

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,840	5,630	24,850	165,430		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			10,860	11,090	51,950	357,890		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	10,150	73,100	3,101	пром
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	10,150	73,100	3,101
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		19,832		83
	Суп крестьянский со сметаной	200	6,084	5,980	14,050	135,000	9,010	29
	Фрикадельки мясные в соусе	70	8,700	5,530	3,278	111,147	0,000	288
	Пюре картофельное	130	2,580	4,520	23,580	147,360	0,832	321
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	89,600	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,314	17,864	84,908	597,939	29,842	
Полдник	Вафли	50	4,600	9,866	30,000	227,194		пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,600	9,866	31,000	231,194		
Ужин	Сырники из творога	150	11,706	14,260	39,448	308,180	1,067	885
	Молоко сгущенное	040	3,000	4,420	18,344	132,497		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	080	0,420		11,000	44,000	15,990	386
Итого за Ужин			15,726	18,680	82,992	539,877	17,057	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,096	5,920	22,844	162,864		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,216	15,120	50,424	376,464		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	пром
	Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	15,000
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,600	5,047	13,696	120,491	2,610	63
	Котлета Домашняя	80	10,070	6,874	7,857	143,313		299
	Капуста тушенная	130	3,089	5,120	22,870	158,400	5,520	336
	Кисель из свежей облепихи	180	0,022		14,956	76,800	18,000	590,02
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			20,781	18,041	81,379	604,004	26,130	
Полдник	Плюшка Московская	060	6,810	8,288	36,926	207,992		469
	Бифивит	200	5,000	5,000	16,000	117,000		401
Итого за Полдник			11,810	13,288	52,926	324,992		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	180	8,413	11,251	26,591	293,700	3,856	264
	Икра морковная	30	0,780	1,800	15,680	52,340	5,014	55
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			10,193	13,551	54,271	402,540	8,870	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,480	5,800	24,090	182,400		94
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			11,120	12,260	54,670	387,500		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		пром
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,012	5,885	15,305	135,613	6,913	76
	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	10,760	11,477	8,468	160,250	6,180	277
	Рис припущенный	130	3,090	5,020	24,530	145,267		76
	Компот из кураги	200	0,040		24,000	96,000	21,290	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,102	22,612	94,303	632,130	34,383	
Полдник	Коржик молочный	075	4,590	6,805	31,015	203,560		496
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,990	9,305	39,015	263,660		
Ужин	Омлет натуральный	150	7,439	3,940	4,012	84,460	1,410	20
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/20	5,000	8,000	25,000	192,000	0,070	3
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Апельсины свежие	90	0,599	0,133	18,000	87,500	14,137	386
Итого за Ужин			13,038	12,073	61,012	419,960	15,617	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,430	6,520	25,000	180,400		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	8,500	22,580	178,800		3
Итого за Завтрак			10,830	17,520	55,580	419,300		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		пром
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750	
Обед	Помидоры свежие	030	0,210		0,840	4,200	0,693	14
	Суп из овощей с курицей со сметаной	200	5,660	6,030	15,370	151,240	3,931	22
	Колбаски куриные с сыром в соусе	70/30	8,019	9,710	6,510	158,440	0,190	281
	Макароны отварные	150	3,000	5,840	26,000	168,560	2,180	205
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	89,600	21,080	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			19,289	22,580	92,720	675,040	28,074	
Полдник	Печенье	050	5,886	6,220	30,186	214,085		пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			5,886	6,220	31,186	218,085		
Ужин	Запеканка творожная	150	13,665	9,870	38,294	277,931	0,500	43
	Соус из ягод	50	0,300	0,060	15,220	47,774	6,101	351
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Нектарин	95	0,280		14,000	57,120	15,325	386
Итого за Ужин			14,245	9,930	68,514	386,825	21,926	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,096	6,120	25,000	176,285		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	5,425	18,653	143,955		1
Итого за Завтрак			10,669	12,745	50,653	365,040		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	13,000	100,670	12,307	пром
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	13,000	100,670	12,307	
Обед	Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем	200	5,600	5,047	14,920	120,491	6,250	63
	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	10,000	8,000	9,000	148,000		278
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,040	6,320	26,380	174,560		179
	Компот из изюма	200	1,000		22,000	82,000	22,200	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,840	19,597	94,300	620,051	28,450	
Полдник	Пирожное песочное с творогом	80	6,700	10,443	34,860	274,500		203
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			6,700	10,443	35,860	278,500	0,000	
Ужин	Рыба по-русски	50/50	8,916	9,065	12,987	162,759	4,623	372
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	4,620	321
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
Итого за Ужин			12,666	14,085	67,187	435,739	9,243	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,840	5,630	24,850	165,430		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			11,480	12,090	55,430	370,530		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	6,767	59,567	5,421	401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	6,767	59,567	5,421	
Обед	Огурцы свежие	030			1,000	4,000	0,002	13
	Суп картофельный с гренками	200	5,830	6,638	16,340	148,422	4,603	77
	Ежики мясные	80	8,215	5,470	4,840	98,550		98
	Рагу овощное	130	3,250	6,853	28,470	188,557	8,640	344
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	89,600	21,080	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,895	19,191	94,650	624,129	34,325	
Полдник	Бананы свежие	90	1,059		18,476	78,141	9,412	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,059	0,000	19,476	82,141	9,412	
Ужин	Блинчики с маслом	120/5	8,966	12,799	35,684	305,736		447
	Творожная масса	100	8,100	9,000	29,649	221,400	0,842	
	Молоко сгущенное	040	3,000	4,420	18,344	132,497		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за день			20,066	26,219	84,677	663,633	0,842	
Итого за Ужин			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,030	5,840	21,360	159,288		55
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,589	7,625	14,124	132,800		3
Итого за Завтрак			10,442	15,040	48,940	372,888		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	пром
	Итого за Завтрак 2			1,000		22,000	92,000	15,000
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,680	6,747	14,860	142,883	8,200	67
	Плов из отварной говядины	040/150	10,060	13,519	29,541	288,780		85
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,160		18,000	86,976	8,290	700
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			17,900	21,266	84,401	623,639	16,490	
Полдник	Печенье Овсяное	050	4,109	5,160	29,538	161,151		пром
	Бифивит	200	5,000	5,000	16,000	117,000		пром
Итого за Полдник			9,109	10,160	45,538	278,151		
Ужин	Суфле из рыбы	80/5	11,329	9,114	11,511	182,442	0,140	268
	Картофель в молочном соусе	150	3,220	3,920	25,610	150,380	2,300	519
	Чай с лимоном	200			12,000	48,000	16,070	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			15,549	13,534	60,121	433,322	18,510	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,835	6,520	9,600	135,913		20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с джемом	30/10/20	2,311	5,000	18,000	136,800	4,920	2
Итого за Завтрак			12,166	12,980	41,600	349,853	4,920	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		пром
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	4,270	5,830	15,136	134,200	2,380	58
	Котлета Домашняя	80	10,070	6,874	7,857	143,313		299
	Спагетти с маслом	130	2,800	4,570	24,000	142,162		205
	Компот из кураги	200	0,040		20,966	84,000	21,290	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,380	17,504	89,959	598,675	23,670	
Полдник	Крендель на сахаре	80	3,500	7,840	31,193	221,169		191
	Молоко	180	4,500	4,500	8,000	90,500		419
Итого за Полдник			8,000	12,340	39,193	311,669		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	180	9,100	10,275	32,870	267,825	4,453	291
	Соус сметанный с томатом	030	1,708	3,151	17,178	62,844	0,000	373
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	57,184	16,957	386
Итого за Ужин			11,704	13,426	78,248	443,053	21,410	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

Итого за период	540,00	600,00	2610,00	18000,00	500,00	
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	50,0	
<p>Технолог Кузнецова М.В</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г. 2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г. 3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г. 						