

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 1-3 ЛЕТ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
(10 ДНЕВНОЕ) ВЕСЕННЕ – ЛЕТНЕЕ.**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в  
дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А.

Тутельяна.2016г. Таблицы энергетической ценности из

Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных  
изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных  
учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных  
учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Ташекина Н.В,

Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.2013г.

Примерное перстективное меню для возрастной категории 1 - 3 лет на весенне- летний период.

Неделя- 1

День-1

Сезон: Весна-лето

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ реч.	Наименование продукта	Вес блг	Пищевые вещества				B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
<b>Завтрак №1</b>														
233	Омлет с зелёным горошком	130	8,6	4	4,7	145	0,07	1,56	0,15	0,35	97	163	19	1,56
3	Бутерброд с сыром	40	4,3	6,7	12,4	128	0,02	0,11	0,06	0,34	15,6	11,3	11,4	0,34
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,16	2,3	13,2	59,2	0,03	0,97	0,01	0	94,5	67,5	10,5	0,07
б/н	Икра кабачкова промышл. произв.	40	0,4	1,8	3,9	31	0,009	4,16	0	1,2	13,8	15,4	8	0,37
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	<b>итого:</b>	<b>360</b>	<b>15,46</b>	<b>14,8</b>	<b>34,2</b>	<b>363,2</b>	<b>0,129</b>	<b>6,8</b>	<b>0,22</b>	<b>1,89</b>	<b>220,9</b>	<b>257,2</b>	<b>48,9</b>	<b>2,34</b>
<b>Завтр.№2</b>														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>итого:</b>	<b>110</b>	<b>0,82</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,3	8,6	0,024	10	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36
86	Суп картоф. с рисовой крупой	180	1,9	3	14	93	0,02	0,54	0	1,7	5,4	30	11	0,25
309	Макаронник с мясом	160	13,5	14,9	25	326,4	0,09	0,64	0,02	3,9	17,1	211	28,9	3
400	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,04	22,5	64	0	0,07	0	0	6	6	1,5	0,37
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58
	<b>итого:</b>	<b>565</b>	<b>18,89</b>	<b>18,17</b>	<b>77,45</b>	<b>565</b>	<b>0,179</b>	<b>11,25</b>	<b>0,02</b>	<b>6,31</b>	<b>43,35</b>	<b>294,1</b>	<b>54,75</b>	<b>4,78</b>
<b>Полдник</b>														
245	Сырники из творога	50	10	5,7	15	141	0,02	0,1	0,05	0,26	68,3	101,6	10,3	0,33
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46
	<b>итого:</b>	<b>200</b>	<b>10,07</b>	<b>5,7</b>	<b>26,4</b>	<b>186,7</b>	<b>0,023</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>97,7</b>	<b>126,1</b>	<b>23,5</b>	<b>2,79</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1235</b>	<b>45,24</b>	<b>39,17</b>	<b>159,05</b>	<b>1183,9</b>	<b>0,371</b>	<b>28,45</b>	<b>0,29</b>	<b>8,86</b>	<b>369,95</b>	<b>705,4</b>	<b>169,15</b>	<b>10,51</b>
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1100</b>	<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0,6</b>	<b>33,7</b>	<b>0,33</b>	<b>7,5</b>	<b>300</b>	<b>525</b>	<b>60</b>	<b>7,5</b>

Неделя- 1

День-2

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето

№ п/п	Наименование продукта	Вес б/л	Пищевые вещества			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
			Б	Ж	У									ККАЛ
<b>Завтрак №1</b>														
185	Каша рисовая молочная	150	4,1	6,4	24,1	171,9	0,03	0,97	0	0	9,4	67,5	10,5	0,07
413	Чай с молоком	170	1,27	1,1	13	69	0,028	1,1	0,008	0	10,7	79	12,7	0,34
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,08	0,3	4,9	12,9	1,97	0,19
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>7,39</b>	<b>11,3</b>	<b>49,2</b>	<b>331,9</b>	<b>0,078</b>	<b>2,07</b>	<b>0,088</b>	<b>0,3</b>	<b>25</b>	<b>159,4</b>	<b>25,17</b>	<b>0,6</b>
<b>Завтр.№2</b>														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	<b>итого:</b>	<b>110</b>	<b>0,82</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>53</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>														
112	Овощи свежие (огурец)	40	0,4	0,05	1,25	7	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
62	Борщ с мясом	180	4,1	7,4	11	136	0,03	7,4	0	1,73	25	38	19	0,8
263	Рыба запечённая в омлете	60	9,5	3,7	1,7	78	0,05	0,3	0,04	2,46	16	22,2	15	0,6
339	Пиюре картофельное	120	2,5	3,67	13,1	110	0,1	4,08	0,03	0,12	31,2	68,4	22,8	0,8
376	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	<b>итого:</b>	<b>600</b>	<b>20,3</b>	<b>15,47</b>	<b>55,65</b>	<b>467,6</b>	<b>0,27</b>	<b>18,98</b>	<b>0,07</b>	<b>5,14</b>	<b>112,4</b>	<b>217,8</b>	<b>80,8</b>	<b>4,63</b>
<b>Полдник</b>														
437	Пирожок печеный с капустой	40	3,86	4,03	19,31	129	0,02	0	0,02	0,6	4,6	20	3,3	0,26
420	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	1,8	2,5	4	100	0,02	0,5	0,009	0	108	85,5	12,7	0,09
	<b>итого:</b>	<b>220</b>	<b>5,66</b>	<b>6,53</b>	<b>23,31</b>	<b>229</b>	<b>0,04</b>	<b>0,5</b>	<b>0,029</b>	<b>0,6</b>	<b>112,6</b>	<b>105,5</b>	<b>16</b>	<b>0,35</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1280</b>	<b>34,17</b>	<b>33,4</b>	<b>128,26</b>	<b>1081,5</b>	<b>0,403</b>	<b>24,55</b>	<b>0,187</b>	<b>6,04</b>	<b>260,5</b>	<b>482,7</b>	<b>121,97</b>	<b>7,68</b>
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1100</b>	<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0,6</b>	<b>33,7</b>	<b>0,33</b>	<b>7,5</b>	<b>300</b>	<b>525</b>	<b>60</b>	<b>7,5</b>



Неделя-1

День-3

СРЕДА

Сезон: Весна-лето

№ рещ	Наименование продукта	Вес блг	Пищевые вещества					B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ									
<b>Завтрак №1</b>															
185(6)	Каша молочная жидкая овсяная	160	7,4	7,01	25,2	207	0,12	1,23	0,03	0,27	12,5	16,4	28,3	1	
416	Какао с молоком	150	3,04	2,52	10,4	77,5	0,04	1,27	0,02	0	12,2	11,2	29,2	0,9	
4	Бутерброд с повидлом	40	1,98	3,82	18,87	116	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,42</b>	<b>13,35</b>	<b>54,47</b>	<b>400,5</b>	<b>0,18</b>	<b>2,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,47</b>	<b>30,7</b>	<b>39,6</b>	<b>60,5</b>	<b>2,3</b>	
<b>Завтр.№2</b>															
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>0,82</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>															
21	Салат из белокочанной капусты	40	0,64	4,04	3,7	37	0,02	11,1	0	1,8	17,6	12,8	7,2	0,24	
91	Суп картофельный с клецками	180	3,8	2	11,2	81	0,04	4,1	0	0,8	7,7	29	12	0,4	
321	Плов из птицы	140	9,74	8	33	198	0,02	0,86	0,006	3,6	22	88,6	2,6	0,8	
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,52	0,22	14,1	71	0,007	52,5	0	0	9	2,25	2,25	1,12	
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,4</b>	<b>14,71</b>	<b>81,6</b>	<b>486,1</b>	<b>0,157</b>	<b>68,56</b>	<b>0,006</b>	<b>6,84</b>	<b>70,8</b>	<b>193,05</b>	<b>31,95</b>	<b>3,95</b>	
<b>Полдник</b>															
441	Ватрушка с творогом	50	8,23	4,27	21,23	158	0,026	0,06	0,1	0,49	53,3	80,6	10	0,33	
413	Чай с молоком	150	1,12	1	12	61	0,02	0,97	0,007	0	9,5	69,7	11,25	0,3	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,35</b>	<b>5,27</b>	<b>33,23</b>	<b>219</b>	<b>0,046</b>	<b>1,03</b>	<b>0,107</b>	<b>0,49</b>	<b>62,8</b>	<b>150,3</b>	<b>21,25</b>	<b>0,63</b>	
	<b>Итого за День:</b>	<b>1220</b>	<b>40,99</b>	<b>33,83</b>	<b>190,3</b>	<b>1174,6</b>	<b>0,423</b>	<b>82,19</b>	<b>0,193</b>	<b>8,2</b>	<b>172,3</b>	<b>410,95</b>	<b>155,7</b>	<b>7,48</b>	
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1100</b>	<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0,6</b>	<b>33,7</b>	<b>0,33</b>	<b>7,5</b>	<b>300</b>	<b>525</b>	<b>60</b>	<b>7,5</b>	

Неделя - 1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето

№ рещ	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества					В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ									
<b>Завтрак №1</b>															
302	Каша молоч. жидкая манная	150	4,6	5,5	2	161	0,04	0,89	0,03	0,34	8,5	78	13	0,26	
413	Чай с молоком	180	1,5	1,3	16	81,3	0,03	1,17	0,009	0	11,4	83,7	13,5	0,36	
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,08	0,3	4,9	12,9	1,97	0,19	
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>8,12</b>	<b>10,6</b>	<b>30,1</b>	<b>333,3</b>	<b>0,09</b>	<b>2,06</b>	<b>0,119</b>	<b>0,64</b>	<b>24,8</b>	<b>174,6</b>	<b>28,47</b>	<b>0,81</b>	
<b>Завтр.№2</b>															
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1	
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>53</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	
<b>Обед</b>															
34	Салат из свежлы	40	0,6	2,5	3,5	38,5	0,008	2,28	0	0,9	13,2	15,2	7,6	0,5	
90	Суп с рыбными фрикадельками	180	4	2,1	11,3	81	0,07	5,6	0,02	0,5	45	11,9	34	0,9	
298	Голубцы ленивые	160	11,1	10,6	17,8	211	0,06	19,8	0,03	0,5	54,4	16,5	33,6	2,4	
376	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8	
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19,5</b>	<b>15,85</b>	<b>61,2</b>	<b>467,1</b>	<b>0,218</b>	<b>30,88</b>	<b>0,05</b>	<b>2,69</b>	<b>143,6</b>	<b>116</b>	<b>93,6</b>	<b>5,99</b>	
<b>Полдник</b>															
474	Булочка Российская	40	2,56	5,01	20,8	138	0,04	0	0,02	0,46	6,6	25,3	4,6	0,4	
420	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	1,8	2,5	4	100	0,02	0,5	0,009	0	108	85,5	12,7	0,09	
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>4,36</b>	<b>7,51</b>	<b>24,8</b>	<b>238</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>0,029</b>	<b>0,46</b>	<b>114,6</b>	<b>110,8</b>	<b>17,3</b>	<b>0,49</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1310</b>	<b>32,58</b>	<b>34,06</b>	<b>116,2</b>	<b>1091</b>	<b>0,383</b>	<b>36,44</b>	<b>0,198</b>	<b>3,79</b>	<b>293,5</b>	<b>401,4</b>	<b>139,4</b>	<b>9,39</b>	
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1100</b>	<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0,6</b>	<b>33,7</b>	<b>0,33</b>	<b>7,5</b>	<b>300</b>	<b>525</b>	<b>60</b>	<b>7,5</b>	



Неделя- 1

День-5

Сезон: Весна-лето

## ПЯТНИЦА

№ рещ	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
<b>Завтрак №1</b>														
307	Омлет натуральный	130	11,2	7,9	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	20	16	2
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,06	2,3	13,2	59,2	0,03	0,97	0,01	0	94,5	67,5	10,5	
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,8	12,1	91	0,02	0	0,08	0,3	4,9	12,9	1,97	0,19
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,3	8,6	0,024	10	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0,21	5,25	23,7	2,55		0,58
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>15,62</b>	<b>14,06</b>	<b>29,6</b>	<b>370,8</b>	<b>0,154</b>	<b>11,37</b>	<b>0,35</b>	<b>1,18</b>	<b>211</b>	<b>110,8</b>	<b>36,47</b>	<b>2,55</b>
<b>Завтр.№2</b>														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,82</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
112	Овощи свежие (огурец)	40	0,4	0,05	1,25	7	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
73	Щи из свежей капусты	180	1,15	3,4	5	54	0,01	8,3	0	1,7	26,3	24,3	11,9	0,43
308	Запеканка картоф. с печенью	160	11,2	5,25	23	215	0,17	3,2	0,05	0,6	20	152	44	2,8
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20	82	0,007	0,37	0	0	21	14,2	0	1,12
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0,21	5,25	23,7	2,55		0,58
	<b>итого:</b>	<b>565</b>	<b>15,8</b>	<b>9,01</b>	<b>63,9</b>	<b>431</b>	<b>0,242</b>	<b>15,87</b>	<b>0,05</b>	<b>2,77</b>	<b>85,75</b>	<b>244</b>	<b>66,85</b>	<b>5,39</b>
<b>Полдник</b>														
413	Чай с молоком	150	1,12	1	12	61	0,02	0,97	0,007	0	9,5	69,7	11,25	0,3
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,38	2,2	11,25	125	0,02	0	0	1,05	8,7	27	6	0,63
	<b>итого:</b>	<b>180</b>	<b>3,5</b>	<b>3,2</b>	<b>23,25</b>	<b>186</b>	<b>0,04</b>	<b>0,97</b>	<b>0,007</b>	<b>1,05</b>	<b>18,2</b>	<b>96,7</b>	<b>17,25</b>	<b>0,93</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1195</b>	<b>35,74</b>	<b>26,77</b>	<b>137,75</b>	<b>1056,8</b>	<b>0,476</b>	<b>38,21</b>	<b>0,407</b>	<b>5,4</b>	<b>322,95</b>	<b>479,5</b>	<b>162,57</b>	<b>9,47</b>
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1100</b>	<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0,6</b>	<b>33,7</b>	<b>0,33</b>	<b>7,5</b>	<b>300</b>	<b>525</b>	<b>60</b>	<b>7,5</b>

Неделя- 2

День-6

Сезон: Весна-лето

## ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рещ	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
<b>Завтрак №1</b>														
335	Суп молочный с макаронными	150	4,3	4,45	15	116	0,05	0,7	0,03	0,2	123	103	16	0,3
413	Чай с молоком	170	1,27	1,1	13	69	0,028	1,1	0,008	0	10,7	79	12,7	0,34
1	Бутерброд с маслом	30	2,3	4,4	14,1	106	0,017	0	0,08	0,3	4,9	12,8	1,97	0,2
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>7,87</b>	<b>9,95</b>	<b>42,1</b>	<b>291</b>	<b>0,095</b>	<b>1,8</b>	<b>0,118</b>	<b>0,5</b>	<b>138,6</b>	<b>194,8</b>	<b>30,67</b>	<b>0,84</b>
<b>Завтр.№2</b>														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>итого:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>														
87	Суп картофельный с бобовыми	180	1,5	3,06	11	78	0,14	6,2	0,03	0,16	13,7	47,3	18,3	0,6
85	Мясной сырок в белом соусе	70	8	10,2	1,8	163	0,06	0,7	0,034	0,45	33	152	23	1,2
360	Рагу из овощей	130	1,9	6,4	2	128	0,05	9,2	0,01	2,5	33	56	20	0,7
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20	82	0,007	0,37	0	0	21	14,2	0	1,12
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	<b>итого:</b>	<b>580</b>	<b>15,4</b>	<b>20,11</b>	<b>54,4</b>	<b>550,1</b>	<b>0,327</b>	<b>16,47</b>	<b>0,074</b>	<b>3,75</b>	<b>115,2</b>	<b>329,9</b>	<b>69,2</b>	<b>5,01</b>
<b>Полдник</b>														
474	Булочка Российская	40	2,56	5,01	20,8	138	0,04	0	0,02	0,46	6,6	25,3	4,6	0,4
108	Молоко кипячённое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	<b>итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,76</b>	<b>9,51</b>	<b>29,4</b>	<b>233,4</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>246,6</b>	<b>205,3</b>	<b>32,6</b>	<b>0,6</b>
	<b>Итого за День:</b>	<b>1250</b>	<b>31</b>	<b>40</b>	<b>147</b>	<b>1144</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>508</b>	<b>758</b>	<b>174</b>	<b>7</b>
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1100</b>	<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0,6</b>	<b>33,7</b>	<b>0,33</b>	<b>7,5</b>	<b>300</b>	<b>525</b>	<b>60</b>	<b>7,5</b>



Неделя- 2

День-7

Сезон: Весна-лето

## ВТОРНИК

№ рец.	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ								
<b>Завтрак №1</b>														
185	Каша рисовая молочная	150	4,1	6,4	24,1	171,9	0,03	0,97	0	0	9,4	67,5	10,5	0,07
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,7	14,5	71	0,03	1,16	0,01	0	113	81	12,6	0,08
3	Бутерброд с сыром	40	4,3	6,7	12,4	128	0,02	0,11	0,06	0,34	15,6	11,3	11,4	0,34
	<b>итого:</b>	<b>370</b>	<b>11</b>	<b>15,8</b>	<b>51</b>	<b>370,9</b>	<b>0,08</b>	<b>2,24</b>	<b>0,07</b>	<b>0,34</b>	<b>138</b>	<b>159,8</b>	<b>34,5</b>	<b>0,49</b>
<b>Завтр.№2</b>														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	<b>итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>53</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>														
21	Салат из капусты белокачан.	40	0,64	4,04	3,7	37	0,02	11,1	0	1,8	17,6	12,8	7,2	0,24
89	Суп картоф. с мясн.фрикадельк.	180	4,77	3,73	11,11	97	0,08	7,9	0	0,92	117	51,1	21	0,8
266	Рыба тушеная в сметанном соусе	70	9,21	4,75	2,74	108,5	0,04	1,12	0,01	0,85	22	101	17,1	0,35
336	Картофель отварной	120	2,25	2,6	13,7	101,5	0,12	16,6	0,027	0,11	13,2	62,7	24	0,97
400	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,04	22,5	92	0	0,07	0	0	6	6	1,5	0,37
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	<b>итого:</b>	<b>610</b>	<b>20,97</b>	<b>15,61</b>	<b>73,35</b>	<b>535,1</b>	<b>0,33</b>	<b>36,79</b>	<b>0,037</b>	<b>4,32</b>	<b>190,3</b>	<b>294</b>	<b>78,7</b>	<b>4,12</b>
<b>Полдник</b>														
251	Запеканка из творога	80/20	12,8	13,4	12,7	226	0,04	0,32	0,1	0,37	158	185	20,2	0,53
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46
	<b>итого:</b>	<b>230</b>	<b>12,87</b>	<b>13,4</b>	<b>24,1</b>	<b>271,7</b>	<b>0,043</b>	<b>0,62</b>	<b>0,1</b>	<b>0,37</b>	<b>187,4</b>	<b>209,5</b>	<b>33,4</b>	<b>2,99</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>45,44</b>	<b>44,91</b>	<b>148,55</b>	<b>1230,7</b>	<b>0,468</b>	<b>42,65</b>	<b>0,207</b>	<b>5,03</b>	<b>526,2</b>	<b>663,3</b>	<b>146,6</b>	<b>9,7</b>
	<b>Норма по СанДин за 1 день:</b>	<b>1100</b>	<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0,6</b>	<b>33,7</b>	<b>0,33</b>	<b>7,5</b>	<b>300</b>	<b>525</b>	<b>60</b>	<b>7,5</b>



Неделя-2

День-8

СРЕДА

Сезон: Весна-лето

№ реч.	Наименование продукта	Вес блг	Пищевые вещества					B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			B	Ж	У	ККАЛ									
<b>Завтрак №1</b>															
64	Каша молочная гречневая	150	4,45	6,84	22,28	177	0,14	1,02	0,05	0,37	102	17,8	84,1	0,2	
416	Какао с молоком	180	3,65	3,03	12,46	93	0,04	1,52	0,02	0	14,6	13,4	35	1,08	
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Кондитерские изделия	20	0,56	0,6	15,4	70	0,01	0	0	0,64	2,9	13,3	2,4	0,21	
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>9,9</b>	<b>10,04</b>	<b>44,44</b>	<b>316,9</b>	<b>0,2</b>	<b>2,54</b>	<b>0,07</b>	<b>0,59</b>	<b>120,6</b>	<b>44,2</b>	<b>121,9</b>	<b>1,5</b>	
<b>Завтр.№2</b>															
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>															
42	Салат из моркови	40	0,6	0,05	4,6	22,05	1	2,04	0	1,9	11,6	14,8	10	0,4	
94	Суп лапша по-домашнему	180	1,06	4,8	14,65	113	0,02	0,27	0	1,8	6,4	21	3,2	0,2	
327	Куриное суфле	60	10	8,6	1,45	160,3	0,024	0,4	0,05	0,32	22,4	60	8,8	0,8	
339	Пюре картофельное	120	2,5	3,67	13,1	110	0,1	4,08	0,03	0,12	31,2	68,4	22,8	0,8	
376	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	9	37,5	0,01	3,2	0	0,15	16,5	12	10,5	0,8	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>17,96</b>	<b>17,77</b>	<b>62,4</b>	<b>541,95</b>	<b>1,224</b>	<b>9,99</b>	<b>0,08</b>	<b>4,93</b>	<b>102,6</b>	<b>236,6</b>	<b>63,2</b>	<b>4,39</b>	
<b>Полдник</b>															
399	Оладьи из печени по-купецка	80/20	10,4	7,02	7,08	133	0,11	3,2	3,07	0,52	9	12	0,9	0,07	
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46	
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,47</b>	<b>7,02</b>	<b>18,48</b>	<b>178,7</b>	<b>0,113</b>	<b>3,5</b>	<b>3,07</b>	<b>0,52</b>	<b>38,4</b>	<b>36,5</b>	<b>14,1</b>	<b>2,53</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1325</b>	<b>38,33</b>	<b>35,33</b>	<b>146,32</b>	<b>1106,6</b>	<b>1,577</b>	<b>26,03</b>	<b>3,22</b>	<b>6,44</b>	<b>269,6</b>	<b>345,3</b>	<b>241,2</b>	<b>9,02</b>	
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1100</b>	<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0,6</b>	<b>33,7</b>	<b>0,33</b>	<b>7,5</b>	<b>300</b>	<b>525</b>	<b>60</b>	<b>7,5</b>	

Неделя- 2

День-9

Сезон: Весна-лето

## ЧЕТВЕРГ

№ рещ	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
<b>Завтрак №1</b>														
185(а)	Каша молочная пшённая	150	5,85	4,09	26,8	190	0,14	1,09	0,04	0,12	108	14,4	32,2	5,73
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46
4	Бутерброд с повидлом	50	2,45	4,77	31,3	144,5	0,024	0,12	0,035	0,25	7,5	15	3,72	0,45
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,37</b>	<b>8,86</b>	<b>69,5</b>	<b>380,2</b>	<b>0,167</b>	<b>1,51</b>	<b>0,075</b>	<b>0,37</b>	<b>144,9</b>	<b>53,9</b>	<b>49,12</b>	<b>8,64</b>
<b>Завтр.№2</b>														
418	Сок фруктовый	150	0,6	0,1	0,1	53	0,015	3	0	0	10,5	0	0	2,1
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>53</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>														
34	Салат из свеклы	40	0,6	2,5	3,5	38,5	0,008	2,28	0	0,9	13,2	15,2	7,6	0,5
82	Рассольник ленинградский	180	1,47	3,8	11,7	87,3	0,06	5,5	0	1,69	11,1	45,3	94,5	0,66
242	Рыба отварная	70	11,7	0,52	0,72	61,2	0,04	0,42	0,007	0,77	16,1	127	16,8	0,28
354	Рис отварной	120	2,4	3,26	24,8	136	0,02	0	0,03	0,22	3,9	63,9	21	0,43
400	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,04	22,5	64	0	0,07	0	0	6	6	1,5	0,37
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,9	0,28	9,9	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	5,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>20,27</b>	<b>10,57</b>	<b>82,82</b>	<b>486,1</b>	<b>0,198</b>	<b>8,27</b>	<b>0,037</b>	<b>4,22</b>	<b>64,8</b>	<b>317,8</b>	<b>149,3</b>	<b>3,63</b>
<b>Полдник</b>														
474	Пирожок печеный с яблоками	40	3,57	2,53	22,08	126	0,02	0	0,02	0,6	4,6	20	3,3	0,2
420	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	1,8	2,5	4	100	0,02	0,5	0,009	0	108	85,5	12,7	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>5,37</b>	<b>5,03</b>	<b>26,08</b>	<b>226</b>	<b>0,04</b>	<b>0,5</b>	<b>0,029</b>	<b>0,6</b>	<b>112,6</b>	<b>105,5</b>	<b>16</b>	<b>0,29</b>
	<b>Итого за День:</b>	<b>1330</b>	<b>34,61</b>	<b>24,56</b>	<b>178,5</b>	<b>1145,3</b>	<b>0,42</b>	<b>13,28</b>	<b>0,141</b>	<b>5,19</b>	<b>332,8</b>	<b>477,2</b>	<b>214,42</b>	<b>14,66</b>
	<b>Норма по СанПин за 1 день:</b>	<b>1100</b>	<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,3</b>	<b>1050</b>	<b>0,6</b>	<b>33,7</b>	<b>0,33</b>	<b>7,5</b>	<b>300</b>	<b>525</b>	<b>60</b>	<b>7,5</b>



Неделя-2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: Весна-лето

№ рец.	Наименование продукта	Вес бл	Пищевые вещества					В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ	ККАЛ								
Завтрак №1															
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,3	8,6	0,024	10	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	
230	Омлет с сыром	130	9,7	11,5	2,1	223	0,07	0,37	0,31	0,74	37,1	35,8	29,7	2,2	
411	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,4	45,7	0,003	0,3	0	0	29,4	24,5	13,2	2,46	
1	Бутерброд с маслом	30	2,3	4,4	14,1	106	0,017	0	0,08	0,3	4,9	12,8	1,97	0,2	
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,07</b>	<b>15,9</b>	<b>29,12</b>	<b>383,3</b>	<b>0,114</b>	<b>10,67</b>	<b>0,39</b>	<b>1,32</b>	<b>77</b>	<b>83,5</b>	<b>52,87</b>	<b>5,22</b>	
Завтр.№2															
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0	0,5	21	69	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
Обед		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>	
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,3	8,6	0,024	10	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	
69	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,6	3,6	9,9	83	0,06	4,8	0	1,76	30,6	71,2	24,6	1,2	
282	Котлеты рубленые	70	8	8,17	10	160	0,06	0	0,03	0,35	27,3	129	18,2	1,9	
143	Капуста тушёная	120	3,28	3,7	8,39	75	0,05	20,4	0,04	0,8	73	66	29	1,2	
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20	82	0,007	0,37	0	0	21	14,2	0	1,12	
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,17	9,7	46,9	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,1	0,025	0	0	0,21	5,25	23,7	2,55	0,58	
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>17,27</b>	<b>15,84</b>	<b>64,24</b>	<b>481,6</b>	<b>0,246</b>	<b>35,57</b>	<b>0,07</b>	<b>3,62</b>	<b>166,75</b>	<b>327,5</b>	<b>85,15</b>	<b>6,58</b>	
Поддник															
239	Оладьи из твор.(сгущ.молоком)	70/20	2,8	8	12,3	160,5	0,04	0,14	0,07	1,9	71,4	104	11,2	0,42	
108	Молоко кипячённое	150	3,2	2,85	5,4	79,5	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,15	
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6</b>	<b>10,85</b>	<b>17,7</b>	<b>240</b>	<b>0,1</b>	<b>2,09</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>251,4</b>	<b>239</b>	<b>32,2</b>	<b>0,57</b>	
	<b>Итого за День:</b>	<b>1250</b>	<b>35,34</b>	<b>43,09</b>	<b>132,06</b>	<b>1173,9</b>	<b>0,5</b>	<b>58,33</b>	<b>0,56</b>	<b>7,24</b>	<b>503,15</b>	<b>678</b>	<b>212,22</b>	<b>12,97</b>	
	<b>Норма по СанПин за 10 дней:</b>	<b>1100</b>	<b>33,6</b>	<b>37,6</b>	<b>162,4</b>	<b>1120</b>	<b>0,6</b>	<b>33,7</b>	<b>0,33</b>	<b>7,5</b>	<b>300</b>	<b>525</b>	<b>60</b>	<b>7,5</b>	
	<b>Выполнено средняя за 10 дней:</b>	<b>1250</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>153,9</b>	<b>1147,05</b>	<b>0,6</b>	<b>38,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,2</b>	<b>372,0</b>	<b>552,0</b>	<b>170,0</b>	<b>8,0</b>	

Инженер-технолог:



Деркач С.А.

