамины (мг)					Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
182	Каша рисовая молочная с маслом	220\10\5	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7		
15	Сыр порционно	20	12,2	12,1	54,3	370,6	0,13	0,1	0,1	1,2	166,1	67,9	18,8	1,3		
376	Чай с сахаром	220\10	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5		
П\П	Печенье	30														
П\П	Хлеб пшеничный .	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6		
Итого за Завтрак			18,6	21,8	99,7	666,5	0,26	10	0,4	5,4	229,8	210	64,3	4,1		
Процентное содержание от суточного рациона						24,6										
Обед																
П\П	Икра овощная \кабачковая	100	1,7	5,1	10,9	97,4	0,05	10,3		2,5	35,1	58	29,6	1,2		
106	Суп рыбный с зеленью	250\10	5,6	5,8	20,4	145,6	0,13	16,8		1,4	24,4	87,2	31,1	1,2		
227	Котлета рыбные(филе минтая)	90	17,1	6	17,9	193,4	0,08	3,5	18,7	3,1	43,1	77,7	19,3	0,9		
304	Рис отварной	180	4,4	9,2	29,6	219,2	0,22	34,8	6,1	0,3	55	129,4	43,8	1,6		
345	Компот из вишни сжмрж	220	0,3	0,1	26,1	106,6	0,02				19,6	21,6	7,2	0,4		
П\П	Хлеб пшеничный .	40	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6		
П\П	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08				10,2		14,6	1		
Итого за Обед			35,7	27,3	145,2	960,3	0,69	65,4	24,8	8,2	204,4	473,3	173,1	7,8		
Процентное содержание от суточного рациона						35,4										
Итого за день			54,3	49,1	245	1626,8	0,95	75,4	25,2	13,6	434,2	683,3	237,4	12		
Процентное содержание от суточного рациона						59,9										

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическ	Витамины (мг)			Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
330	Сырники из творога	120	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
59	Сметанный соус	50	23,5	26,3	55,4	482,2	0,16	5,5		3,7	27,9	125,5	62,7	2,2
377	Чай с лимоном	220\10\5	3,7	3,2	19,1	119,7	0,09	4,1	24,4		159,6	109,8	17,9	0,2
П/П	Хлеб пшеничный .с маслом	50\10	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
Итого за Завтрак			30,6	29,9	89,7	683,3	0,34	14,6	24,5	4,4	220,8	319	111	3,9
Процентное содержание от суточного рациона						25,2								
Обед														
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,4	5,1	9,2	89,8	0,07	7,2		2,6	27,5	56	34,4	0,8
147	Свекольник	250	1,8	5,2	12,5	104,3	0,06	20		2,4	33,6	49,8	24,3	1,1
268	Тефтели	90	15,3	12,5	12,3	190,9	0,1	1		2,2	17,3	185,1	28,6	2,7
279	Каша гречневая рассыпчатая .	180	10,4	7,8	47,8	298,9	0,35		0,1	0,7	17,7	246,2	164	5,5
349	Компот из сухофруктов	220	0,1		31,4	123,2		0,6		0,2	12,1	10,5	4,1	0,1
П/П	Хлеб пшеничный .	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,8	0,3	13,3	63	0,06				7,6		11	0,7
Итого за Обед			34,3	31,4	144,6	961,3	0,72	28,7	0,1	9	129,3	627,2	288,2	12,2
Процентное содержание от суточного рациона						35,4								
Итого за День			64,9	61,3	234,3	1644,6	1,06	43,4	24,5	13,4	350	946,2	399,3	16,2
Процентное содержание от суточного рациона						60,6								

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическ	Витамины (мг)			Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
133	Кукруза консервированная	60	1,6	5,1	8,3	87,8	0,02	25,5		2,3	42,5	31,2	14,5	0,6
265	Плов из филе птицы	200	21,7	12,3	12,8	260,8	0,11	1,9		2,1	16,4	16,5	20,8	1,4
345	Компот из смородины	220	0,1		15	60,6		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
П/П	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
			30,5	25,3	84,7	698,6	0,43	63,4	0,4	5,5	101	238,2	102,8	5,4
Итого за Завтрак						25,8								
Процентное содержание от суточного рациона														
Обед														
47	Салаи из квашенной капусты	100	1,4	10,2	7,4	127,4	0,05	13		4,5	25,7	41,3	18,5	0,8
96	Рассольник пенинградский на бульоне	250	2,3	5,4	16,7	124,8	0,11	16,6		2,4	16,3	70,1	25	0,9
290	Птица тушеная	70/50	18,7	25,9	21,1	395,3	0,13	68	21,8	3,1	98,2	251,2	53,6	3,6
349	Компот из смеси сухофруктов	220	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4
П/П	Хлеб пшеничный	40	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08				10,2		14,6	1
			29,3	42,6	105,4	927,2	0,5	97,5	21,8	11,1	177,2	477,5	144,2	8,3
Итого за Обед						34,2								
Процентное содержание от суточного рациона														
Итого за День			59,8	67,9	190,1	1625,7	0,93	160,9	22,2	16,6	278,3	715,7	247	13,7
Процентное содержание от суточного рациона														
Итого за День						59,9								

День 10

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическ	Витамины (мг)					Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Бутерброд с маслом .	40	2,3	8,1	14,7	134,6	0,07		0,1	0,7	12	62,3	16,5	1		
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства с творожным фаршем	200/20	12,6	20,5	72,4	523	0,18	20,1	0,2	4	97,2	294,9	59,6	3,1		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5		
Итого за Завтрак			15,1	28,6	102,3	720,6	0,25	22,9	0,5	4,7	114,9	362,9	79,2	4,5		
Процентное содержание от суточного рациона						26,6										
Обед																
67	Винегрет	100	6,1	0,7	14,9	84										
147	Свекольник	250	5,8	6,3	20,8	152,4	0,13	16,8		1,6	17,3	63,6	26,9	1,2		
259	Жаркое по домашнему	200	22,8	23,9	37	385,1	0,35	46,5		2,6	48,8	147,8	80,6	3,5		
349	Компот из сухофруктов	220	0,3	0,1	26,1	106,6	0,02				19,6	21,6	7,2	0,4		
П/П	Хлеб пшеничный .	40	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6		
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08			10,2			14,6	1		
Итого за Обед			41,6	32,1	139,1	926,1	0,69	63,3	0,1	5,3	112,9	332,5	156,8	7,6		
Процентное содержание от суточного рациона						34,1										
Итого за день			56,6	60,7	241,5	1646,7	0,94	86,2	0,6	10	227,8	695,4	236	12,2		
Процентное содержание от суточного рациона						60,7										
Итого за период			570,7	605,0	2283,4	16465,4	10,4	758,4	182,6	120,2	2881,9	6959,3	2450,2	141,2		
Среднее значение за 1 день			57,07	60,5	228,34	1646,54	1,037	75,84	18,26	12,02	288,19	695,93	245,02	14,12		

60,7

Литература

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делта плюс, 2015.-544 с.
2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делта плюс, 2015.-544 с.
3. Сборник технологических нормативов,целттур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общей ред. профессора А.Я. Перевалова.-Издание 7е с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Шорина Г.Ф.- М.:Госторгиздат, 1955.-912 с.