

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,325	5,638	29,645	190,222		93
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Батон с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
Итого за Завтрак			10,865	12,013	52,205	360,097		
Завтрак 2	Ряженка/сад	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8	64,5		
Обед	Гренки для супа из батона	008	0,08	0,17	3,74	20,81		115
	Суп картофельный	200	5,21	5,64	12	119,6	2,3	77
	Запеканка из грудки с овощами	170	11,47	14,4	36,038	317,429	5,2	311
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб ржаной	040	1,6	0,8	17,6	82		пром.выпуск
Итого за Обед			18,901	21,01	91,378	630,003	29,500	
Полдник	Сушка глазированная	050	6,834	7,476	29,142	210,011		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,234	9,076	39,142	270,011		
Ужин	Сырники из творога	150	13,07	14,941	41,28	353,091	2,665	245
	Соус из ягоды свежемороженой	50	0,03	0,06	18,195	73,44	3,835	378
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,858	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,5	15,401	70,275	475,389	20,500	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая (вязкая)	200	5,853	5,542	24,264	170,346		168
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,803	12,002	50,844	354,606		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	92,67		
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,09	6,047	13,067	131,286	4,905	67
	Шницель рубленый	70	9,25	10,152	8,154	156,585		282
	Рис с овощами	130	3,201	4,574	26,135	158,51	6,17	316
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,16		22	88,64	23	700
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			18,901	21,003	91,356	630,021	34,075	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	6,7	7,4	29,161	210,044	1,618	157
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,1	9	39,161	270,044	1,618	
Ужин	Рыба по-русски	40/40	9,261	9,707	19,423	202,147	9,487	372
	Картофель отварной с маслом	150	3,09	5,02	26,84	164,9	4,82	336
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	13,8	59,322		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,071	14,865	66,639	452,659	14,307	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,684	5,804	30,637	197,32		55
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,804	12,004	52,217	360,02		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,75	3,75	12,15	98,044		пром. выпуск
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12,15	98,044		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	5,313	6,028	15,352	136,919	4,641	88
	Котлета Аппетитная	70	8,446	8,549	9,439	148,469	0,859	299
	Гарнир сложный(карт/капуста)	130	3,254	6,08	26,57	174,016	8,5	553
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром. выпуск
Итого за Обед			18,913	21,007	91,365	630,284	36,000	
Полдник	Творожная масса	100	8,6	9,012	18,84	190,868		пром. выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,6	9,012	19,84	194,868		
Ужин	Блинчики с маслом	150	9,333	10,977	49,476	333,326		447
	Молоко сгущенное	050	2,6	3,25	23,952	135,458		пром. выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	14	пром. выпуск
Итого за Ужин			11,933	14,227	85,428	516,784	14,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,8	5,534	24,19	169,766		185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Батон с маслом, сыром/	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
Итого за Завтрак			11,24	12,309	53,13	367,261		
Завтрак 2	Бифивит.	100	2,5	2,5	9	68,5		пром. выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	68,5		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	4,957	5,74	13,855	126,908	4,905	29
	Плов из отварной говядины	040/150	12,205	14,634	42,301	349,73	3,2	85
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром. выпуск
Итого за Обед			18,903	21,074	91,356	630,702	30,105	
Полдник	Манник ванильный	070	8,105	9,018	38,155	266,202		481
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,105	9,018	39,155	270,202		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	30/40	8,772	9,979	13,769	180,989	2,126	247
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	145,32	2,769	321
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром. выпуск
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	58,236	15	пром. выпуск
Итого за Ужин			13,252	15,099	68,359	463,335	19,895	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,855	5,6	27,072	182,108		185
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,975	11,8	48,652	344,808		
Завтрак 2	Снежок	150	3,75	3,75	13,05	100,55		пром. выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	13,05	100,55	
Обед	Рассольник ленинградский	200	6,105	6,518	14,561	141,326	8	76
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным	70	7,876	10,249	13,28	176,868	6,584	281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,59	4,122	28,338	164,81		179
	Компот из изюма	200	0,705		22	90,82	27,416	376
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром. выпуск
Итого за Обед			18,876	21,004	91,379	630,059	42,000	
Полдник	Плюшка Московская Д.с*	070	6,7	7,4	29,09	209,996		109
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,1	9	39,09	269,996		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	30/40	7,654	9,476	12,585	166,24	8	293
	Спагетти с маслом	130	3,445	4,74	27,668	167,057		205
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром. выпуск
Итого за Ужин			12,299	14,446	68,829	454,587	8,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,717	5,92	24,778	175,26		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Батон с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,667	12,38	51,358	359,52		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,5	2,5	8	64,5		пром. выпуск
	Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8	64,5	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,18	5,48	14,69	128,8	3,58	86
	Фрикадельки из куриной грудки	70	7,847	8,195	8,25	135,939		308
	Капуста тушеная	150	3,177	6,223	28,127	184,4	6	336
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром. выпуск
Итого за Обед			18,904	21,018	91,071	630,019	31,580	
Полдник	Печенье	050	6,611	7,476	29,1	210,011		пром. выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,011	9,076	39,1	270,011		
Ужин	Запеканка творожная	150	10,918	11,376	36,719	291,634	4,42	237
	Молоко сгущенное	050	2,6	3,25	23,952	135,458		пром. выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,858	14	пром. выпуск
Итого за Ужин			13,918	15,026	71,471	475,95	18,420	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	5,698	4,398	23,098	161,574		215
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	3,712	5,175	16	120,423		3
Итого за Завтрак			10,91	10,773	48,098	334,897		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67		пром. выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	92,67		
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,683	6,747	14,32	140,735	7	63
	Котлеты рыбные любительские	70	9,43	9,539	10,437	165,319	3,126	256
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	145,32	2,769	321
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		21	84,088	25,693	396
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром. выпуск
Итого за Обед			18,915	21,036	91,337	630,462	38,588	
Полдник	Коржик молочный	050	6,334	7,039	28,275	203,215		496
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			6,334	7,039	29,275	207,215		
Ужин	Гречаники из печени	70	8,466	9,046	13,78	166,963	3,828	311
	Соус сметанный	050	2,5	3,46	18,55	115,34	7,584	354
	Рис припущенный	130	3,15	5,401	27,184	169,928		333
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром. выпуск
Итого за Ужин			14,716	18,022	79,29	534,756	11,412	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко (кукурузная)	200	5,22	5,583	27,8	181,674		199
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,24	12,183	55,76	371,994		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	0,288		19,5	79	20	пром. выпуск
Итого за Завтрак 2			0,288		19,5	79	20,000	
Обед	Гренки для супа из пшеничного хлеба	008	0,08	0,17	3,74	16,81		115
	Суп картофельный с горохом	200	5,026	5,949	14,545	131,744	4,48	81
	Котлета по-хлыновски	70	10,085	10,638	11,69	182,842	0,192	454
	Макароны отварные	130	2,333	4,084	24	142,076		205
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
Хлеб пшеничный	35	0,84	0,161	15,4	66,4		пром. выпуск	
Итого за Обед			18,905	21,002	91,375	630,036	26,672	
Полдник	Хлопья кукурузные	050	3,105	4,02	22,176	137,304		пром. выпуск
	Йогурт	200	5	5	16,956	132,824		пром. выпуск
Итого за Полдник			8,105	9,02	39,132	270,128		
Ужин	Сельдь соленая	20	1,167	2,308		25,44		8
	Запеканка картофельная с грудкой куриной	200	14,575	15,349	34,857	337,79	3,328	308
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	13,8	59,322		пром. выпуск
Итого за Ужин			16,462	17,795	55,233	448,842	3,328	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

Итого за период	540	600	2610	18000	500,000	
Среднее значение за период	54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Нач.отд.питания  Филиппова О.А.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.(2012г.)
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть1,2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.
4. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 года.