

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся возрастной категории от 3 до 7 лет в МДОБУ "ДСКВ №61" Медвежий Стан реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

| Наименование | Выход, г | Техно-логическая и нормативная | № рецептуры или техно-логическо | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|-------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | г | г | г | | | | | | | | | |
| I день | | | | | | | | | | | | | | | |
| I Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 205 | 2008 | 189 | 7,23 | 8,26 | 32 | 230 | 0,14 | 1,29 | 0,05 | 0,77 | 147,1 | 188 | 37,4 | 2,58 |
| Бутерброд с маслом | 30(25/5) | 2008 | 1 | 2,11 | 0,98 | 12,26 | 66,3 | 0,05 | 0,02 | 0,005 | 0,28 | 11,5 | 24,85 | 8,7 | 0,5 |
| Какао с молоком | 180 | 2016 | 416 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 1,43 | 0,022 | 0,88 | 137 | 112,1 | 19,2 | 0,43 |
| Итого завтрак: | 415 | | | 13,01 | 12,43 | 60,08 | 403,30 | 0,24 | 2,74 | 0,08 | 1,93 | 295,60 | 324,95 | 65,30 | 3,51 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый* | 100 | 2008 | 442 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | | 0,1 | 3 | 7 | 4 | 1,4 |
| Итого 2-ой завтрак: | 100 | | | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 3,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным, зел горошком.* | 50 | 2016 | 34 | 0,75 | 5 | 4,5 | 66 | 0 | 0,06 | 0,07 | 0,05 | 17,5 | 115,8 | 25 | 1,75 |
| Суп овощной со сметаной | 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 |
| Котлета рубленая из птицы | 70 | 2016 | 322 | 11 | 9,8 | 9,2 | 180 | 0,07 | 0,51 | 0,04 | 2,34 | 14,6 | 63,8 | 16,6 | 1,15 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 2008 | 323 | 3,13 | 4 | 32,9 | 179 | 0,04 | | 0,03 | 0,3 | 9,56 | 67,8 | 22,6 | 0,6 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 2008 | 402 | 0,54 | 0,09 | 28,6 | 118 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,5 | 18,9 | 20,7 | 14,4 | 0,63 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 2,72 | 0,32 | 17 | 90 | 0,1 | | 0 | 0,96 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |
| Итого: | 670 | | | 21,26 | 21,45 | 108,20 | 729,80 | 0,32 | 6,97 | 0,31 | 4,39 | 86,16 | 354,10 | 106,20 | 6,53 |

Усиленный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Макароны отварные с сыром | 150 | 2008 | 219 | 19,1 | 15,2 | 13,5 | 267 | 0,06 | 0 | 0,1 | 2,7 | 174 | 237 | 25 | 0,9 |
| Пряники | 30 | 2008 | 435 | 6 | 0,2 | 8 | 62 | 0,08 | 2 | 0 | 0 | 252 | 196 | 30 | 0 |
| Молоко кипяченое | 200 | к/к | к/к | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125 | 0,01 | | | | 8,7 | 27 | 6 | 0,6 |
| Итого: | 380 | | | 27,35 | 18,34 | 43,82 | 454,00 | 0,15 | 2,00 | 0,10 | 2,70 | 434,70 | 460,00 | 61,00 | 1,50 |
| Итого за день: | 1565 | | | 62,12 | 52,32 | 222,00 | 1630,10 | 0,71 | 13,71 | 0,49 | 9,12 | 819,46 | 1146,05 | 236,50 | 12,94 |

| Наименование | Выход, г | Техно-логическая и нормативная | № рецептуры или техно-логическо | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | г | г | г | | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| I Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеница с тыквой и маслом сливочным | 205 | 2008 | 185 | 7 | 8 | 37 | 248 | 0,17 | 6,45 | 0,22 | 2,06 | 84 | 125 | 38,7 | 1,29 |
| Бутерброд с сыром | 30(20/10) | 2008 | 3 | 3,9 | 3,15 | 9,7 | 83 | 0,03 | 0,07 | 0,003 | 0,87 | 92,6 | 67,4 | 10,1 | 0,5 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2016 | 414 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 90,5 | 0,04 | 1,17 | 0,018 | | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| Итого: | 415 | | | 13,75 | 13,56 | 61,06 | 421,50 | 0,24 | 7,69 | 0,24 | 2,93 | 289,80 | 273,40 | 61,40 | 1,91 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко* | 100 | 2016 | 386 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец соленый кусочком* | 50 | к/к | к/к | 0,16 | 0 | 3,6 | 6,5 | 0,013 | 7,4 | 0,09 | 1,13 | 20 | 97,65 | 7,7 | 0,5 |
| Борщ с картофелем и сметаной | 205 | 2008 | 77 | 2,78 | 4,86 | 12,6 | 105 | 0,06 | 8 | 0,18 | 0,16 | 36 | 55,2 | 23,2 | 1,04 |
| Пюре картофельное | 130 | 2008 | 325 | 7,4 | 2,4 | 5,2 | 71,9 | 0,05 | 0,17 | 0 | 2,8 | 14,9 | 95,08 | 15,8 | 0,42 |
| Котлеты(биточки) рыбные | 70 | 2016 | 271 | 11,1 | 6,68 | 2,14 | 113 | 0,07 | 2,32 | 0,001 | 3,07 | 55,94 | 164,5 | 24,84 | 0,54 |
| Напиток апельсиновый | 180 | 2008 | 436 | 0,18 | 0 | 23,13 | 94,5 | 0,01 | 12 | 0 | 0,09 | 7,2 | 4,5 | 2,7 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 2,72 | 0,32 | 17 | 90 | 0,1 | | 0 | 0,96 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |
| Итого: | 675 | | | 24,34 | 14,26 | 63,67 | 480,90 | 0,30 | 29,89 | 0,27 | 8,21 | 141,24 | 451,73 | 81,84 | 4,10 |
| Усиленный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники творожные со сгущенным молоком | 120 (100/20) | 2008 | 211 | 8,73 | 7,25 | 34,7 | 246 | 0,07 | 0,08 | 0,06 | 8,02 | 137,7 | 138,9 | 14,43 | 1 |
| Кефир | 200 | к/к | к/к | 1,7 | 1,5 | 22,5 | 108,6 | 0,08 | | | 0,2 | 3,3 | 15 | 4,5 | 0,24 |
| Печенье | 30 | 2008 | 434 | 6,1 | 5,2 | 10,09 | 113 | 0,08 | 3 | 0,02 | | 252 | 188,7 | 28,9 | 2 |
| Итого: | 350 | | | 16,53 | 13,95 | 67,29 | 467,60 | 0,23 | 3,08 | 0,08 | 8,22 | 393,00 | 342,60 | 47,83 | 3,24 |
| Итого за день: | 1540 | | | 55,02 | 42,17 | 201,82 | 1417,00 | 0,80 | 50,66 | 0,60 | 19,56 | 840,04 | 1078,73 | 200,07 | 11,45 |

| Наименование | Выход, г | Техно-логическая и нормативная | № рецептуры или техно-логическо | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|-------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | г | г | г | | | | | | | | | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| I Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 205 | 2008 | 184 | 7,4 | 7,9 | 30 | 221 | 0,15 | 1,11 | 0,04 | 0,44 | 108 | 196,5 | 94,4 | 3,33 |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 2008 | 2 | 1,74 | 0,24 | 23,2 | 97,2 | 0,04 | 1,76 | 0,03 | 0,23 | 7,4 | 19,2 | 8 | 0,7 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 2008 | 431 | 0,05 | 0,1 | 10,1 | 41,6 | 0 | 2 | 0,1 | 0,01 | 2,3 | 1,1 | 0,6 | 0,06 |
| Итого: | 450 | | | 9,19 | 8,24 | 63,30 | 359,80 | 0,19 | 4,87 | 0,17 | 0,68 | 117,70 | 216,80 | 103,00 | 4,09 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый* | 100 | 2008 | 442 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | | 0,1 | 3 | 7 | 4 | 1,4 |
| Итого: | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная* | 50 | 2008 | 56 | 2,1 | 4,05 | 6,06 | 65 | 0,015 | 4,5 | 0,01 | 1,85 | 22,5 | 28 | 13,5 | 0,9 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 205 | 2008 | 91 | 2,29 | 4,19 | 13,62 | 101,7 | 0,07 | 6,4 | 0,16 | 0,2 | 24,4 | 61,45 | 21,3 | 0,8 |
| Жаркое по-домашнему (кур филе) | 200 | 2008 | 258 | 22,50 | 21,50 | 17,90 | 354,7 | 0,13 | 6,70 | 0,013 | 2,90 | 28,00 | 253,30 | 48,00 | 4,00 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 2008 | 402 | 0,54 | 0,09 | 28,6 | 118 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,5 | 18,9 | 20,7 | 14,4 | 0,63 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 2,72 | 0,32 | 17 | 90 | 0,1 | | 0 | 0,96 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |
| Итого: | 675 | | | 30,15 | 30,15 | 83,18 | 729,40 | 0,34 | 17,60 | 0,19 | 6,41 | 101,00 | 398,25 | 104,80 | 7,93 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком | 130/30 | 2017 | 224 | 16,7 | 15,8 | 52,3 | 418,32 | 0,105 | 1,28 | 70 | 2,5 | 274,4 | 281,28 | 43,1 | 1,07 |
| Молоко кипяченое | 200 | 2008 | 434 | 6,1 | 5,2 | 10,09 | 113 | 0,08 | 3 | 0,02 | | 252 | 188,7 | 28,9 | 2 |
| Батон нарезной из пшеничной муки в/с | 25 | к/к | к/к | 1,98 | 0,23 | 12,08 | 59 | 0,05 | | | 0,25 | 5,75 | 21,8 | 8,25 | 0,5 |
| Итого: | 355 | | | 24,78 | 21,23 | 74,47 | 590,32 | 0,24 | 4,28 | 70,02 | 2,75 | 532,15 | 491,78 | 80,25 | 3,57 |
| Итого за день: | 1580 | | | 64,62 | 59,72 | 230,85 | 1722,52 | 0,77 | 28,75 | 70,38 | 9,94 | 753,85 | 1113,83 | 292,05 | 16,99 |

| Наименование | Выход, г | Техно-логическая и нормативная | № рецептуры или техно-логическо | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|-------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | г | г | г | | | | | | | | | |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| I Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным | 205 | 2008 | 189 | 6,2 | 6,56 | 27,67 | 194,5 | 0,08 | 1,3 | 0,07 | 0,5 | 141 | 117 | 19,8 | 0,45 |
| Бутерброд с сыром | 30(20/10) | 2008 | 3 | 3,9 | 3,15 | 9,7 | 83 | 0,03 | 0,07 | 0,003 | 0,87 | 92,6 | 67,4 | 10,1 | 0,5 |
| Какао с молоком | 180 | 2016 | 416 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 1,43 | 0,022 | 0,88 | 137 | 112,1 | 19,2 | 0,43 |
| Итого: | 415 | | | 13,77 | 12,90 | 53,19 | 384,50 | 0,16 | 2,80 | 0,10 | 2,25 | 370,60 | 296,50 | 49,10 | 1,38 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мандарин* | 90 | к/к | к/к | 0,72 | 0,18 | 6,8 | 34,2 | 0,05 | 34,2 | 0,01 | 0,18 | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 |
| Итого: | 90 | | | 0,72 | 0,18 | 6,80 | 34,20 | 0,05 | 34,20 | 0,01 | 0,18 | 31,50 | 15,30 | 9,90 | 0,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная* | 50 | 2008 | 56 | 0,8 | 3,8 | 3,4 | 53,3 | 0,03 | 2 | 0,08 | 1,9 | 14,9 | 27,3 | 16,5 | 0,4 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205 | 2008 | 84 | 2,48 | 4,48 | 6,4 | 82 | 0,05 | 17,6 | 0,2 | 0,16 | 35,2 | 42,4 | 17,6 | 0,6 |
| Печень по строгановски | 50/50 | 2008 | 256 | 13,6 | 8,6 | 6,3 | 163 | 0,19 | 13,2 | 5,6 | 0,83 | 25,5 | 237 | 16,3 | 5,2 |
| Пюре картофельное | 130 | 2008 | 335 | 2,7 | 4,7 | 17,7 | 122,7 | 0,12 | 4,35 | 0,04 | 0,14 | 40,9 | 73,9 | 25,2 | 0,96 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 2008 | 394 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 0,01 | 3,6 | 0 | 0,07 | 6,3 | 3,6 | 3,6 | 0,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 2,72 | 0,32 | 17 | 90 | 0,1 | | 0 | 0,96 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |
| Итого: | 705 | | | 22,44 | 22,04 | 72,30 | 598,80 | 0,50 | 40,75 | 5,92 | 4,06 | 130,00 | 419,00 | 86,80 | 9,66 |
| Усиленный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 180 | 2008 | 306 | 15,8 | 19,23 | 9,15 | 285 | 0,08 | 24,5 | 3,51 | 4,44 | 72,69 | 196 | 41,77 | 2,82 |
| Батон нарезной из пшеничной муки в/с | 25 | к/к | к/к | 1,98 | 0,23 | 12,08 | 59 | 0,05 | | | 0,25 | 5,75 | 21,8 | 8,25 | 0,5 |
| Булочка "Домашняя" молочная | 50 | 2016 | 452 | 3,64 | 6,26 | 22 | 159 | 0,06 | | 0,002 | 2,33 | 9,9 | 35 | 42,9 | 0,65 |
| Кефир | 200 | 2008 | 435 | 6 | 0,2 | 8 | 62 | 0,08 | 2 | 0 | 0 | 252 | 196 | 30 | 0 |
| Итого: | 455 | | | 27,42 | 25,92 | 51,23 | 565,00 | 0,27 | 26,50 | 3,51 | 7,02 | 340,34 | 448,80 | 122,92 | 3,97 |
| Итого за день: | 1665 | | | 64,35 | 61,04 | 183,52 | 1582,50 | 0,98 | 104,25 | 9,54 | 13,51 | 872,44 | 1179,60 | 268,72 | 15,10 |

| Наименование | Выход, г | Техно-логическая и нормативная | № рецептуры или техно-логическо | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|-------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | г | г | г | | | | | | | | | |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| I Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с изделиями макаронными | 200 | 2008 | 211 | 10,47 | 8,7 | 41,6 | 295 | 0,09 | 0,1 | 0,07 | 9,62 | 165,2 | 166 | 17,31 | 1,2 |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 2008 | 2 | 1,74 | 0,24 | 23,2 | 97,2 | 0,04 | 1,76 | 0,03 | 0,23 | 7,4 | 19,2 | 8 | 0,7 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2016 | 414 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 90,5 | 0,04 | 1,17 | 0,018 | | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| Итого: | 420 | | | 15,06 | 11,35 | 79,16 | 482,70 | 0,17 | 3,03 | 0,12 | 9,85 | 285,80 | 266,20 | 37,91 | 2,02 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый* | 100 | 2008 | 442 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | | 0,1 | 3 | 7 | 4 | 1,4 |
| Итого: | 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 моркови и яблок* | 50 | 2016 | 41 | 0,43 | 0,05 | 3,94 | 41,3 | 0,02 | 3,47 | 3,19 | 0 | 10,6 | 16,9 | 12 | 0,7 |
| Суп овощной со сметаной | 205 | 2008 | 95 | 1,62 | 4,26 | 6,4 | 80 | 0,06 | 12,4 | 0,2 | 0,17 | 27,4 | 43,3 | 16,2 | 0,64 |
| Тефтели (1-й вариант) | 70 | 2008 | 283 | 10,4 | 12,2 | 7,7 | 182,5 | 0,05 | 1,2 | 0 | 3,5 | 9,4 | 90,1 | 11,7 | 1,2 |
| Овощи тушеные | 130 | 2008 | 335 | 2,7 | 4,7 | 17,7 | 122,7 | 0,12 | 4,35 | 0,04 | 0,14 | 40,9 | 73,9 | 25,2 | 0,96 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 2008 | 402 | 0,54 | 0,09 | 28,6 | 118 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,5 | 18,9 | 20,7 | 14,4 | 0,63 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 2,72 | 0,32 | 17 | 90 | 0,1 | | 0 | 0,96 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |
| Итого: | 675 | | | 18,41 | 21,62 | 81,34 | 634,50 | 0,37 | 21,42 | 3,44 | 5,27 | 114,40 | 279,70 | 87,10 | 5,73 |
| Усиленный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из филе птицы | 180 | 2008 | 311 | 18,6 | 20,9 | 33,2 | 389 | 0,09 | 13,2 | 0,27 | 5,4 | 39,6 | 194,4 | 42,03 | 2,4 |
| Кефир | 200 | 2008 | 435 | 6 | 0,2 | 8 | 62 | 0,08 | 2 | 0 | 0 | 252 | 196 | 30 | 0 |
| Батон нарезной из пшеничной муки в/с | 25 | к/к | к/к | 1,98 | 0,23 | 12,08 | 59 | 0,05 | | | 0,25 | 5,75 | 21,8 | 8,25 | 0,5 |
| Итого: | 405 | | | 26,58 | 21,33 | 53,28 | 510,00 | 0,22 | 15,20 | 0,27 | 5,65 | 297,35 | 412,20 | 80,28 | 2,90 |
| Итого за день: | 1600 | | | 60,55 | 54,40 | 223,68 | 1670,20 | 0,77 | 41,65 | 3,83 | 20,87 | 700,55 | 965,10 | 209,29 | 12,05 |

| Наименование | Выход, г | Техно-логическая и нормативная | № рецептуры или техно-логическо | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|-------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | | (мг) | | | | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | г | г | г | | B ₁ | C | A | E | | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| I Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 205 | 2008 | 190 | 6,41 | 10,3 | 27,7 | 228 | 0,13 | 2,7 | 0,107 | 0,27 | 182 | 172 | 45,3 | |
| Бутерброд с сыром | 30(20/10) | 2008 | 3 | 3,9 | 3,15 | 9,7 | 83 | 0,03 | 0,07 | 0,003 | 0,87 | 92,6 | 67,4 | 10,1 | 0,5 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 2008 | 431 | 0,05 | 0,1 | 10,1 | 41,6 | 0 | 2 | 0,1 | 0,01 | 2,3 | 1,1 | 0,6 | 0,06 |
| Итого: | 440 | | | 10,36 | 13,55 | 47,50 | 352,60 | 0,16 | 4,77 | 0,21 | 1,15 | 276,90 | 240,50 | 56,00 | 0,56 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко* | 100 | 2016 | 386 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого: | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка с луком* | 50 | 2016 | 10 | 1,45 | 3,1 | 3,2 | 46 | 0,05 | 4,9 | 0,02 | 1,41 | 10,2 | 30,2 | 10 | 0,35 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 205 | 2008 | 91 | 2,29 | 4,19 | 13,62 | 101,7 | 0,07 | 6,4 | 0,16 | 0,2 | 24,4 | 61,45 | 21,3 | 0,8 |
| Гуляш из говядины | 70 | 2016 | 322 | 11 | 9,8 | 9,2 | 180 | 0,07 | 0,51 | 0,04 | 2,34 | 14,6 | 63,8 | 16,6 | 1,15 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 2008 | 335 | 2,7 | 4,7 | 17,7 | 122,7 | 0,12 | 4,35 | 0,04 | 0,14 | 40,9 | 73,9 | 25,2 | 0,96 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 2008 | 436 | 0,18 | 0 | 23,13 | 94,5 | 0,01 | 12 | 0 | 0,09 | 7,2 | 4,5 | 2,7 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 2,72 | 0,32 | 17 | 90 | 0,1 | | 0 | 0,96 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |
| Итого: | 675 | | | 20,34 | 22,11 | 83,85 | 634,90 | 0,42 | 28,16 | 0,26 | 5,14 | 104,50 | 268,65 | 83,40 | 4,86 |
| Усиленный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 2008 | 214 | 14,5 | 21 | 2,9 | 286 | 0,08 | 0,27 | 0,03 | 3,7 | 115 | 249 | 19,13 | 2,82 |
| Булочка "Домашняя" молочная | 50 | 2016 | 452 | 3,64 | 6,26 | 22 | 159 | 0,06 | | 0,002 | 2,33 | 9,9 | 35 | 42,9 | 0,65 |
| Кефир | 200 | 2008 | 435 | 6 | 0,2 | 8 | 62 | 0,08 | 2 | 0 | 0 | 252 | 196 | 30 | 0 |
| Батон нарезной из пшеничной муки в/с | 25 | к/к | к/к | 1,98 | 0,23 | 12,08 | 59 | 0,05 | | | 0,25 | 5,75 | 21,8 | 8,25 | 0,5 |
| Итого: | 425 | | | 46,46 | 49,80 | 128,83 | 1200,90 | 0,69 | 30,43 | 0,29 | 11,42 | 487,15 | 770,45 | 183,68 | 8,83 |
| Итого за день: | 1640 | | | 77,56 | 85,86 | 269,98 | 2235,40 | 1,30 | 73,36 | 0,77 | 17,91 | 884,55 | 1290,60 | 332,08 | 16,45 |

| Наименование | Выход, г | Техно-логическая и нормативная | № рецептуры или техно-логическо | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | г | г | г | | | | | | | | | |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| I Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 205 | 2008 | 184 | 7,4 | 7,9 | 30 | 221 | 0,15 | 1,11 | 0,04 | 0,44 | 108 | 196,5 | 94,4 | 3,33 |
| Бутерброд с маслом | 30(25/5) | 2008 | 1 | 2,11 | 0,98 | 12,26 | 66,3 | 0,05 | 0,02 | 0,005 | 0,28 | 11,5 | 24,85 | 8,7 | 0,5 |
| Какао с молоком | 180 | 2016 | 416 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 1,43 | 0,022 | 0,88 | 137 | 112,1 | 19,2 | 0,43 |
| Итого: | 415 | | | 13,18 | 12,07 | 58,08 | 394,30 | 0,25 | 2,56 | 0,07 | 1,60 | 256,50 | 333,45 | 122,30 | 4,26 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый* | 100 | 2008 | 442 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | | 0,1 | 3 | 7 | 4 | 1,4 |
| Итого: | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец соленый кусочком* | 50 | к/к | к/к | 0,16 | 0 | 3,6 | 6,5 | 0,013 | 7,4 | 0,09 | 1,13 | 20 | 97,65 | 7,7 | 0,5 |
| Борщ с картофелем и сметаной | 205 | 2008 | 77 | 2,78 | 4,86 | 12,6 | 105 | 0,06 | 8 | 0,18 | 0,16 | 36 | 55,2 | 23,2 | 1,04 |
| Котлета рубленая из птицы | 70 | 2016 | 322 | 11 | 9,8 | 9,2 | 180 | 0,07 | 0,51 | 0,04 | 2,34 | 14,6 | 63,8 | 16,6 | 1,15 |
| Пюре картофельное | 130 | 2008 | 335 | 2,7 | 4,7 | 17,7 | 122,7 | 0,12 | 4,35 | 0,04 | 0,14 | 40,9 | 73,9 | 25,2 | 0,96 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 2008 | 394 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 0,01 | 3,6 | 0 | 0,07 | 6,3 | 3,6 | 3,6 | 0,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 2,72 | 0,32 | 17 | 90 | 0,1 | | 0 | 0,96 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |
| Итого: | 675 | | | 19,50 | 19,82 | 81,60 | 592,00 | 0,37 | 23,86 | 0,35 | 4,80 | 125,00 | 328,95 | 83,90 | 6,15 |
| усиленный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники творожные со сгущенным молоком | 120 (100/20) | 2008 | 219 | 19,1 | 15,2 | 13,5 | 267 | 0,06 | 0 | 0,1 | 2,7 | 174 | 237 | 25 | 0,9 |
| Молоко кипяченое | 200 | 2008 | 434 | 6,1 | 5,2 | 10,09 | 113 | 0,08 | 3 | 0,02 | | 252 | 188,7 | 28,9 | 2 |
| Печенье | 30 | к/к | к/к | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125 | 0,01 | | | | 8,7 | 27 | 6 | 0,6 |
| Итого: | 350 | | | 27,45 | 23,34 | 45,91 | 505,00 | 0,15 | 3,00 | 0,12 | 2,70 | 434,70 | 452,70 | 59,90 | 3,50 |
| Итого за день: | 1540 | | | 60,63 | 55,33 | 195,49 | 1534,30 | 0,78 | 31,42 | 0,54 | 9,20 | 819,20 | 1122,10 | 270,10 | 15,31 |

| Наименование | Выход, г | Техно-логическая и нормативная | № рецептуры или техно-логическо | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|-------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|------------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | г | г | г | | | | | | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| I Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 205 | 2008 | 189 | 5,2 | 8,4 | 28,6 | 211 | 0,05 | 1,33 | 0,05 | 0,5 | 138 | 136,7 | 29,6 | 1,33 |
| Бутерброд с сыром | 30(20/10) | 2008 | 3 | 3,9 | 3,15 | 9,7 | 83 | 0,03 | 0,07 | 0,003 | 0,87 | 92,6 | 67,4 | 10,1 | 0,5 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2016 | 414 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 90,5 | 0,04 | 1,17 | 0,018 | | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| Итого: | 415 | | | 11,95 | 13,96 | 52,66 | 384,50 | 0,12 | 2,57 | 0,07 | 1,37 | 343,80 | 285,10 | 52,30 | 1,95 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин* | 90 | к/к | к/к | 0,8 | 0,18 | 7,3 | 38,7 | 0,04 | 54 | 0,18 | 0,2 | 30,6 | 20,74 | 11,70 | 0,27 |
| Итого: | 90 | | | 0,80 | 0,18 | 7,30 | 38,70 | 0,04 | 54,00 | 0,18 | 0,20 | 30,60 | 20,74 | 11,70 | 0,27 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным* | 50 | 2016 | 34 | 0,75 | 5 | 4,5 | 66 | 0 | 0,06 | 0,07 | 0,05 | 17,5 | 115,8 | 25 | 1,75 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 2008 | 99 | 4,75 | 3,74 | 15,2 | 115,48 | 0,2 | 9,32 | 0,2 | 0,22 | 27,2 | 71,16 | 28,5 | 1,7 |
| Гренки пшеничные | 20 | 2008 | 73 | 2,2 | 0,2 | 15,8 | 74 | 0,04 | | | 0,6 | 6 | 20 | 4 | 0,4 |
| Печень по строгановски | 50/50 | 2008 | 256 | 13,6 | 8,6 | 6,3 | 163 | 0,19 | 13,2 | 5,6 | 0,83 | 25,5 | 237 | 16,3 | 5,2 |
| Рис отварной | 130 | 2008 | 325 | 7,4 | 2,4 | 5,2 | 71,9 | 0,05 | 0,17 | 0 | 2,8 | 14,9 | 95,08 | 15,8 | 0,42 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 2008 | 402 | 0,54 | 0,09 | 28,6 | 118 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,5 | 18,9 | 20,7 | 14,4 | 0,63 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 2,72 | 0,32 | 17 | 90 | 0,1 | | 0 | 0,96 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |
| Итого: | 720 | | | 31,96 | 20,35 | 92,60 | 698,38 | 0,60 | 22,75 | 5,88 | 5,96 | 117,20 | 594,54 | 111,60 | 11,70 |
| Усиленный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему (кур филе) | 200 | 2008 | 258 | 22,50 | 21,50 | 17,90 | 354,7 | 0,13 | 6,70 | 0,013 | 2,90 | 28,00 | 253,30 | 48,00 | 4,00 |
| Молоко кипяченое | 200 | 2008 | 434 | 6,1 | 5,2 | 10,09 | 113 | 0,08 | 3 | 0,02 | | 252 | 188,7 | 28,9 | 2 |
| Вафли | 30 | к/к | к/к | 2,25 | 1,54 | 22,47 | 113 | 0,024 | | | | 6 | 20,7 | 3,9 | 0,3 |
| Батон нарезной из пшеничной муки в/с | 25 | к/к | к/к | 1,98 | 0,23 | 12,08 | 59 | 0,05 | | | 0,25 | 5,75 | 21,8 | 8,25 | 0,5 |
| Итого: | 455 | | | 32,83 | 28,47 | 62,54 | 639,70 | 0,28 | 9,70 | 0,03 | 3,15 | 291,75 | 484,50 | 89,05 | 6,80 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Итого за день: | 1680 | | | 77,54 | 62,96 | 215,10 | 1761,28 | 1,04 | 89,02 | 6,16 | 10,68 | 783,35 | 1384,88 | 264,65 | 20,72 |
|----------------|------|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|-------|--------|---------|--------|-------|

| Наименование | Выход, г | Техно-логическая и нормативная | № рецептуры или техно-логическо | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|-------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | г | г | г | | | | | | | | | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| I Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом | 205 | 2008 | 184 | 6,8 | 10 | 25,1 | 217 | 0,16 | 1,33 | 0,05 | 0,3 | 145 | 231 | 54,5 | 2,7 |
| Бутерброд с маслом | 30(25/5) | 2008 | 1 | 2,11 | 0,98 | 12,26 | 66,3 | 0,05 | 0,02 | 0,005 | 0,28 | 11,5 | 24,85 | 8,7 | 0,5 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 2008 | 431 | 0,05 | 0,1 | 10,1 | 41,6 | 0 | 2 | 0,1 | 0,01 | 2,3 | 1,1 | 0,6 | 0,06 |
| Итого: | 440 | | | 8,96 | 11,08 | 47,46 | 324,90 | 0,21 | 3,35 | 0,16 | 0,59 | 158,80 | 256,95 | 63,80 | 3,26 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый* | 100 | 2008 | 442 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,01 | 2 | | 0,1 | 3 | 7 | 4 | 1,4 |
| Итого: | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная* | 50 | 2008 | 56 | 0,8 | 3,8 | 3,4 | 53,3 | 0,03 | 2 | 0,08 | 1,9 | 14,9 | 27,3 | 16,5 | 0,4 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205 | 2008 | 84 | 2,48 | 4,48 | 6,4 | 82 | 0,05 | 17,6 | 0,2 | 0,16 | 35,2 | 42,4 | 17,6 | 0,6 |
| Плов из филе птицы | 180 | 2008 | 311 | 18,6 | 20,9 | 33,2 | 389 | 0,09 | 13,2 | 0,27 | 5,4 | 39,6 | 194,4 | 42,03 | 2,4 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 2008 | 402 | 0,54 | 0,09 | 28,6 | 118 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,5 | 18,9 | 20,7 | 14,4 | 0,63 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 2,72 | 0,32 | 17 | 90 | 0,1 | | 0 | 0,96 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |
| Итого: | 655 | | | 25,14 | 29,59 | 88,60 | 732,30 | 0,29 | 32,80 | 0,56 | 8,92 | 115,80 | 319,60 | 98,13 | 5,63 |
| Усиленный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 2008 | 211 | 8,73 | 7,25 | 34,7 | 246 | 0,07 | 0,08 | 0,06 | 8,02 | 137,7 | 138,9 | 14,43 | 1 |
| Пряники | 30 | к/к | к/к | 1,7 | 1,5 | 22,5 | 108,6 | 0,08 | | | 0,2 | 3,3 | 15 | 4,5 | 0,24 |
| Кефир | 200 | 2008 | 435 | 6 | 0,2 | 8 | 62 | 0,08 | 2 | 0 | 0 | 252 | 196 | 30 | 0 |
| Итого: | 380 | | | 16,43 | 8,95 | 65,20 | 416,60 | 0,23 | 2,08 | 0,06 | 8,22 | 393,00 | 349,90 | 48,93 | 1,24 |
| Итого за день: | 1575 | | | 51,03 | 49,72 | 211,16 | 1516,80 | 0,74 | 40,23 | 0,78 | 17,83 | 670,60 | 933,45 | 214,86 | 11,53 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|-------|-----|-----|--|--|------------------------|--|--|
| Содержание белков, жиров, углеводов за 10 ней в % от калорийности: | | | 13,9% | 31% | 54% | | | Соотношение Са к Р 1:2 | | |
|---|--|--|-------|-----|-----|--|--|------------------------|--|--|

* Возможна замена продуктов на сезонные овощи и фрукты.

* - Сборник рецептур на продукцию для дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

* - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.- Москва, ДеЛ принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20