

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

**Единый сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий детских садов, школ
школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных
учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных
учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации,
лечебно-профилактических учреждений**

Составители: профессор Перевалов А.Я, профессор Тапешкина Н.В.

Издание: 2021г.

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

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
149	Овощи свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	1,05	0,00	0,03	5,34	9,09	4,23	0,15
269	Омлет с зелёным горошком	150	9,90	15,00	4,80	193,96	0,08	1,80	0,17	0,40	111,90	188,00	21,90	1,80
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7,00	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	5,70	3,15	0,60
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,04	9,84	46,80	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	итого:	350	11,78	15,14	22,21	272,56	0,11	2,85	0,17	0,65	125,04	215,79	32,08	2,77
	Норма по СанПин :	350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,00	0,80	160,00	140,00	16,00	2,00
Завтр.№2														
112/2013г	Фрукты (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,19	15,20	10,40	8,55	2,09
	итого:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,19	15,20	10,40	8,55	2,09
	Норма по СанПин :	100	2,10	2,30	10,10	70,00	0,04	2,25	22,50	0,20	40,00	35,00	4,00	0,50
Обед														
106/2013г	Овощи свежие (помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	2,10	4,20	7,80	6,00	0,13
114	Суп картоф.с рисовой крупой	150	1,60	2,10	5,87	49,16	0,05	3,30	0,00	0,78	112,50	38,50	15,10	0,53
263	Макаронник с мясом	150	17,90	15,58	19,50	291,65	0,11	0,28	36,50	1,50	33,75	211,80	27,18	3,40
485	Кисель из сока плодов и ягод	150	0,30	0,05	16,65	67,50	0,00	0,30	0,00	0,05	6,20	8,30	1,65	0,60
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,20	3,50	0,27
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,80	0,08	0,00	0,00	0,70	9,90	70,20	19,80	1,32
	итого:	535	24,34	18,41	67,10	533,81	0,28	11,38	36,50	5,40	171,55	352,80	73,23	6,25
	Норма по СанПин :	450	14,70	16,45	70,05	490,00	0,28	15,70	157,50	1,40	280,00	245,00	28,00	3,50
Полдник														
531	Ватрушка с творогом	50	6,50	2,30	18,00	120,00	0,04	0,00	15,80	0,50	40,80	70,80	9,10	0,30
470	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,70	0,06	1,05	30,00	0,00	180,60	135,40	21,00	0,15
	итого:	200	10,85	6,05	24,00	195,70	0,10	1,05	45,80	0,50	221,40	206,20	30,10	0,45
	Норма по СанПин :	200	6,30	7,05	30,40	210,00	0,12	6,75	67,50	0,60	120,00	105,00	12,00	1,50
	Итого за день:	1180	47,35	39,98	122,62	1046,72	0,52	24,78	82,47	6,74	533,19	785,19	143,96	11,56
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,50	35,25	152,30	1050,00	0,60	33,70	0,33	7,50	300,00	525,00	60,00	7,50

Неделя- 1

День-2

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
236	Каша рисовая молочная	150	3,78	4,77	23,55	152,20	0,04	0,98	29,1	0,11	93,8	102,3	21,6	0,09
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,50	79,20	0,03	0,63	17,10	0,00	97,50	68,90	11,30	0,10
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,04	9,84	46,80	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	итого:	350	7,82	7,06	45,89	278,20	0,09	1,61	46,20	0,33	195,30	184,20	35,70	0,41
	Норма по СанПин :	350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,00	0,80	160,00	140,00	16,00	2,00
Завтр.№2														
501	Сок фруктовый (яблочный)	160	0,80	0,16	16,10	68,80	0,01	3,20	0,00	0,16	11,20	11,20	6,40	2,20
	итого:	160	0,80	0,16	16,10	68,80	0,01	3,20	0,00	0,16	11,20	11,20	6,40	2,20
	Норма по СанПин :	100	2,10	2,30	10,10	70,00	0,04	2,25	22,50	0,20	40,00	35,00	4,00	0,50
Обед														
1	Салат из капусты белокочанной	40	0,58	2,40	3,36	37,60	0,01	6,80	0,00	1,12	16,00	11,20	6,40	0,21
95	Борщ с капуст. картоф. и мясом	180	4,83	6,82	5,38	102,90	0,04	5,78	0,06	1,77	36,10	66,30	20,80	2,61
300	Рыба запечённая в омлете	60	8,90	2,20	2,30	64,50	0,04	0,30	46,00	0,80	30,00	103,00	13,50	0,63
377	Пюре картофельное	120	3,24	4,80	6,96	84,00	0,10	2,90	24,00	0,12	30,00	59,00	19,20	0,66
495	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	15,00	63,00	0,00	0,15	0,00	0,30	15,00	14,40	10,80	0,50
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,04	9,84	46,80	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,80	0,08	0,00	0,00	0,70	9,90	70,20	19,80	1,32
	итого:	600	21,92	16,79	54,87	461,60	0,28	15,93	70,06	5,03	141,00	337,10	93,30	6,15
	Норма по СанПин :	450	14,70	16,45	70,05	490,00	0,28	15,70	157,50	1,40	280,00	245,00	28,00	3,50
Полдник														
532,551	Пирожок печеный с капустой	70	4,28	2,29	25,48	139,82	0,057	5,31	14,42	0,54	21,8	43,1	9,8	0,62
469	Молоко кипячённое	150	4,35	3,96	6,80	80,30	0,05	1,05	30,00	0,00	171,00	212,00	19,90	0,14
	итого:	220	8,63	6,25	32,28	220,12	0,11	6,36	44,42	0,54	192,80	255,10	29,70	0,76
	Норма по СанПин :	200	6,30	7,05	30,40	210,00	0,12	6,75	67,50	0,60	120,00	105,00	12,00	1,50
	Итого за день:	1330	39,17	30,26	149,14	1028,72	0,48	27,10	160,68	6,06	540,30	787,60	165,10	9,52
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,50	35,25	152,30	1050,00	0,60	33,70	0,33	7,50	300,00	525,00	60,00	7,50

Неделя- 1

День-3

СРЕДА

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
139	Суп молочный с макаронными издел.	150	4,30	4,85	14,70	120,15	0,04	0,65	34,80	0,20	121,80	102,00	15,30	0,37
462	Какао с молоком	160	2,64	2,30	11,00	75,20	0,02	0,55	16,00	0,00	9,05	73,90	17,80	0,52
73	Бутерброд с повидлом	40	1,60	3,80	20,16	121,00	0,02	0,10	20,00	0,27	7,00	16,00	4,00	0,44
	итого:	350	8,54	10,95	45,86	316,35	0,08	1,30	70,80	0,47	137,85	191,90	37,10	1,33
	Норма по СанПин :	350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,00	0,80	160,00	140,00	16,00	2,00
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,19	15,20	10,40	8,55	2,09
	итого:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,19	15,20	10,40	8,55	2,09
	Норма по СанПин :	100	2,10	2,30	10,10	70,00	0,04	2,25	22,50	0,20	40,00	35,00	4,00	0,50
Обед														
30	Салат из свеклы с зел.горошком	40	0,6	2,48	3,04	36,80	0,01	2,08	0	1,12	10,8	15,2	6,8	0,53
115	Суп картофельный с клёцками	180	1,90	2,52	6,80	57,60	0,04	2,82	6,48	0,95	12,80	32,90	11,10	0,48
375	Плов из отварной птицы	150	9,19	6,15	18,50	167,25	0,03	0,00	11,25	0,45	15,00	65,25	21,00	0,52
485	Кисель из сока плодов и ягод	150	0,30	0,05	16,65	67,50	0,00	0,30	0,00	0,05	6,20	8,30	1,65	0,60
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,30
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,80	0,08	0,00	0,00	0,70	9,90	70,20	19,80	1,32
	итого:	580	16,67	11,89	71,78	462,15	0,19	5,20	17,73	3,60	60,70	211,35	64,55	3,75
	Норма по СанПин :	450	14,70	16,45	70,05	490,00	0,28	15,70	157,50	1,40	280,00	245,00	28,00	3,50
Полдник														
357	Оладьи из печени по-кунцевски (сметана)	80	12,10	5,03	10,12	135,26	0,08	4,70	446,00	1,05	21,80	184,20	21,80	4,91
470	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,70	0,06	1,05	30,00	0,00	180,60	135,40	21,00	0,15
	итого:	230	16,45	8,78	16,12	210,96	0,14	5,75	476,00	1,05	202,40	319,60	42,80	5,06
	Норма по СанПин :	200	6,30	7,05	30,40	210,00	0,12	6,75	67,50	0,60	120,00	105,00	12,00	1,50
	Итого за день:	1255	42,04	32,00	143,07	1034,11	0,43	21,75	564,53	5,31	416,15	733,25	153,00	12,23
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,50	35,25	152,30	1050,00	0,60	33,70	0,33	7,50	300,00	525,00	60,00	7,50
<u>Фрукт</u> ***- допущается выдача иных фруктов.														

Неделя- 1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
230	Каша манная молочная(жидкая)	150	4,60	4,83	22,83	152,90	0,05	1,03	0,04	0,40	9,90	90,00	15,00	0,30
460	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	0,02	0,27	8,50	0,00	53,20	41,30	9,45	0,80
68	Бутерброд с сырной пастой	20	3,00	3,80	4,90	65,00	0,01	0,10	25,50	0,16	86,00	57,20	6,00	0,17,
	итого:	350	9,04	9,80	38,08	275,50	0,08	1,40	34,04	0,56	149,10	188,50	30,45	1,10
	Норма по СанПин :	350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,00	0,80	160,00	140,00	16,00	2,00
Завтр.№2														
501	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,15	15,10	64,50	0,01	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
578	Кондит. изделия (сушка)	25	2,67	0,30	17,80	84,50	0,03	0,00	0,00	0,97	6,00	22,70	4,50	0,40
	итого:	175	3,42	0,45	32,90	149,00	0,04	3,00	0,00	1,12	16,50	33,20	10,50	2,50
	Норма по СанПин :	100	2,10	2,30	10,10	70,00	0,04	2,25	22,50	0,20	40,00	35,00	4,00	0,50
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	2,10	4,20	7,80	6,00	0,13
100	Рассольник ленинградский	150	1,57	3,05	7,95	65,60	0,05	4,25	0,00	1,40	10,00	36,50	15,30	0,50
328	Жаркое по-домашнему	150	14,08	10,60	19,25	230,83	0,12	11,16	18,00	0,45	23,10	155,80	40,50	2,51
486	Компот из свежих фруктов	150	0,08	0,08	8,32	34,50	0,00	0,45	0,00	0,03	2,60	1,60	1,27	0,34
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,20	81,90	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,35
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,80	0,08	0,00	0,00	0,70	9,90	70,20	19,80	1,32
	итого:	545	21,03	14,49	65,50	479,83	0,30	23,36	18,00	5,06	56,80	294,60	87,77	5,15
	Норма по СанПин :	450	14,70	16,45	70,05	490,00	0,28	15,70	157,50	1,40	280,00	245,00	28,00	3,50
Полдник														
531	Ватрушка с творогом	50	6,50	2,30	18,00	120,00	0,04	0,00	15,80	0,50	40,80	70,80	9,10	0,30
469	Молоко кипячённое	150	4,35	3,96	6,80	80,30	0,05	1,05	30,00	0,00	171,00	212,00	19,90	0,14
	итого:	200	10,85	6,26	24,80	200,30	0,09	1,05	45,80	0,50	211,80	282,80	29,00	0,44
	Норма по СанПин :	200	6,30	7,05	30,40	210,00	0,12	6,75	67,50	0,60	120,00	105,00	12,00	1,50
	Итого за день:	1270	44,34	31,00	161,28	1104,63	0,51	28,81	97,84	7,24	434,20	799,10	157,72	9,19
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,50	35,25	152,30	1050,00	0,60	33,70	0,33	7,50	300,00	525,00	60,00	7,50

Неделя- 1

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
140	Суп молочный с крупой	150	3,60	3,75	12,33	97,50	0,04	0,69	26,70	0,04	120,00	103,60	17,40	0,13
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,50	79,20	0,03	0,63	17,10	0,00	97,50	68,90	11,30	0,10
70	Бутерброд с маслом	25	1,20	7,40	7,50	101,00	0,02	0,00	40,00	0,27	6,00	13,00	2,00	0,18
	итого:	355	7,32	13,40	32,33	277,70	0,09	1,32	83,80	0,31	223,50	185,50	30,70	0,41
	Норма по СанПин :	350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,00	0,80	160,00	140,00	16,00	2,00
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,19	15,20	10,40	8,55	2,09
	итого:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,19	15,20	10,40	8,55	2,09
	Норма по СанПин :	100	2,10	2,30	10,10	70,00	0,04	2,25	22,50	0,20	40,00	35,00	4,00	0,50
Обед														
1	Салат из капусты белокочан.	40	0,58	2,40	3,36	37,60	0,01	6,80	0,00	1,12	16,00	11,20	6,40	0,21
113	Суп картофельный с боб. (с курицей)	150	7,01	4,54	8,81	104,20	0,09	2,93	18,50	0,25	24,70	75,90	23,10	1,43
354	Запеканка картофельная с печенью	150	11,04	3,72	13,62	142,00	0,18	4,43	345,00	0,83	23,30	204,00	31,10	32,50
495	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	15,00	63,00	0,00	0,15	0,00	0,30	15,00	14,40	10,80	0,50
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,20	81,90	0,04	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,35
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,80	0,08	0,00	0,00	0,70	9,90	70,20	19,80	1,32
	итого:	555	24,14	11,47	70,02	491,50	0,39	14,31	363,50	3,58	95,90	398,40	96,10	36,31
	Норма по СанПин :	450	14,70	16,45	70,05	490,00	0,28	15,70	157,50	1,40	280,00	245,00	28,00	3,50
Полдник														
544	Булочка Российская	50	3,40	3,50	22,00	140,00	0,04	0,00	21,10	0,50	11,40	27,80	5,08	0,33
470	Кисломолочный продукт	170	4,93	4,25	6,80	85,78	0,07	1,19	34,00	0,00	204,00	153,00	23,80	0,17
	итого:	220	8,33	7,75	28,80	225,78	0,11	1,19	55,10	0,50	215,40	180,80	28,88	0,50
	Норма по СанПин :	200	6,30	7,05	30,40	210,00	0,12	6,75	67,50	0,60	120,00	105,00	12,00	1,50
	Итого за день:	1225	40,17	33,00	140,46	1039,63	0,61	26,32	502,40	4,58	550,00	775,10	164,23	39,31
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,50	35,25	152,30	1050,00	0,60	33,70	0,33	7,50	300,00	525,00	60,00	7,50
Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.														

Неделя- 2

День-8

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
139	Суп молочный с макаронными издел.	150	4,30	4,85	14,70	120,15	0,04	0,65	34,80	0,20	121,80	102,00	15,30	0,37
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,50	79,20	0,03	0,63	17,10	0,00	97,50	68,90	11,30	0,10
68	Бутерброд с сырной пастой	20	3,00	3,80	4,90	65,00	0,01	0,10	25,50	0,16	86,00	57,20	6,00	0,17,
	итого:	350	9,82	10,90	32,10	264,35	0,08	1,38	77,40	0,36	305,30	228,10	32,60	0,47
	Норма по СанПин :	350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,00	0,80	160,00	140,00	16,00	2,00
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,19	15,20	10,40	8,55	2,09
	итого:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,19	15,20	10,40	8,55	2,09
	Норма по СанПин :	100	2,10	2,30	10,10	70,00	0,04	2,25	22,50	0,20	40,00	35,00	4,00	0,50
Обед														
148	Овощи свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	1,05	0,00	0,03	5,34	9,09	4,23	0,15
119	Суп картофельный с рыбой	180	8,50	2,80	7,77	90,40	0,11	6,20	16,90	0,50	29,16	115,30	28,00	0,88
333	Голубцы ленивые	150	16,50	18,50	6,00	259,50	0,05	10,60	28,50	0,45	36,00	184,40	30,00	2,55
486	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,08	0,08	8,32	34,50	0,00	0,45	0,00	0,03	2,60	1,60	1,27	0,34
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,20	3,50	0,27
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,80	0,08	0,00	0,00	0,70	9,90	70,20	19,80	1,32
	итого:	565	29,59	22,06	46,99	509,00	0,27	18,30	45,40	1,98	88,00	396,79	86,80	5,51
	Норма по СанПин :	450	14,70	16,45	70,05	490,00	0,28	15,70	157,50	1,40	280,00	245,00	28,00	3,50
289	Вареники ленивые	80	10,16	6,32	11,04	141,60	0,03	0,16	45,60	0,24	71,20	114,40	12,00	0,39
470	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,70	0,06	1,05	30,00	0,00	180,60	135,40	21,00	0,15
	итого:	230	14,51	10,07	17,04	217,30	0,09	1,21	75,60	0,24	251,80	249,80	33,00	0,54
	Норма по СанПин :	200	6,30	7,05	30,40	210,00	0,12	6,75	67,50	0,60	120,00	105,00	12,00	1,50
	Итого за день:	1240	54,30	43,41	105,44	1035,30	0,47	30,39	198,40	2,77	660,30	885,09	160,95	8,61
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,50	35,25	152,30	1050,00	0,60	33,70	0,33	7,50	300,00	525,00	60,00	7,50
Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.														

Неделя- 2

День-7

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
автрак №1														
235	Каша пшённная молочная жидкая	150	5,45	5,44	26,13	175,30	0,14	0,95	28,50	0,12	96,40	133,70	34,20	0,88
460	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	0,02	0,27	8,50	0,00	53,20	41,30	9,45	0,80
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,04	9,84	46,80	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	итого:	350	8,41	6,65	46,32	279,70	0,18	1,22	37,00	0,34	153,60	188,00	46,45	1,90
	Норма по СанПин :	350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,00	0,80	160,00	140,00	16,00	2,00
Завтр.№2														
501	Сок фруктовый (яблочный)	160	0,80	0,16	16,10	68,80	0,01	3,20	0,00	0,16	11,20	11,20	6,40	2,20
578	Кондит. изделия (сушка)	25	2,67	0,30	17,80	84,50	0,03	0,00	0,00	0,97	6,00	22,70	4,50	0,40
	итого:	160	0,80	0,16	16,10	153,30	0,01	3,20	0,00	0,16	11,20	11,20	6,40	2,20
	Норма по СанПин :	100	2,10	2,30	10,10	70,00	0,04	2,25	22,50	0,20	40,00	35,00	4,00	0,50
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	2,10	4,20	7,80	6,00	0,13
96	Борщ с фасолью и картофелем (с мясом)	150	5,70	6,41	5,96	108,46	0,04	2,01	0,06	1,48	36,90	63,10	23,10	2,80
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	6,59	1,10	3,20	49,70	0,02	0,90	2,13	1,09	7,26	79,50	14,70	0,35
170	Свекла, тушенная с яблоком	120	2,09	5,81	12,80	110,40	0,02	0,84	31,92	7,20	49,20	49,20	23,40	1,46
495	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	15,00	63,00	0,00	0,15	0,00	0,30	15,00	14,40	10,80	0,50
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,30
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,80	0,08	0,00	0,00	0,70	9,90	70,20	19,80	1,32
	итого:	570	19,75	14,12	64,50	468,76	0,20	11,40	34,11	13,20	128,46	303,70	102,00	6,86
	Норма по СанПин :	450	14,70	16,45	70,05	490,00	0,28	15,70	157,50	1,40	280,00	245,00	28,00	3,50
Полдник														
286	Сырники из творога запеч (соус.молоч.)	130	16,52	6,74	20,27	207,38	0,06	0,27	18,37	0,83	167,40	223,80	23,70	0,69
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7,00	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	5,70	3,15	0,60
	итого:	280	16,67	6,81	27,27	235,88	0,06	0,27	18,37	0,83	171,20	229,50	26,85	1,29
	Норма по СанПин :	200	6,30	7,05	30,40	210,00	0,12	6,75	67,50	0,60	120,00	105,00	12,00	1,50
	Итого за день:	1360	45,63	27,74	154,19	1137,64	0,45	16,09	89,48	14,53	464,46	732,40	181,70	12,25
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,50	35,25	152,30	1050,00	0,60	33,70	0,33	7,50	300,00	525,00	60,00	7,50

Неделя- 2

День-6

СРЕДА

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
148	Овощи свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	1,05	0,00	0,03	5,34	9,09	4,23	0,15
268	Омлет натуральный	150	12,90	19,60	3,20	240,00	0,07	0,46	286,00	1,15	115,00	223,00	18,40	2,42
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7,00	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	5,70	3,15	0,60
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,04	9,84	46,80	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	итого:	350	14,78	19,74	20,61	318,60	0,10	1,51	286,00	1,40	128,14	250,79	28,58	3,39
	Норма по СанПин :	350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,00	0,80	160,00	140,00	16,00	2,00
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,19	15,20	10,40	8,55	2,09
	итого:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,19	15,20	10,40	8,55	2,09
	Норма по СанПин :	100	2,10	2,30	10,10	70,00	0,04	2,25	22,50	0,20	40,00	35,00	4,00	0,50
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	2,10	4,20	7,80	6,00	0,13
128	Суп лапша по- домашнему (с курицей)	150	4,74	4,56	6,66	88,38	0,02	0,38	27,50	0,34	15,60	43,60	7,70	1,73
376	Рагу из птицы	150	15,75	14,25	119,00	239,50	0,10	6,18	51,00	0,53	27,00	171,75	35,25	1,95
486	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,08	0,08	8,32	34,50	0,00	0,45	0,00	0,03	2,60	1,60	1,27	0,34
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,04	9,84	46,80	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,80	0,08	0,00	0,00	0,70	9,90	70,20	19,80	1,32
	итого:	530	24,73	19,41	156,60	476,18	0,23	14,51	78,50	3,92	63,30	307,95	72,82	5,69
	Норма по СанПин :	450	14,70	16,45	70,05	490,00	0,28	15,70	157,50	1,40	280,00	245,00	28,00	3,50
Полдник														
544	Булочка Российская	50	3,40	3,50	22,00	140,00	0,04	0,00	21,10	0,50	11,40	27,80	5,08	0,33
470	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,70	0,06	1,05	30,00	0,00	180,60	135,40	21,00	0,15
	итого:	200	7,75	7,25	28,00	215,70	0,10	1,05	51,10	0,50	192,00	163,20	26,08	0,48
	Норма по СанПин :	200	6,30	7,05	30,40	210,00	0,12	6,75	67,50	0,60	120,00	105,00	12,00	1,50
	Итого за день:	1175	47,64	46,78	214,52	1055,13	0,46	26,57	415,60	6,01	398,64	732,34	136,03	11,65
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,50	35,25	152,30	1050,00	0,60	33,70	0,33	7,50	300,00	525,00	60,00	7,50
Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.														

Неделя- 2

День-9

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
237	Каша овсянная молочная	150	6,01	5,70	20,49	193,30	0,10	1,00	0,03	0,22	10,20	13,40	23,00	0,80
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	30,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	6,08	3,36	0,64
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,04	9,84	46,80	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	итого:	350	7,71	5,83	38,70	270,50	0,12	1,00	0,03	0,44	18,25	32,48	29,16	1,66
	Норма по СанПин :	350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,00	0,80	160,00	140,00	16,00	2,00
501	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,15	15,10	64,50	0,01	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
	итого:	150	0,75	0,15	15,10	64,50	0,01	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
	Норма по СанПин :	100	2,10	2,30	10,10	70,00	0,04	2,25	22,50	0,20	40,00	35,00	4,00	0,50
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	2,10	4,20	7,80	6,00	0,13
95	Борщ с капуст. картоф. и мясом	180	4,83	6,82	5,38	102,90	0,04	5,78	0,06	1,77	36,10	66,30	20,80	2,61
308	Котлеты рыбные любительские	60	7,50	0,90	3,12	50,40	0,04	0,40	23,40	0,80	25,80	107,40	17,40	0,50
211	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	110	2,50	2,25	24,88	129,90	0,03	0,29	9,90	0,20	9,90	57,60	20,90	0,13
496	Напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,70	58,50	0,01	60,00	0,00	0,60	8,90	2,40	3,00	0,45
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,20	3,50	0,27
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,80	0,08	0,00	0,00	0,70	9,90	70,20	19,80	1,32
	итого:	585	19,87	10,85	72,16	467,20	0,24	73,97	33,36	6,44	99,80	327,90	91,40	5,41
	Норма по СанПин :	450	14,70	16,45	70,05	490,00	0,28	15,70	157,50	1,40	280,00	245,00	28,00	3,50
Полдник														
577	Кондитерские изделия (баранки)	30	2,48	2,40	18,10	103,80	0,04	0,00	0,00	1,16	5,70	2,16	4,20	0,38
469	Молоко кипячённое	170	4,93	4,49	7,70	91,00	0,06	1,19	34,00	0,00	193,80	240,00	21,40	0,15
	итого:	200	7,41	6,89	25,80	194,80	0,09	1,19	34,00	1,16	199,50	242,16	25,60	0,53
	Норма по СанПин :	200	6,30	7,05	30,40	210,00	0,12	6,75	67,50	0,60	120,00	105,00	12,00	1,50
	Итого за день:	1255	35,74	23,72	151,76	997,00	0,46	79,16	67,39	8,19	328,05	613,04	152,16	9,70
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,50	35,25	152,30	1050,00	0,60	33,70	0,33	7,50	300,00	525,00	60,00	7,50

Неделя- 2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
139	Суп молочный с макаронными издел.	150	4,30	4,85	14,70	120,15	0,04	0,65	34,80	0,20	121,80	102,00	15,30	0,37
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,50	84,60	0,02	0,62	18,00	0,00	10,20	83,10	20,00	0,59
65	Бутерброд с сыром	25	3,60	6,50	5,00	93,00	0,01	0,11	42,00	0,20	108,00	71,00	7,00	0,19
	итого:	355	10,87	13,96	32,20	297,75	0,07	1,38	94,80	0,40	240,00	256,10	42,30	1,15
	Норма по СанПин :	350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90,00	0,80	160,00	140,00	16,00	2,00
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,19	15,20	10,40	8,55	2,09
	итого:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,00	0,19	15,20	10,40	8,55	2,09
	Норма по СанПин :	100	2,10	2,30	10,10	70,00	0,04	2,25	22,50	0,20	40,00	35,00	4,00	0,50
Обед														
30	Салат из свеклы с зел.горошком	40	0,6	2,48	3,04	36,80	0,01	2,08	0	1,12	10,8	15,2	6,8	0,53
123	Суп картофельный с мясными фрикад.	180	6,40	6,90	5,40	109,40	0,06	4,00	5,76	1,83	15,50	77,00	19,20	1,26
339	Котлета из говядины	60	10,56	7,38	9,00	145,80	0,09	0,00	2,40	0,84	31,80	104,00	15,60	1,68
178	Рагу из овощей	120	3,24	3,60	10,20	86,40	0,06	6,00	20,90	0,26	64,16	72,00	25,70	72,00
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7,00	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	5,70	3,15	0,60
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,20	3,50	0,27
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,80	0,08	0,00	0,00	0,70	9,90	70,20	19,80	1,32
	итого:	605	25,25	21,08	58,97	528,20	0,33	12,08	29,06	5,02	140,96	360,30	93,75	77,66
	Норма по СанПин :	450	14,70	16,45	70,05	490,00	0,28	15,70	157,50	1,40	280,00	245,00	28,00	3,50
Полдник														
358	Печень тёртая	60	10,80	6,37	4,05	117,75	0,05	6,50	251,00	0,67	13,50	154,00	10,50	3,60
574	Хлеб ржаной	10	0,80	0,14	4,00	20,60	0,02	0,00	0,00	0,22	3,30	23,40	6,60	0,44
460	Чай с молоком	150	1,20	0,97	8,60	48,00	0,01	0,22	7,03	0,00	44,25	34,40	7,80	0,65
	итого:	220	12,80	7,48	16,65	186,35	0,08	6,72	258,03	0,89	61,05	211,80	24,90	4,69
	Норма по СанПин :	200	6,30	7,05	30,40	210,00	0,12	6,75	67,50	0,60	120,00	105,00	12,00	1,50
	Итого за день:	1275	49,30	42,90	117,13	1056,95	0,52	29,68	381,89	6,50	457,21	838,60	169,50	85,59
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,50	35,25	152,30	1050,00	0,60	33,70	0,33	7,50	300,00	525,00	60,00	7,50
	Выполнено средняя за 10 дней:	1250	445,7	350,8	1459,6	10535,8	4,9	310,7	2560,7	67,9	4782,5	7681,7	1584,4	209,6

Фрукт ***- допускається видача інших фруктів.

Інженер-технолог:

Директор МКУ ЦУМТБО:

С.А.Деркач

Янчиленко Д.В.

|

