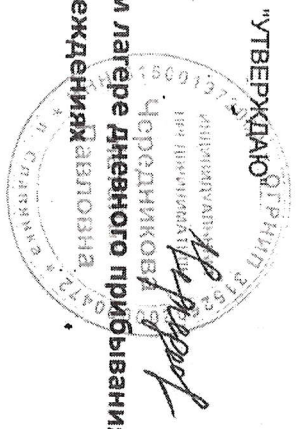




Основное десертное меню для организации питания детей в пришкольном лагере дневного пребывания в возрасте 10-14 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях



День 1

Возраст: 10-14 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |      |      |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |  |
|---|---|--------------|------------------|------|-------|----------------|---------------|------|------|------|-------|---------------------------|-------|------|--|--|
|   |   |              | Б                | Ж    | У     |                | В1            | С    | А    | Е    | Са    | Р                         | Мг    | Fe   |  |  |
| 1   |   | 3            | 4                | 5    | 6     | 7              | 8             | 9    | 10   | 11   | 12    | 13                        | 14    | 15   |  |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |              |                  |      |       |                |               |      |      |      |       |                           |       |      |  |  |
| 120   | Сул. молочный с макаронными изделиями   | 220          | 0,5              | 0,1  | 1     | 127,0          | 0,01          | 3    |      | 0,1  | 13,8  | 14,4                      | 8,4   | 0,4  |  |  |
| 209   | Яйцо отварное                           | 40           | 14,5             | 14,2 | 10,6  | 228,7          | 0,07          | 1,9  |      | 2,4  | 13,2  | 158,3                     | 23,2  | 2,2  |  |  |
| 376   | Чай с сахаром                           | 200/10       | 0,1              |      | 15    | 60,6           |               | 0,1  | 0,3  |      | 8,9   | 4,1                       | 4,2   | 0,5  |  |  |
| П/П   | Хлеб пшеничный                          | 40           | 2,6              | 0,4  | 13,5  | 68,4           | 0,07          |      |      | 0,6  | 10,2  | 59,7                      | 16,5  | 1    |  |  |
| 338   | Фрукты свежие                           | 130          | 0,4              | 4,0  | 9,8   | 47,0           | 2             | 11   | 0,6  | 1,3  | 1,3   | 1,4                       | 2,3   | 12   |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |              | 26,4             | 20,6 | 80,3  | 611,2          | 0,45          | 5    | 0,3  | 3,6  | 60,8  | 443,4                     | 190,3 | 8,6  |  |  |
| <b>Обед</b>                                       |   |              |                  |      |       |                |               |      |      |      |       |                           |       |      |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              |                  |      |       | 26,0           |               |      |      |      |       |                           |       |      |  |  |
| 45  | Салат из свежей капусты                 | 100          | 1                | 3,1  | 5     | 52,7           | 0,01          | 15,3 |      | 1,4  | 25,5  | 18,7                      | 8,7   | 0,4  |  |  |
| 108   | Сул. картофельный с клецками на бульоне | 250          | 5,6              | 7,7  | 23,8  | 180,7          | 0,11          | 11,7 | 6,8  | 2,6  | 18    | 62,8                      | 22,2  | 1    |  |  |
| 256   | Мясо тушеное                            | 80/20        | 14,5             | 9,8  | 4,9   | 165,7          | 0,02          | 0,1  | 30   | 2,9  | 78,6  | 16,2                      | 5,8   | 0,2  |  |  |
| 312   | Пюре картофельное                       | 180          | 3,3              | 4,9  | 22,9  | 146,5          | 0,15          | 25,8 |      | 0,2  | 13,8  | 76,1                      | 29,7  | 1,2  |  |  |
| 349   | Компот из смеси сухофруктов             | 200          | 0,3              | 0,1  | 19,9  | 81,6           | 0,02          |      |      |      | 10    | 15,5                      | 5     | 0,4  |  |  |
| П/П   | Хлеб ржаной                             | 60           |                  |      |       |                |               |      |      |      |       |                           |       |      |  |  |
| П/П   | Хлеб пшеничный                          | 60           | 4,3              | 0,7  | 22,6  | 114            | 0,11          |      |      | 1,1  | 17    | 99,5                      | 27,5  | 1,6  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   |              | 31,3             | 26,6 | 116,8 | 825,2          | 0,5           | 52,9 | 36,9 | 8,1  | 173   | 288,9                     | 113,5 | 5,7  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              |                  |      |       |                |               |      |      |      |       |                           |       |      |  |  |
| <b>Итого за День</b>                              |   |              | 57,7             | 47,2 | 197   | 1436,3         | 0,95          | 57,9 | 37,2 | 11,8 | 233,9 | 732,3                     | 303,8 | 14,3 |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              |                  |      |       |                |               |      |      |      |       |                           |       |      |  |  |

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |      |      |     |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|---|--------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|----------------|---------------|------|------|-----|-------|-------|------|---------------------------|--|--|--|--|
|   |                                      |              | Б                | Ж    | У     |                | В1            | С    | А    | Е   | Са    | Р     | Мг   | Fe                        |  |  |  |  |
| 1   | 2                                    | 3            | 4                | 5    | 6     | 7              | 8             | 9    | 10   | 11  | 12    | 13    | 14   | 15                        |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                      |              |                  |      |       |                |               |      |      |     |       |       |      |                           |  |  |  |  |
| 330   | Сырники из творога                   | 100          | 6,1              | 6,9  | 33,3  | 216,6          | 0,04          |      |      | 0,5 | 7,3   | 27,7  | 5,6  | 0,3                       |  |  |  |  |
| 59  | Сметанный соус                       | 50           | 3,9              | 3,9  |       | 50,9           |               | 0,1  |      |     | 150   |       | 6,8  | 0,1                       |  |  |  |  |
| 377   | Чай с лимоном                        | 200(10/5)    | 3,7              | 3,2  | 19,1  | 119,7          | 0,09          | 4,1  | 24,4 |     | 159,6 | 109,8 | 17,9 | 0,2                       |  |  |  |  |
| 338   | Фрукты свежие                        | 130          | 0,4              | 4,0  | 9,8   | 47,0           | 2             | 11   | 0,6  | 1,3 | 1,3   | 1,4   | 2,3  | 12                        |  |  |  |  |
|   | П/П                                  | 40           | 4,3              | 0,7  | 22,6  | 114            | 0,11          |      |      | 1,1 | 17    | 99,5  | 27,5 | 1,6                       |  |  |  |  |
|   | Хлеб пшеничный                       |              | 18,1             | 22   | 76,3  | 567,3          | 0,24          | 4,3  | 24,6 | 1,7 | 335,7 | 239,6 | 57,7 | 2,2                       |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |                                      |              |                  |      |       |                |               |      |      |     |       |       |      |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                      |              |                  |      |       |                |               |      |      |     |       |       |      |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                                       |                                      |              |                  |      |       |                |               |      |      |     |       |       |      |                           |  |  |  |  |
| 55  | Салат из свеклы с соленьями огурцами | 100          | 0,8              | 3,1  | 4     | 47             | 0,01          | 5,1  |      | 1,4 | 19,2  | 22,6  | 11,3 | 0,7                       |  |  |  |  |
| 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             | 180          | 20               | 26   | 43,8  | 485            | 0,16          | 0,8  | 9,9  | 1,5 | 25,4  | 215,9 | 29   | 3,1                       |  |  |  |  |
| 345   | Компот из смородины сжмрж            | 200          | 0,4              | 0,1  | 19,9  | 82,1           | 0,02          |      |      | 0,1 | 12,3  | 19,4  | 6,3  | 0,5                       |  |  |  |  |
|   | П/П                                  | 60           | 2,6              | 0,4  | 13,5  | 68,4           | 0,07          |      |      | 0,6 | 10,2  | 59,7  | 16,5 | 1                         |  |  |  |  |
|   | П/П                                  | 60           | 1,8              | 0,3  | 13,3  | 63             | 0,06          |      |      |     | 7,6   |       | 11   | 0,7                       |  |  |  |  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                 |              | 27,3             | 35,1 | 105,6 | 845,2          | 0,41          | 27,2 | 9,9  | 5,9 | 96,7  | 369,1 | 95,7 | 6,7                       |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |                                      |              |                  |      |       |                |               |      |      |     |       |       |      |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                      |              |                  |      |       |                |               |      |      |     |       |       |      |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>                              |                                      |              |                  |      |       |                |               |      |      |     |       |       |      |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                      |              |                  |      |       |                |               |      |      |     |       |       |      |                           |  |  |  |  |
| 60,1  |                                      |              |                  |      |       |                |               |      |      |     |       |       |      |                           |  |  |  |  |

День 3

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |      |     |      |       |       |       |      |  |  | Минеральные вещества (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   |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| 221   | Макаронны с сыром                       | 180\20       | 1,1              | 5,3  | 4,6   | 71,4           | 0,01          | 4,2  |     | 1,9  | 24,6  | 22,2  | 9     | 0,4  |  |  |                           |  |  |  |  |
| 20  | Икра кабачковая                         | 30           | 8,4              | 20   | 0,7   | 216,3          | 0,02          | 2,9  | 0,3 | 0,1  | 20,9  | 1,3   | 3     | 0,5  |  |  |                           |  |  |  |  |
| 347   | Компот из сухофруктов                   | 200          | 0,2              |      | 15,2  | 63             |               | 2,9  | 0,3 |      | 5,7   | 5,7   | 3     | 12   |  |  |                           |  |  |  |  |
| 338   | Фрукты свежие                           | 130          | 0,4              | 4,0  | 9,8   | 47             | 2             | 11   | 0,6 | 1,3  | 1,3   | 1,4   | 2,3   | 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    |  |  |                           |  |  |  |  |
|   |   |              | 17,9             | 30,3 | 70,1  | 626,9          | 0,19          | 7,1  | 0,3 | 3,4  | 72    | 134,5 | 36,7  | 4,2  |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                                       |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| 70  | Огурец свежий                           | 100          | 0,8              | 6,1  | 4,2   | 75,1           | 0,04          | 2,8  |     | 2,9  | 17,5  | 31    | 20,6  | 0,4  |  |  |                           |  |  |  |  |
| 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   | Котлеты домашние                        | 100          | 1,4              | 5,2  | 8,9   | 87,2           | 0,03          |      |     | 2,4  | 5     | 28,3  | 7,4   | 0,4  |  |  |                           |  |  |  |  |
| 171   | Каша пшеничная рассыпчатая              | 180          | 6,7              | 5,8  | 38,6  | 233,8          | 0,24          |      |     | 0,2  | 16,6  | 136,4 | 48,1  | 1,6  |  |  |                           |  |  |  |  |
| 345   | Компот из ягод                          | 200          | 0,1              |      | 20,4  | 84,9           | 0,01          | 6    |     |      | 6,6   | 3,3   | 1,8   | 0,2  |  |  |                           |  |  |  |  |
| П/П   | Хлеб пшеничный                          | 60           | 4,3              | 0,7  | 22,6  | 114            | 0,11          |      |     | 1,1  | 17    | 99,5  | 27,5  | 1,6  |  |  |                           |  |  |  |  |
| П/П   | Хлеб ржано-пшеничный                    | 60           | 2,3              | 0,4  | 17,8  | 84             | 0,08          |      |     |      | 10,2  |       | 14,6  | 1    |  |  |                           |  |  |  |  |
|   |   |              | 18               | 24,8 | 126,7 | 805,5          | 0,57          | 2,29 | 2,6 | 9    | 122,2 | 361,1 | 146,4 | 6,3  |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>                              |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
|   |   |              | 35,9             | 55,1 | 196,8 | 1432,4         | 0,76          | 36   | 2,9 | 12,4 | 194,3 | 495,7 | 183,1 | 10,4 |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| 60,9  |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая | Витаминны (мг) |      |      |     |       |       |       |      |  |  | Минеральные вещества (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   |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |              |                  |      |       |                |                |      |      |     |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| 182   | Каша жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 210/5        | 6,7              | 8,6  | 30,5  | 222,4          | 0,14           |      |      | 0,6 | 17,2  | 103   | 40    | 1,1  |  |  |                           |  |  |  |  |
| 14  | Масло порциями                            | 10           | 2,1              | 3,5  | 17,8  | 110            |                | 0,1  |      |     | 3,9   |       |       | 0,5  |  |  |                           |  |  |  |  |
| 376   | Чай с сахаром                             | 200/10       | 3,4              | 3,1  | 19,6  | 119,1          | 0,14           | 13,3 |      | 0,6 | 10,2  | 59,7  | 16,5  | 1    |  |  |                           |  |  |  |  |
| П/П   | Батон школьный                            | 30           | 2,6              | 0,4  | 13,5  | 68,4           | 0,07           |      |      | 1,3 | 1,3   | 1,4   | 2,3   | 12   |  |  |                           |  |  |  |  |
| 338   | Фрукты свежие                             | 130          | 0,4              | 4,0  | 9,8   | 47,0           | 2              | 11   | 0,6  | 1,3 | 1,3   | 1,4   | 2,3   | 12   |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |              |                  |      |       |                |                |      |      |     |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              | 14,9             | 22,8 | 82,8  | 586,1          | 0,35           | 13,5 | 0,1  | 1,3 | 33,4  | 165,3 | 56,5  | 2,6  |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                                       |   |              |                  |      |       |                |                |      |      |     |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              |                  |      |       |                |                |      |      |     |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| 50  | Салат из свежты с чесноком                | 100          | 0,9              | 3,7  | 5,1   | 56,7           | 0,01           | 5,6  |      | 1,6 | 21,7  | 24,7  | 12,5  | 0,8  |  |  |                           |  |  |  |  |
| 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                    | 70/50        | 13,7             | 9,9  | 6,3   | 150,2          | 0,23           | 24,4 | 11,1 | 2,5 | 13,5  | 238,9 | 14,7  | 5,2  |  |  |                           |  |  |  |  |
| 302   | Каша рисовая                              | 180          | 16,8             | 4,8  | 35,8  | 251,4          | 0,66           |      |      | 0,4 | 65,9  | 166,3 | 64,2  | 5,1  |  |  |                           |  |  |  |  |
| 345   | Компот из ягод                            | 200          | 0,1              |      | 16,1  | 65,3           |                | 27,5 |      |     | 7,4   |       | 2,3   | 0,1  |  |  |                           |  |  |  |  |
| П/П   | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,3              | 0,7  | 22,6  | 114            | 0,11           |      |      | 1,1 | 17    | 99,5  | 27,5  | 1,6  |  |  |                           |  |  |  |  |
| П/П   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 60           | 2,3              | 0,4  | 17,8  | 84             | 0,08           |      |      |     | 10,2  |       | 14,6  | 1    |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   |              |                  |      |       |                |                |      |      |     |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              | 40,4             | 24,8 | 120,3 | 846,4          | 1,2            | 74,1 | 11,1 | 8   | 151,8 | 599,4 | 160,7 | 14,6 |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>                              |   |              |                  |      |       |                |                |      |      |     |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              | 55,3             | 47,6 | 203,1 | 1432,5         | 1,55           | 87,6 | 11,2 | 9,3 | 185,3 | 764,6 | 217,2 | 17,3 |  |  |                           |  |  |  |  |
| 60,9  |   |              |                  |      |       |                |                |      |      |     |       |       |       |      |  |  |                           |  |  |  |  |

День 5

| № рещ.  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |      |     |      |       |       |       |     |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|---|---|--------------|------------------|------|-------|----------------|---------------|------|-----|------|-------|-------|-------|-----|--|---------------------------|--|--|--|--|
|   |   |              | Б                | Ж    | У     |                | В1            | С    | А   | Е    | Са    | Р     | Мг    | Fe  |  |                           |  |  |  |  |
| 1   | 2   | 3            | 4                | 5    | 6     | 7              | 8             | 9    | 10  | 11   | 12    | 13    | 14    | 15  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |     |  |                           |  |  |  |  |
| 1   | Еутерброд с маслом  | 40/10        | 2,2              | 7,8  | 16    | 138,5          | 0,04          |      | 0,1 | 0,6  | 6     | 21,8  | 3,6   | 0,3 |  |                           |  |  |  |  |
| 395   | Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофельным фаршем* | 200/20       | 9,4              | 10   | 48,8  | 318,2          |               |      | 0,1 | 0,1  | 1,8   | 2,6   |       |     |  |                           |  |  |  |  |
| 378   | Кисель ягодный*   | 180/10       | 1,5              | 1,5  | 17,3  | 88,8           |               | 0,1  | 0,3 |      | 8,9   | 4,1   | 4,2   | 0,5 |  |                           |  |  |  |  |
| 338   | Фрукты свежие   | 130          | 0,4              | 4,0  | 9,8   | 47,0           | 2             | 11   | 0,6 | 1,3  | 1,3   | 1,4   | 2,3   | 1,2 |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |     |  |                           |  |  |  |  |
|   |   |              | 13,1             | 19,4 | 82,2  | 545,5          | 0,04          | 0,1  | 0,4 | 0,7  | 16,8  | 28,5  | 7,8   | 0,8 |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |     |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                                       |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |     |  |                           |  |  |  |  |
| 71  | Салат из моркови с чесноком   | 100          | 0,6              | 3,1  | 1,7   | 38,1           | 0,02          | 3,7  |     | 1,4  | 15,5  | 18,8  | 9     | 0,4 |  |                           |  |  |  |  |
| 102   | Суп картофельный с бобовыми с птицей  | 250/10       | 8,8              | 8,4  | 19,5  | 178            | 0,27          | 11,9 |     | 2,4  | 31,4  | 87    | 38,1  | 2,2 |  |                           |  |  |  |  |
| 280   | Фрикадельки мясные в соусе  | 40/50        | 23               | 5    |       | 140            | 0,08          | 1,9  |     | 1,3  | 13    | 0,1   | 17,9  | 1,2 |  |                           |  |  |  |  |
| 312   | Пюре картофельное   | 180          | 3,8              | 4,2  | 39,9  | 209,6          | 0,04          |      | 0,3 | 5,1  | 80,8  | 26,5  | 0,5   | 0,5 |  |                           |  |  |  |  |
| 348   | Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)                                   | 200          | 0,4              | 0,1  | 19,9  | 82,1           | 0,02          |      | 0,1 | 12,3 | 19,4  | 6,3   | 27,5  | 1,6 |  |                           |  |  |  |  |
|   | П/П Хлеб пшеничный  | 60           | 4,3              | 0,7  | 22,6  | 114            | 0,11          |      |     | 1,1  | 17    | 99,5  |       |     |  |                           |  |  |  |  |
|   | П/П Хлеб ржано-пшеничный  | 60           | 2,3              | 0,4  | 17,8  | 84             | 0,08          |      |     |      | 10,2  |       | 14,6  | 1   |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |     |  |                           |  |  |  |  |
|   |   |              | 43,1             | 21,8 | 121,3 | 845,7          | 0,62          | 17,5 | 0,1 | 6,5  | 104,5 | 305,5 | 139,9 | 7,4 |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |     |  |                           |  |  |  |  |
|   |   |              | 56,2             | 41,2 | 203,5 | 1391,1         | 0,66          | 17,6 | 0,5 | 7,2  | 121,2 | 334   | 147,6 | 8,2 |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>                              |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |     |  |                           |  |  |  |  |
|   |   |              | 56,2             | 41,2 | 203,5 | 1391,1         | 0,66          | 17,6 | 0,5 | 7,2  | 121,2 | 334   | 147,6 | 8,2 |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |     |  |                           |  |  |  |  |
| 59,2  |   |              |                  |      |       |                |               |      |     |      |       |       |       |     |  |                           |  |  |  |  |

День 6

| №<br>реци.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |      |       |        |      |      | Энергетическая | Витамины (мг) |       |       |       |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|---|--------------------------------|--------------|------------------|------|-------|--------|------|------|----------------|---------------|-------|-------|-------|------|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
|   |                                |              | Б                | Ж    | У     | 6      | 7    | 8    |                | 9             | 10    | 11    | 12    | 13   | 14 | 15 |                           |  |  |  |  |
| 1   | 2                              | 3            | 4                | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10             | 11            | 12    | 13    | 14    | 15   |    |    |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                |              |                  |      |       |        |      |      |                |               |       |       |       |      |    |    |                           |  |  |  |  |
| 182   | Каша рисовая молочная          | 220          | 1,1              | 5,3  | 4,6   | 71,4   | 0,01 | 4,2  |                | 1,9           | 24,6  | 22,2  | 9     | 0,4  |    |    |                           |  |  |  |  |
| 15  | Сыр порционно                  | 15           | 12,2             | 12,1 | 54,3  | 370,6  | 0,13 | 0,1  | 0,1            | 1,2           | 166,1 | 67,9  | 18,8  | 1,3  |    |    |                           |  |  |  |  |
| 376   | Чай с сахаром                  | 200/10       | 0,2              |      | 15,2  | 63     |      | 2,9  | 0,3            |               | 5,7   | 5,7   | 3     | 0,5  |    |    |                           |  |  |  |  |
| 338   | Фрукты свежие                  | 130          | 0,4              | 4,0  | 9,8   | 47     | 2    | 11   | 0,6            | 1,3           | 1,3   | 1,4   | 2,3   | 1,2  |    |    |                           |  |  |  |  |
| П/П   | Хлеб пшеничный                 | 40           | 4,3              | 0,7  | 22,6  | 114    | 0,11 |      |                | 1,1           | 17    | 99,5  | 27,5  | 1,6  |    |    |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |                                |              |                  |      |       |        |      |      |                |               |       |       |       |      |    |    |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                |              | 17,8             | 18,2 | 96,7  | 618,9  | 0,25 | 7,2  | 0,4            | 4,2           | 213,4 | 195,2 | 58,3  | 3,9  |    |    |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                                       |                                |              |                  |      |       |        |      |      |                |               |       |       |       |      |    |    |                           |  |  |  |  |
| П/П   | Икра овощная кабачковая        | 100          | 1                | 3,1  | 6,5   | 58,5   | 0,03 | 6,2  |                | 1,5           | 21,1  | 34,8  | 17,8  | 0,7  |    |    |                           |  |  |  |  |
| 106   | Суп рыбный с зеленью           | 250/10       | 5,6              | 5,8  | 20,4  | 145,6  | 0,13 | 16,8 |                | 1,4           | 24,4  | 87,2  | 31,1  | 1,2  |    |    |                           |  |  |  |  |
| 227   | Котлета рыбная (филе минтая)   | 90           | 11,6             | 6    | 17,8  | 171,1  | 0,05 | 2,4  | 9              | 3,2           | 10,1  | 29,6  | 8,2   | 0,5  |    |    |                           |  |  |  |  |
| 304   | Рис отварной                   | 180          | 3,3              | 4,9  | 22,9  | 146,5  | 0,15 | 25,8 |                | 0,2           | 14,5  | 76,1  | 29,9  | 1,2  |    |    |                           |  |  |  |  |
| 345   | Компот из вишни сжмржн         | 200          | 0,3              | 0,1  | 26,1  | 106,6  | 0,02 |      |                |               | 19,6  | 21,6  | 7,2   | 0,4  |    |    |                           |  |  |  |  |
| П/П   | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,3              | 0,7  | 22,6  | 114    | 0,11 |      |                | 1,1           | 17    | 99,5  | 27,5  | 1,6  |    |    |                           |  |  |  |  |
| П/П   | Хлеб ржано-пшеничный           | 60           | 2,3              | 0,4  | 17,8  | 84     | 0,08 |      |                |               | 10,2  |       | 14,6  | 1    |    |    |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |                                |              |                  |      |       |        |      |      |                |               |       |       |       |      |    |    |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                |              | 28,4             | 20,9 | 134,1 | 826,3  | 0,57 | 51,2 | 9,1            | 7,2           | 116,9 | 348,8 | 136,3 | 6,5  |    |    |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>                              |                                |              | 46,2             | 39,1 | 230,8 | 1445,2 | 0,82 | 58,4 | 9,4            | 11,4          | 330,3 | 544   | 194,6 | 10,4 |    |    |                           |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                |              | 61,5             |      |       |        |      |      |                |               |       |       |       |      |    |    |                           |  |  |  |  |

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |      |      |      |       |       |       | Минеральные вещества (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                        |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                  |              |                  |      |       |                |               |      |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |
| 210   | Олет натуральный                 | 110          | 0,5              | 0,1  | 1     | 7,8            | 0,01          | 3    |      | 0,1  | 13,8  | 14,4  | 8,4   | 0,4                       |  |  |  |  |
| П/П   | Горошек зеленый консервированный | 50           | 21               | 22   | 53,5  | 435            | 0,14          | 4,9  |      | 2,8  | 24,6  | 119,6 | 58    | 2                         |  |  |  |  |
| 376   | Чай с лимоном                    | 200(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          | 30(10)       | 2,6              | 0,4  | 13,5  | 68,4           | 0,07          |      |      | 0,6  | 10,2  | 59,7  | 16,5  | 1                         |  |  |  |  |
| 338   | Фрукты свежие                    | 130          | 0,4              | 4,0  | 9,8   | 47,0           | 47            | 11   | 0,6  | 1,3  | 1,3   | 1,4   | 2,3   | 12                        |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |                                  |              | 27,8             | 25,6 | 87,2  | 630,8          | 0,31          | 12   | 24,5 | 3,5  | 208,3 | 303,5 | 100,8 | 3,5                       |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                  |              |                  |      |       |                |               |      |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                                       |                                  |              |                  |      |       |                |               |      |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |
| 70  | Огурец свежий                    | 100          | 0,9              | 3,1  | 5,5   | 53,9           | 0,04          | 4,3  |      | 1,6  | 16,5  | 33,6  | 20,6  | 0,5                       |  |  |  |  |
| 147   | Свекольник                       | 250          | 1,8              | 5,2  | 12,5  | 104,3          | 0,06          | 20   |      | 2,4  | 33,6  | 49,8  | 24,3  | 1,1                       |  |  |  |  |
| 279   | Тфтеля                           | 90           | 1,4              | 5,2  | 8,9   | 87,2           | 0,03          |      |      | 2,4  | 5     | 28,3  | 7,4   | 0,4                       |  |  |  |  |
| 302   | Каша гречневая рассыпчатая       | 180          | 8,7              | 5,9  | 40,1  | 245,6          | 0,3           |      |      | 0,6  | 14,7  | 206,9 | 138   | 4,6                       |  |  |  |  |
| П/П   | Сок фруктовый                    | 200          | 0,1              |      | 31,4  | 123,2          |               | 0,6  |      | 0,2  | 12,1  | 10,5  | 4,1   | 0,1                       |  |  |  |  |
| П/П   | Хлеб пшеничный                   | 60           | 4,3              | 0,7  | 22,6  | 114            | 0,11          |      |      | 1,1  | 17    | 99,5  | 27,5  | 1,6                       |  |  |  |  |
| П/П   | Хлеб ржано-пшеничный             | 60           | 2,3              | 0,4  | 17,8  | 84             | 0,08          |      |      |      | 10,2  |       | 14,6  | 1                         |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |                                  |              | 19,6             | 20,4 | 138,7 | 812,2          | 0,62          | 24,9 |      | 8,2  | 108,9 | 428,6 | 236,5 | 9,3                       |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                  |              |                  |      |       |                |               |      |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>                              |                                  |              | 47,4             | 46   | 225,8 | 1443           | 0,93          | 36,9 | 24,5 | 11,7 | 317,2 | 732,1 | 337,3 | 12,8                      |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                  |              |                  |      |       |                |               |      |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |
| 61,4  |                                  |              |                  |      |       |                |               |      |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |      |     |     |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|---|--------------------------------|--------------|------------------|------|-------|---------------------|---------------|------|-----|-----|-------|-------|-------|---------------------------|--|--|--|--|
|   |                                |              | Б                | Ж    | У     |                     | В1            | С    | А   | Е   | Са    | Р     | Mg    | Fe                        |  |  |  |  |
| 1   | 2                              | 3            | 4                | 5    | 6     | 7                   | 8             | 9    | 10  | 11  | 12    | 13    | 14    | 15                        |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                |              |                  |      |       |                     |               |      |     |     |       |       |       |                           |  |  |  |  |
| 181   | Каша рисовая молочная          | 220          | 3,6              | 6    | 23,4  | 140,4               |               |      |     |     |       |       |       |                           |  |  |  |  |
| 14  | Масло порциями                 | 10           | 7,5              | 8,2  | 37,3  | 252,5               | 0,17          |      |     | 0,2 | 17    | 94,5  | 34,9  | 1,1                       |  |  |  |  |
| 382   | Какао с молоком                | 200          | 3,4              | 3,1  | 19,6  | 119,1               | 0,14          | 13,3 |     | 0,4 |       |       |       |                           |  |  |  |  |
| П/П   | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,6              | 0,4  | 13,5  | 68,4                | 0,07          |      |     | 0,6 | 10,2  | 59,7  | 16,5  | 1                         |  |  |  |  |
| 338   | Фрукты свежие                  | 130          | 0,4              | 4,0  | 9,8   | 47,0                | 47            | 11   | 0,6 | 1,3 | 1,3   | 1,4   | 2,3   | 12                        |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |                                |              | 17,1             | 17,8 | 93,9  | 580,3               | 0,38          | 13,3 |     | 0,8 | 27,5  | 154,2 | 51,4  | 2,1                       |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                |              |                  |      |       |                     |               |      |     |     |       |       |       |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                                       |                                |              |                  |      |       |                     |               |      |     |     |       |       |       |                           |  |  |  |  |
| 75  | Икра свекольная                | 100          | 0,9              | 3,1  | 7,2   | 60,1                | 0,02          | 6,6  |     | 1,4 | 21,2  | 27,5  | 12,8  | 0,8                       |  |  |  |  |
| 104   | Суп с фрикадельками            | 250          | 1,9              | 5,2  | 9,3   | 92,7                | 0,07          | 31,4 |     | 2,4 | 33,4  | 46,3  | 21,6  | 0,8                       |  |  |  |  |
| 282   | Оладьи из пшена                | 90           | 15,2             | 6,8  | 10,1  | 162,7               | 0,26          | 26,4 | 6,6 | 1,8 | 9,3   | 259,4 | 15,8  | 5,6                       |  |  |  |  |
| 309   | Макаронные изделия отварные    | 180          | 5,7              | 5,7  | 36,9  | 218,7               | 0,09          |      | 0,1 | 0,8 | 11    | 46,2  | 8,2   | 0,8                       |  |  |  |  |
| 349   | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,3              | 0,1  | 19,9  | 81,6                | 0,02          |      |     |     | 10    | 15,5  | 5     | 0,4                       |  |  |  |  |
| П/П   | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,3              | 0,7  | 22,6  | 114                 | 0,11          |      |     | 1,1 | 17    | 99,5  | 27,5  | 1,6                       |  |  |  |  |
| П/П   | Хлеб ржано-пшеничный           | 60           | 2,3              | 0,4  | 17,8  | 84                  | 0,08          |      |     |     | 10,2  |       | 14,6  | 1                         |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |                                |              | 31,1             | 23,3 | 125,5 | 836                 | 0,65          | 64,5 | 9,1 | 7,5 | 127,8 | 507,3 | 107,6 | 11,1                      |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                |              |                  |      |       |                     |               |      |     |     |       |       |       |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>                              |                                |              | 48,2             | 41,1 | 219,4 | 1416,3              | 1,03          | 77,8 | 9,2 | 8,3 | 155,3 | 661,5 | 159   | 13,2                      |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                |              |                  |      |       |                     |               |      |     |     |       |       |       |                           |  |  |  |  |
| 60,3  |                                |              |                  |      |       |                     |               |      |     |     |       |       |       |                           |  |  |  |  |





| №<br>рец.   | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |      |       |       |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |
|---|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------|---------------|------|-------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|   |                                |              | Б                | Ж     | У      |                | В1            | С    | А     | Е     | Са     | Р     | Мг     | Fe                        |  |  |  |  |  |  |
| 1   | 2                              | 3            | 4                | 5     | 6      | 7              | 8             | 9    | 10    | 11    | 12     | 13    | 14     | 15                        |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                |              |                  |       |        |                |               |      |       |       |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |
| 395   | Вареники с творогом            | 200          | 1,5              | 4,2   | 9,6    | 78,7           | 0,04          |      |       | 0,5   | 7,7    | 41,1  | 11     | 0,7                       |  |  |  |  |  |  |
| 327   | Сулус молочный(сладкий)        | 50           | 11,7             | 19,7  | 66,8   | 492,9          | 0,17          | 18,7 | 0,2   | 3,7   | 90,7   | 274,9 | 55,6   | 2,8                       |  |  |  |  |  |  |
| 377   | Чай с лимоном                  | 200/10/5     | 0,2              |       | 15,2   | 63             |               | 2,9  | 0,3   |       | 5,7    | 5,7   | 3      | 0,5                       |  |  |  |  |  |  |
| 338   | Фрукты свежие                  | 130          | 0,4              | 4,0   | 9,8    | 47             | 47            | 11   | 0,6   | 1,3   | 1,3    | 1,4   | 2,3    |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |                                |              | 13,4             | 23,9  | 91,6   | 634,6          | 0,21          | 21,5 | 0,5   | 4,2   | 104,1  | 321,7 | 69,6   | 4                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                |              |                  |       |        |                |               |      |       |       |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                                       |                                |              |                  |       |        |                |               |      |       |       |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |
| 67  | Винегрет                       | 100          | 3,7              | 0,4   | 8,9    | 50,4           |               |      |       |       |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |
| 147   | Свекольник                     | 250          | 2,5              | 2,9   | 18,1   | 108,8          | 0,11          | 16,5 |       | 1,3   | 15     | 61,4  | 25     | 0,9                       |  |  |  |  |  |  |
| 259   | Жаркое по домашнему            | 180          | 20,7             | 26    | 24,3   | 347            | 0,25          | 29,5 |       | 3,8   | 36,8   | 95,3  | 57,9   | 2,6                       |  |  |  |  |  |  |
| 349   | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,3              | 0,1   | 26,1   | 106,6          | 0,02          |      |       |       | 19,6   | 21,6  | 7,2    | 0,4                       |  |  |  |  |  |  |
|   | П/П                            | 60           | 4,3              | 0,7   | 22,6   | 114            | 0,11          |      |       | 1,1   | 17     | 99,5  | 27,5   | 1,6                       |  |  |  |  |  |  |
|   | П/П                            | 60           | 2,3              | 0,4   | 17,8   | 84             | 0,08          |      |       |       | 10,2   |       | 14,6   | 1                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |                                |              | 33,7             | 30,5  | 117,8  | 810,9          | 0,57          | 46   |       | 6,2   | 98,6   | 277,8 | 132,1  | 6,6                       |  |  |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                |              |                  |       |        |                |               |      |       |       |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>                              |                                |              |                  |       |        |                |               |      |       |       |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |
| <b>Процентное содержание от суточного рациона</b> |                                |              | 47,2             | 54,4  | 209,4  | 1445,5         | 0,78          | 67,5 | 0,5   | 10,4  | 202,7  | 599,5 | 201,7  | 10,5                      |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за период</b>                            |                                |              | 492,9            | 480,3 | 2050,5 | 14286,9        | 9,0           | 770  | 152,1 | 103,7 | 2439,2 | 7000  | 2132,8 | 119,2                     |  |  |  |  |  |  |
| <b>Среднее значение за 1 день</b>                 |                                |              | 49,29            | 48    | 205,05 | 1428,69        | 0,9           | 77   | 15,21 | 10,37 | 243,92 | 700   | 213,28 | 11,92                     |  |  |  |  |  |  |

608

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.:Дели плюс, 2016-544 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.:Дели плюс, 2017.-544 с.
3. Сборник технологических нормативов,центур 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.