

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «ООШ «Фориновский ЦО»
 Е.В. Галкина

09 сентября 2023 г.



Десятидневное шкличное меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 1,5 до 3 лет МКОУ «ООШ «Фориновский ЦО» (дошкольное отделение).

Наименование	Выход, г	*Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
								B ₁	C	A ₁	E	Ca	P	Mg	Fe
I день															
I завтрак															
Каша манная молочная с маслом	150	2008	985	3,68	5,27	17,44	133,80	0,06	0,53	0,02	0,00	71,09	48,49	17,45	0,98
Бутерброд с маслом сливочным	29 (25/4)	2008	I	2,10	0,96	12,24	66,24	0,04	0,01	0,01	0,27	11,48	24,84	86,97	0,43
Чай с сахаром	150	2008	430	0,08	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	3,75	0,53
Итого I завтрак	329			5,86	6,23	37,18	230,04	0,1	0,54	0,03	0,27	84,82	75,58	108,17	1,94
II завтрак															
Апельсин	90	Пром.	Пром.	0,80	0,18	7,3	38,70	0,04	54	0,18	0,20	30,60	20,70	11,70	0,27
Итого II завтрак	90			0,80	0,18	7,30	38,70	0,04	54,00	0,18	0,20	30,60	20,70	11,70	0,27
Обед															
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	50	2020	54-8з	0,90	24,02	1,50	38,47	0,01	6,75	0,00	0,00	25,50	15,00	8,00	0,06
Суп крестьянский на курином бульоне	200	2020	54-10с	6,72	4,29	17,80	137,32	0,04	8,00	0,00	0,00	39,40	178,00	21,20	0,62
Плов из мяса птицы	150	2008	311	11,63	31,58	28,88	445,80	0,07	9,90	0,20	4,05	29,70	145,80	32,27	1,80
Компот из сухофруктов	150	2008	402	0,44	0,41	12,45	66,38	0,02	0,00	0,01	0,38	14,18	15,53	10,80	0,47
Хлеб ржано-пшеничный	40	Пром.	Пром.	2,96	0,40	19,04	93,20	0,1	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Итого обед	590			22,65	60,7	79,67	781,17	0,24	24,65	0,21	5,39	115,98	389,13	79,87	4,55
Полдник															
Макароны запеченные с сыром	134,5 (119/15,5)	2008	211	7,92	8,14	30,53	226,70	0,06	0,07	0,05	7,19	123,47	124,54	12,93	0,89
Чай с сахаром и лимоном	150	2008	431	0,13	0,02	11,28	45,73	0,00	1,49	0,07	0,01	1,72	0,82	0,45	0,04
Итого полдник	284,5			8,05	8,17	41,81	272,43	0,06	1,57	0,13	7,20	125,19	125,37	13,38	0,93
Итого за день	1293,5			37,36	75,28	165,96	1322,34	0,44	80,76	0,55	13,06	356,59	610,78	213,12	7,69

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет), с. 203.М.2020

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования СПб и ЛО, 2008

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016

Десятидневное цикличное меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 1,5 до 3 лет МКОУ «ООШ «Фornosовский ЦО» (дошкольное отделение).

2 день

Наименование	Выход, г	*Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
I завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом	150	2008	189	5,00	5,22	23,18	159,65	0,11	0,97	0,04	0,58	110,33	141,00	28,05	1,94
Бутерброд с маслом сливочным	29 (25/4)	2008	1	2,10	0,96	12,24	66,24	0,04	0,01	0,01	0,27	11,48	24,84	86,97	0,43
Какао с молоком	150	2008	433	2,33	2,03	14,93	87,37	0,04	1,07	0,02	0,66	102,75	84,08	14,40	0,32
Итого I завтрак	329			9,43	8,21	50,35	313,26	0,19	2,05	0,07	1,51	224,56	249,92	129,42	2,69
II завтрак															
Сок фруктовый	100	Пром.	Пром.	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Итого II завтрак	100			0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Обед															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	30	2016	34	0,51	2,25	3,03	34,00	0,00	0,05	0,05	0,04	13,13	86,85	18,75	1,31
Суп овощной со сметаной	200	2008	95	2,32	4,08	12,60	96,27	0,06	12,40	0,20	0,17	27,40	43,30	16,20	0,64
Гуляш из говяжьей печени	40	2008	256	7,59	2,98	4,14	73,78	0,15	10,56	4,48	0,66	20,40	189,60	13,04	4,16
Каша гречневая рассыпчатая	110	2008	323	4,63	2,49	24,95	140,51	0,11	0,81	0,03	0,32	79,20	144,10	69,23	2,44
Кисель	150	2020	54-11хн	0,00	0,00	21,80	87,15	0,45	22,50	0,04	0,08	18,90	9,38	0,00	3,77
Хлеб ржано-пшеничный	40	Пром.	Пром.	2,96	0,40	19,04	93,20	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Итого обед	570			18,01	12,20	85,56	524,91	0,87	46,32	4,80	2,23	166,23	508,03	124,82	13,92
Полдник															
Блины дрожжевые со сгущенным молоком	170 (150/20)	2016	48	9,29	9,74	62,39	374,63	0,12	0,87	0,00	2,70	210,96	217,2	41,22	1,02
Чай с сахаром	150	2008	430	0,08	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	3,75	0,53
Итого полдник	320			9,37	9,74	69,89	404,63	0,12	0,87	0,00	2,70	213,21	219,45	44,97	1,55
Итого за день	1319			37,31	30,25	215,70	1285,80	1,19	51,24	4,87	6,54	607,00	984,40	303,21	19,56

Десятидневное цикличное меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 1,5 до 3 лет МКОУ «ООШ «Фornosовский ЦО» (дошкольное отделение).

3 день

Наименование	Выход, г	*Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
И завтрак															
Каша ячневая молочная с маслом	150	2008	184	4,46	5,27	23,43	158,97	0,11	0,97	0,04	0,58	110,33	141,00	28,05	1,94
Чай с сахаром	150	2008	430	0,08	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	3,75	0,53
Батон	25	Пром.	Пром.	1,87	0,72	12,85	66,25	0,05	0,00	0,00	0,25	5,75	21,80	8,25	0,50
Итого I завтрак	325			6,41	5,99	43,78	255,22	0,16	0,97	0,04	0,83	118,33	165,05	40,05	2,97
II завтрак															
Банан	100	Пром.	пром.	1,50	0,00	22,40	95,60	0,04	10,00	0,02	0,10	5,00	28,00	42,00	0,6
Итого II завтрак	100			1,50	0,00	22,40	95,60	0,04	10,00	0,02	0,10	5,00	28,00	42,00	0,60
Обед															
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	2008	99	9,94	4,42	20,82	162,79	0,20	9,32	0,20	0,22	27,20	71,16	28,50	1,70
Гуляш из мяса птицы	40	2020	54-2м	10,66	4,66	4,18	101,76	0,02	0,84	0,11	0,88	5,93	24,52	5,24	0,18
Макаронные отварные	110	2020	51-1г	3,94	1,99	27,22	142,53	0,04	0,00	0,01	0,04	3,89	16,74	30,69	0,23
Компот из сухофруктов	150	2008	402	0,44	0,41	12,45	66,38	0,02	0,00	0,01	0,38	14,18	15,53	10,80	0,47
Хлеб ржано-пшеничный	40	Пром.	Пром.	2,96	0,40	19,04	93,20	0,1	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Итого обед	540			27,94	11,88	83,71	566,66	0,38	10,16	0,33	2,48	58,40	162,75	82,83	4,18
Полдник															
Творожно-манная запеканка со сметаной	150 (130/20)	2008	219	16,61	8,84	25,75	249,98	0,11	1,28	70,00	2,50	274,40	43,10	281,28	1,07
Чай с сахаром	150	2008	430	0,08	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	3,75	0,53
Итого полдник	300			16,69	8,84	33,25	279,98	0,11	1,28	70,00	2,50	276,65	45,35	285,03	1,60
Итого за день	1265			52,54	26,71	193,14	1197,46	0,69	22,41	70,39	5,91	458,38	401,15	449,91	9,35

Десятидневное циклическое меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 1,5 до 3 лет МКОУ «ООШ «Форносовский ЦО» (дошкольное отделение).

4 день

Наименование	Выход, г	*Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
И завтрак															
Молочный суп с вермишелью	150	2020	54-20к	3,74	5,21	18,43	135,14	0,08	1,38	23,25	0,35	133,55	111,00	21,15	0,47
Бутерброд с маслом сливочным	29 (25/4)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,30	0,05	0,02	0,01	0,28	11,50	24,85	87,00	0,50
Чай с сахаром	150	2008	430	0,08	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	3,75	0,53
Итого I завтрак	329			5,93	6,19	38,19	231,44	0,13	1,40	23,26	0,63	147,30	138,10	111,90	1,50
II завтрак															
Яблоко	90	Пром.	Пром.	0,36	0,00	10,17	42,12	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого II завтрак	90			0,36	0,00	10,17	42,12	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Обед															
Салат из свежей капусты с растительным маслом	30	2020	54-7з	0,73	2,26	2,29	32,34	0,02	9,66	0,00	0,00	17,46	12,60	7,08	0,23
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200	2008	91	7,03	5,27	14,13	132,16	0,07	6,40	0,16	0,20	24,40	61,45	21,30	0,80
Картофель тушеный с мясом птицы	150	2008	258	10,10	6,87	22,10	190,55	0,10	5,03	0,01	2,18	21,00	189,98	36,00	3,00
Кисель	150	2020	54-11хн	0,00	0,00	21,80	87,15	0,45	22,50	0,04	0,08	18,90	9,38	0,00	3,77
Хлеб ржано-пшеничный	40	Пром.	Пром.	2,96	0,40	19,04	93,20	0,1	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Итого обед	570			20,82	14,80	79,36	535,40	0,74	43,59	0,21	3,42	88,96	308,21	71,98	9,40
Полдник															
Каша геркулесовая молочная с маслом	150	2008	184	4,01	5,24	24,14	159,85	0,12	1,00	0,04	0,23	108,75	173,25	40,88	2,03
Булочка «Домашняя»	50	2016	452	4,01	2,15	31,06	159,61	0,06	0,00	0,002	2,33	9,90	35,00	42,90	0,65
Чай с сахаром и лимоном	150	2008	431	0,13	0,02	11,33	45,90	0,00	1,50	0,08	0,01	1,73	0,83	0,45	0,05
Итого полдник	350			8,15	7,41	66,53	365,36	0,18	2,50	0,12	2,57	120,38	209,08	84,23	2,73
Итого за день	1339			35,26	28,40	194,25	1174,32	1,08	57,49	23,60	6,82	372,64	666,39	177,11	15,83

5 день

Наименование	Выход, г	*Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
								В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
I завтрак															
Каша гречневая молочная с маслом	150	2008	184	4,97	5,56	22,63	160,28	0,11	0,83	0,03	0,33	81,00	147,38	70,80	2,50
Бутерброд с маслом сливочным	29 (25/4)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,30	0,05	0,02	0,01	0,28	11,50	24,85	87,00	0,50
Кофейный напиток	150	2016	414	2,89	2,56	20,43	116,29	0,04	1,17	0,02	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12
Итого I завтрак	329			9,97	9,10	55,32	342,87	0,20	2,02	0,06	0,61	205,70	253,23	170,40	3,12
II завтрак															
Кефир	100	Пром.	Пром.	3,00	2,50	4,60	51,00	0,04	0,7	0,01	0,03	120,00	90,00	14,00	0,10
Итого II завтрак	100			3,00	2,50	4,60	51,00	0,04	0,7	0,01	0,03	120,00	90,00	14,00	0,10
Обед															
Соленый огурец	30	Пром.	Пром.	0,80	0,10	2,30	13,00	0,01	1,50	0,002	0,03	6,90	2,16	4,20	0,18
Суп картофельный с вермишелью	200	2008	100	3,12	2,24	16	96,8	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	51,2	20	0,8
Рыба тушеная с овощами	40	2020	54-4р	8,19	3,71	3,78	81,22	0,03	1,00	0,22	0,94	13,09	46,44	14,26	0,34
Рис отварной	110	2008	325	2,58	1,73	27,04	133,99	0,12	0,00	0,00	0,41	22,98	164,23	58,74	1,05
Компот из свежих яблок	150	2008	390	0,09	0,00	13,68	55,08	0,01	2,70	0,00	0,05	4,73	2,70	2,70	0,68
Хлеб ржано-пшеничный	20	Пром.	Пром.	1,48	0,20	9,52	46,60	0,05	0,00	0,00	0,48	3,60	17,40	3,80	0,80
Итого обед	550			16,26	7,98	72,32	426,69	0,31	11,60	0,38	2,15	69,70	284,13	103,70	3,85
Полдник															
Омлет натуральный	110	2008	214	9,03	8,15	2,79	118,93	0,08	0,27	0,03	3,70	115,00	249,00	19,13	2,82
Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	2020	54-7з	0,97	3,01	3,05	43,12	0,02	12,88	0,00	0,00	23,28	16,80	9,44	0,30
Чай с сахаром	150	2008	430	0,08	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	3,75	0,53
Хлеб ржано-пшеничный	20	Пром.	Пром.	1,48	0,20	9,52	46,60	0,05	0,00	0,00	0,48	3,60	17,40	3,80	0,80
Итого полдник	320			11,56	11,36	22,86	238,65	0,15	13,15	0,03	4,18	144,13	285,45	36,12	4,45
Итого за день	1299			40,79	30,94	155,10	1059,21	0,70	27,47	0,48	6,97	506,53	912,81	324,22	11,52

6 день

Наименование	Выход, г	*Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
I завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом	150	2008	189	4,87	5,63	22,89	161,49	0,11	0,97	0,04	0,58	110,33	141,00	28,05	1,94
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	44 (25/4/15)	2008	3	5,50	5,36	11,99	118,15	0,03	0,07	57,38	0,39	92,37	77,12	10,66	0,55
Чай с сахаром и лимоном	150	2008	431	0,13	0,02	11,33	45,90	0,00	1,50	0,08	0,01	1,73	0,83	0,45	0,05
Итого I завтрак	344			10,50	11,01	46,21	325,54	0,14	2,54	57,50	0,98	204,43	218,95	39,16	2,54
II завтрак															
Апельсин	90	Пром.	Пром.	0,80	0,18	7,30	38,70	0,04	54	0,18	0,2	30,6	20,7	11,7	0,27
Итого II завтрак	90	Пром.	Пром.	0,80	0,18	7,30	38,70	0,04	54,00	0,18	0,2	30,60	20,70	11,7	0,27
Обед															
Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	2008	98	9,10	4,37	20,42	157,29	0,20	9,32	0,20	0,22	27,20	71,16	28,50	1,70
Тефтели из мяса птицы	40	2008	283	9,00	4,20	7,76	104,73	0,06	0,41	0,03	1,87	11,68	51,04	13,28	0,92
Отварные макароны	110	2020	51-1г	3,95	3,51	27,24	156,33	0,04	0,00	0,01	0,04	3,89	16,74	30,69	0,23
Компот из сухофруктов	150	2008	402	4,03	2,03	27,84	145,77	0,02	0,00	0,01	0,38	14,18	15,53	10,80	0,47
Хлеб ржано-пшеничный	40	Пром.	Пром.	2,96	0,40	19,04	93,20	0,1	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Итого обед	540			29,04	14,51	102,30	657,32	0,42	9,73	0,25	3,47	64,15	189,27	90,87	4,92
Полдник															
Каша кукурузная молочная с маслом	150	2008	184	4,01	5,24	24,15	159,79	0,05	0,38	0,00	0,12	99,62	90,90	17,45	0,40
Чай с сахаром	150	2008	430	0,08	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	3,75	0,53
Печенье	17	Пром.	Пром.	1,19	3,23	11,73	81,60	0,01	0,00	0,00	0,00	4,35	13,50	3,00	0,30
Итого полдник	317			5,28	8,47	43,38	271,39	0,06	0,38	0,00	0,12	106,22	106,65	24,20	1,23
Итого за день	1291			45,62	34,17	236,81	1312,95	0,66	64,65	57,93	4,77	405,40	544,47	195,93	8,96

Десятидневное циклическое меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 1,5 до 3 лет МКОУ «ООШ «Форносовский ЦО» (дошкольное отделение).

7 день

Наименование	Выход, г	*Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом	150	2008	189	5,00	5,22	23,18	159,65	0,11	0,97	0,04	0,58	110,33	141,00	28,05	1,94
Бутерброд с маслом сливочным	29 (25/4)	2008	1	2,04	0,95	11,85	64,09	0,05	0,02	0,01	0,27	11,12	24,02	84,10	0,48
Какао с молоком	150	2008	433	2,33	2,03	14,93	87,37	0,04	1,07	0,02	0,66	102,75	84,08	14,40	0,32
Итого I завтрак	329			9,37	8,20	49,96	311,11	0,20	2,06	0,07	1,51	224,20	249,10	126,55	2,74
II завтрак															
Сок фруктовый	100	Пром.	Пром.	0,50	0,10	9,90	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Итого II завтрак	100			0,50	0,10	9,90	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Обед															
Щи из свежей капусты со сметаной	200	2008	84	1,80	4,06	11,80	91,10	0,05	17,60	0,20	0,16	35,20	42,40	17,60	0,60
Рыбные тефтели	40	2016	271	9,29	2,99	3,88	79,03	0,06	1,86	0,01	2,46	44,75	131,60	19,87	0,43
Картофельное пюре	110	2008	335	3,17	4,05	22,58	139,38	0,09	3,19	0,03	0,10	29,99	54,19	18,48	0,70
Кисель	150	2020	54—11хн	0,00	0,00	21,80	87,15	0,45	22,50	0,04	0,08	18,90	9,38	0,00	3,77
Хлеб ржано-пшеничный	40	Пром.	Пром.	2,96	0,40	19,04	93,20	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Итого обед	440			17,22	11,50	79,10	489,86	0,75	45,15	0,28	3,76	136,04	272,37	63,55	7,10
Полдник															
Манные биточки с повидлом	170 (150/20)	2020	54-2в	9,04	8,88	62,20	364,84	0,08	1,30	0,07	0,50	141,00	117,00	19,80	0,45
Чай с сахаром	150	2008	430	0,08	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	3,75	0,53
Итого полдник	320			9,12	8,88	69,70	394,84	0,08	1,30	0,07	0,50	143,25	119,25	23,55	0,98
Итого за день	1189			36,21	28,68	208,66	1238,81	1,04	50,51	0,42	5,87	506,49	647,72	217,65	12,22

Десятидневное цикличное меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 1,5 до 3 лет МКОУ «ООШ «Форносовский ЦО» (дошкольное отделение).

8 день

Наименование	Выход, г	*Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I завтрак															
Творожно- манная запеканка со сметаной	150 (130/20)	2008	219	16,61	8,84	25,75	249,98	0,11	1,28	70,00	2,50	274,40	43,10	281,28	1,07
Чай с сахаром и лимоном	150	2008	431	0,13	0,02	11,33	45,90	0,00	1,50	0,08	0,01	1,73	0,83	0,45	0,05
Итого I завтрак	300			16,74	8,86	37,08	295,88	0,11	2,78	70,08	2,51	276,13	43,93	281,73	1,12
II завтрак															
Банан	100	Пром.	Пром.	1,50	0,00	22,40	95,60	0,04	10,00	0,02	0,10	5,00	28,00	42,00	0,6
Итого II завтрак	100			1,50	0,00	22,40	95,60	0,04	10,00	0,02	0,10	5,00	28,00	42,00	0,6
Обед															
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	2008	99	9,94	4,42	20,82	162,79	0,20	9,32	0,20	0,22	27,20	71,16	28,50	1,70
Ленивые голубцы из мяса птицы	150	2008	306	8,95	6,20	15,95	155,33	0,06	18,38	2,63	3,33	54,52	147,00	31,33	2,12
Компот из сухофруктов	150	2008	402	4,03	2,03	27,84	145,77	0,02	0,00	0,01	0,38	14,18	15,53	10,80	0,47
Хлеб ржано- пшеничный	40	Пром.	Пром.	2,96	0,40	19,04	93,20	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Итого обед	540			25,88	13,05	83,65	557,09	0,38	27,70	2,84	4,89	103,10	268,49	78,23	5,89
Полдник															
Каша ячневая молочная с маслом	150	2008	184	4,48	5,27	23,43	158,97	0,11	0,97	0,04	0,58	110,33	141,00	28,05	1,94
Чай с сахаром	150	2008	430	0,08	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	3,75	0,53
Батон	25	Пром.	Пром.	1,87	0,72	12,85	66,25	0,05	0,00	0,00	0,25	5,75	21,80	8,25	0,50
Итого полдник	325			6,43	5,99	43,78	255,22	0,16	0,97	0,04	0,83	118,33	165,05	40,05	2,97
Итого за день	1265			50,55	27,90	186,91	1203,79	0,69	41,45	72,98	8,33	502,56	505,47	442,01	10,58

9 день

Наименование	Выход, г	*Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
								В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
I завтрак															
Молочный суп с вермишелью	150	2020	54-20к	3,74	5,21	18,43	135,14	0,08	1,38	23,25	0,35	133,55	111,00	21,15	0,47
Батон	25	Пром.	Пром.	1,87	0,72	12,85	66,25	0,05	0,00	0,00	0,25	5,75	21,80	8,25	0,50
Кофейный напиток	150	2016	414	2,17	1,92	15,32	87,22	0,03	0,88	0,02	0,00	84,90	60,75	9,45	0,09
Итого I завтрак	325			7,78	7,85	46,60	288,61	0,16	2,26	23,27	0,60	224,20	193,55	38,85	1,06
II завтрак															
Яблоко	90	Пром.	Пром.	0,36	0,00	10,17	42,12	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого II завтрак	90			0,36	0,00	10,17	42,12	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Обед															
Борщ из свежей капусты со сметаной	200	2008	77	2,27	4,07	13,99	101,59	0,06	8,00	0,18	0,16	36,00	55,20	23,20	1,04
Печеночные оладьи	40	2008	290	9,13	7,02	7,68	130,28	0,18	21,76	5,12	3,68	10,51	199,68	12,80	5,12
Каша гречневая рассыпчатая	110	2008	323	4,63	2,49	24,95	140,51	0,11	0,81	0,03	0,32	79,20	144,10	69,23	2,44
Кисель	150	2020	54-11хн	0,00	0,00	21,80	87,15	0,45	22,50	0,04	0,08	18,90	9,38	0,00	3,77
Хлеб ржано- пшеничный	40	Пром.	Пром.	2,96	0,40	19,04	93,20	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Итого обед	540			18,99	13,98	87,46	552,73	0,90	53,07	5,37	5,20	151,81	443,16	112,83	13,97
Полдник															
Каша рисовая молочная с маслом	150	2008	198	3,72	5,11	23,88	156,29	0,04	1,00	0,04	0,38	103,50	102,53	22,20	1,00
Чай с сахаром	150	2008	430	0,08	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	3,75	0,53
Булочка «Домашняя»	50	2016	452	4,01	2,15	31,06	159,61	0,06	0,00	0,002	2,33	9,90	35,00	42,90	0,65
Итого полдник	350			7,81	7,26	62,44	345,90	0,10	1,00	0,04	2,71	115,65	139,78	68,85	2,18
Итого за день	1305			34,94	29,09	206,67	1229,36	1,19	66,33	28,69	8,71	507,66	787,49	229,53	19,41

10 день

Наименование	Выход, г	*Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
I завтрак															
Омлет натуральный	110	2008	214	9,03	8,15	2,79	118,93	0,08	0,27	0,03	3,70	115,00	249,00	19,13	2,82
Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	2020	54-7з	0,97	3,01	3,05	43,12	0,02	12,88	0,00	0,00	23,28	16,80	9,44	0,30
Хлеб ржано- пшеничный	20	Пром.	Пром.	1,48	0,20	9,52	46,60	0,05	0,00	0,00	0,48	3,60	17,40	3,80	0,80
Чай с сахаром	150	2008	430	0,08	0,00	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	3,75	0,53
Итого I завтрак	320			11,56	11,36	22,86	238,65	0,15	13,15	0,03	4,18	144,13	285,45	36,12	4,45
II завтрак															
Кефир	100	Пром.	Пром.	3,00	2,50	4,60	51,00	0,04	0,7	0,01	0,03	120,00	90,00	14,00	0,10
Итого II завтрак	100			3,00	2,50	4,60	51,00	0,04	0,7	0,01	0,03	120,00	90,00	14,00	0,10
Обед															
Суп «Рыбный» из свежей рыбы со сметаной	200	2022	54-12с	9,24	6,09	13,12	144,24	0,14	7,96	0,04	0,38	39,10	159,60	46,10	1,30
Ежики из мяса птицы с рисом	150	2020	54-12м	10,33	7,02	31,65	230,84	0,07	9,90	0,20	4,05	29,70	145,80	31,52	1,80
Компот из свежих яблок	150	2008	390	0,09	0,00	13,68	55,08	0,01	2,70	0,00	0,05	4,73	2,70	2,70	0,68
Хлеб ржано- пшеничный	20	Пром.	Пром.	1,48	0,20	9,52	46,60	0,05	0,00	0,00	0,48	3,60	17,40	3,80	0,80
Итого обед	520			21,14	13,31	67,97	476,76	0,27	20,56	0,24	4,96	77,13	325,5	84,12	4,58
Полдник															
Каша пшеничная молочная с маслом	150	2008	189	4,88	5,63	22,89	161,49	0,11	0,97	0,04	0,58	110,33	141,00	28,05	1,94
Чай с сахаром и лимоном	150	2008	431	0,13	0,02	11,33	45,90	0,00	1,50	0,08	0,01	1,73	0,83	0,45	0,05
Пряник	30	Пром.	Пром.	1,65	1,38	21,36	104,46	0,08	0,00	0,00	0,20	3,30	15,00	4,50	0,24
Итого полдник	330			6,66	7,03	55,58	311,85	0,19	2,47	0,12	0,79	115,36	156,83	33,00	2,23
Итого за день	1270			42,36	34,20	151,01	1078,26	0,65	56,88	0,40	9,96	456,62	857,78	167,24	11,36