

№ реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическ	Витамины (мг)					Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
120	Суп молочный вермешелевый	220	7,3	9,2	36,5	253,2	0,05		0,1	0,6	15,5	31,6	8,7	0,4		
15	Сыр порционный	20	5,2	5,2		67,8	0,01	0,2	0,1		200		9	0,2		
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6				
382	Какао с молоком	220	10	3,7	3,2	19,1	0,09	4,1	24,4		159,6	109,8	17,9	0,2		
П/П	Хлеб пшеничный	50	6	1	31,6	159,6	0,15			1,5	23,8	139,3	38,5	2,2		
Итого за Завтрак			22,2	25,8	88,6	666,4	0,3	4,3	24,6	2,2	400,7	283,3	74	3		
Процентное содержание от суточного рациона																
Обед																
55	Салат из свежкы с солеными огурцами	100	1,3	6,1	7,1	89,1	0,02	8,9		2,8	33,5	39,7	19,7	1,2		
99	Суп из овощей на бульоне	250	1,9	5,3	11,1	99,9	0,09	21,3		2,4	22	51,6	21,6	0,8		
391	Пельмени мясные отварные с маслом	200	14,8	25	68,6	558,7	0,4			0,1	34,7	1,3	33,8	2,8		
345	Компот из смородины сжамрж	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	12,3	19,4	6,3	0,5		
П/П	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3		
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08				10,2		14,6	1		
Итого за Обед			24,2	37,4	142,5	1004,9	0,7	30,2		6,1	126,2	191,5	118	7,5		
Процентное содержание от суточного рациона																
Итого за день			46,4	63,2	231,1	1671,3	1	34,5	24,6	8,2	526,9	474,8	192	10,4		
Процентное содержание от суточного рациона																

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
259	Жаркое по домашнему	200	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7				
130	Свекла отварная	40																
377	Чай с лимоном	220\10\5	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5				
	П/П Хлеб пшеничный.	50	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1				
Итого за Завтрак			21,8	38,8	80,4	728,7	0,22	9,9	0,3	4,8	95,5	158,3	44,3	5				
Процентное содержание от суточного рациона																		
Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,3	10,1	7	125,2	0,06	4,7		4,8	29,2	51,6	34,3	0,7				
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	1,8	5,2	12,5	104,3	0,06	20		2,4	33,6	49,8	24,3	1,1				
271	Котлета домашняя	90	8,5	7	26	201				1,1		0,1						
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,1	7	46,3	280,6	0,29			0,3	19,9	163,7	57,8	1,9				
345	Компот из ягод	220	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2				
	П/П Хлеб пшеничный.	40	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1				
	П/П Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5				
Итого за Обед			24,1	31,3	136,5	928,5	0,53	30,9	2,6	9,2	120,3	341	144,1	5,3				
Процентное содержание от суточного рациона																		
Итого за день			45,9	70,1	216,8	1657,2	0,75	40,7	2,9	14	215,8	499,3	188,4	10,3				
Процентное содержание от суточного рациона																		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическ	Витамины (мг)							Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
182	Каша жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	6,7	8,6	30,5	222,4	0,14			0,6	17,2	103	40	1,1				
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6						
П/П	Яйцо вкрутую	40	2,8	4,7	23,7	146,7		0,2			5,2			0,6				
376	Чай с сахаром	220\10	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3			0,4							
П/П	Батон школьный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	1,7	99,5	27,5	1,6				
Итого за завтрак			17,3	24,3	97,8	668,4	0,39	13,5	0,1	1,7	41,5	205,1	67,5	3,4				
Процентное содержание от суточного рациона																		
Обед																		
50	Салат из свежлы с чесноком	100	1,5	6,1	8,5	94,5	0,02	9,4		2,7	36,2	41,1	20,8	1,3				
96	Рассольник ленинградский на бульоне	250	2,3	5,4	16,7	124,8	0,11	16,6		2,4	16,3	70,1	25	0,9				
255	Печень по-строгановски.	80/50	22,6	18,2	12,8	296,9	0,38	40,8	28,9	5,5	35,8	398,9	26,9	8,4				
302	Каша рисовая	180	20,3	6	43,3	305,4	0,79			0,5	79,6	201	77,6	6,2				
345	Компот из ягод	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1				
П/П	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1				
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5				
Итого за Обед			50,5	36,3	119,8	997,3	1,41	94,2	29	11,8	190,5	770,7	176,3	18,4				
Процентное содержание от суточного рациона																		
Итого за день			67,8	60,6	217,6	1665,7	1,8	107,7	29,1	13,5	232	975,8	243,8	21,8				
Процентное содержание от суточного рациона																		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическ	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
330	Сырники из творога	120	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6	
59	Сметанный соус	50	23,5	26,3	55,4	482,2	0,16	5,5		3,7	27,9	125,5	62,7	2,2	
377	Чай с лимоном	220\10\5	3,7	3,2	19,1	119,7	0,09	4,1	24,4		159,6	109,8	17,9	0,2	
П/П	Хлеб пшеничный, с маслом	50\10	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1	
Итого за Завтрак				30,6	29,9	89,7	683,3	0,34	14,6	24,5	4,4	220,8	319	111	3,9
Процентное содержание от суточного рациона															
Обед															
21	Салат из соевых огурцов с луком	100	1,4	5,1	9,2	89,8	0,07	7,2		2,6	27,5	56	34,4	0,8	
147	Свекольник	250	1,8	5,2	12,5	104,3	0,06	20		2,4	33,6	49,8	24,3	1,1	
268	Тефтели	90	15,3	12,5	12,3	190,9	0,1	1		2,2	17,3	185,1	28,6	2,7	
279	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,8	47,8	298,9	0,35		0,1	0,7	17,7	246,2	164	5,5	
349	Компот из сухофруктов	220	0,1		31,4	123,2		0,6		0,2	12,1	10,5	4,1	0,1	
П/П	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3	
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,8	0,3	13,3	63	0,06				7,6		11	0,7	
Итого за Обед				34,3	31,4	144,6	961,3	0,72	28,7	0,1	9	129,3	627,2	288,2	12,2
Процентное содержание от суточного рациона															
Итого за День				64,9	61,3	234,3	1644,6	1,06	43,4	24,5	13,4	350	946,2	399,3	16,2
Процентное содержание от суточного рациона															

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическ	Витамины (мг)							Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,3	8,1	14,7	134,6	0,07		0,1	0,7	12	62,3	16,5	1				
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства с творожным фаршем	200/20	12,6	20,5	72,4	523	0,18	20,1	0,2	4	97,2	294,9	59,6	3,1				
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5				
Итого за Завтрак			15,1	28,6	102,3	720,6	0,25	22,9	0,5	4,7	114,9	362,9	79,2	4,5				
Процентное содержание от суточного рациона						26,6												
Обед																		
67	Винегрет	100	6,1	0,7	14,9	84												
147	Свекольник	250	5,8	6,3	20,8	152,4	0,13	16,8		1,6	17,3	63,6	26,9	1,2				
259	Жаркое по домашнему	200	22,8	23,9	37	385,1	0,35	46,5		2,6	48,8	147,8	80,6	3,5				
349	Компот из сухофруктов	220	0,3	0,1	26,1	106,6	0,02				19,6	21,6	7,2	0,4				
П/П	Хлеб пшеничный	40	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6				
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08				10,2		14,6	1				
Итого за Обед			41,6	32,1	139,1	926,1	0,69	63,3	0,1	5,3	112,9	332,5	156,8	7,6				
Процентное содержание от суточного рациона						34,1												
Итого за день			56,6	60,7	241,5	1646,7	0,94	86,2	0,6	10	227,8	695,4	236	12,2				
Процентное содержание от суточного рациона						60,7												
Итого за период			570,7	605,0	2283,4	16465,4	10,4	758,4	182,6	120,2	2881,9	6959,3	2450,2	141,2				
Среднее значение за 1 день			57,07	60,5	228,34	1646,54	1,037	75,84	18,26	12,02	288,19	695,93	245,02	14,12				

60,7

Литература

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делли плюс, 2015.-544 с.

2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делли плюс, 2015.-544 с.

3. Сборник технологических нормативов-рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общей ред. профессора А.Я. Перевалова.-Издание 7е с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный Центр питания.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Шорина Г.Ф.- М.:Госторгиздат, 1955.-912 с.