

День 2

№ 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						
Завтрак																				
330	Сырники из творога	80	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 лимонном	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	30	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6						
338	Фрукты свежие	100	0,4	4,0	9,8	47	2,00	11	0,6	1,3	1,3	1,4	2,3	12,0						
			18,1	22	76,3	567,3	0,24	4,3	24,6	1,7	335,7	239,6	57,7	2,2						
Итого за Завтрак																				
Процентное содержание от суточного рациона																				
Обед																				
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	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	150	20	26	43,8	485	0,16	0,8	9,9	1,5	25,4	215,9	29	3,1						
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	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	1,8	0,3	13,3	63	0,06				7,6		11	0,7						
Итого за Обед																				
Процентное содержание от суточного рациона																				
Итого за День																				
			45,3	57,1	181,9	1412,5	0,65	31,4	34,5	7,6	432,5	608,7	153,4	8,9						
Процентное содержание от суточного рациона																				
60,1																				

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	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				
Завтрак																		
221	Макаронны с сыром	150/20	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			0,1	20,9	1,3		1,5				
347	Компот из сухофруктов	200	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5				
338	Фрукты свежие	100	0,4	4,0	9,8	47	2	11,0	0,6	1,3	1,3	1,4	2,3	12,0				
П/П	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1				
Итого за Завтрак			17,9	30,3	70,1	626,9	0,19	7,1	0,3	3,4	72	134,5	36,7	4,2				
Процентное содержание от суточного рациона																		
Обед																		
70	Огурец свежий	60	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	90	1,4	5,2	8,9	87,2	0,03			2,4	5	28,3	7,4	0,4				
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	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	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				
П/П				0,0		0		0	0		0,0		0,0					
Итого за Обед			18	24,8	126,7	805,5	0,57	29	2,6	9	122,2	361,1	146,4	6,3				
Процентное содержание от суточного рациона																		
Итого за день			35,9	55,1	196,8	1432,4	0,76	36	2,9	12,4	194,3	495,7	183,1	10,4				
Процентное содержание от суточного рациона																		
Итого за день			60,9															

День 4

№ 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		
Завтрак																
182	Каша жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200/5	6,7	8,6	30,5	222,4	0,14			0,6	17,2	103	40	1,1		
		10	2,1	3,5	17,8	110		0,1			3,9			0,5		
14	Масло порциями	200/10	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3			0,4					
376	Чай с сахаром	100	0,4	4,0	9,8	47,0	2,00	11,0	0,6	1,3	1,3	1,4	2,3	12		
338	Фрукты свежие	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1		
П/П	Батон школьный		14,9	22,8	82,8	586,1	0,35	13,5	0,1	1,3	33,4	165,3	56,5	2,6		
Итого за Завтрак																
Процентное содержание от суточного рациона																
Обед																
50	Салат из свеклы с чесноком	60	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	40/50	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	150	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		1,1	1,7	99,5	27,5	1,6		
П/П	Хлеб пшеничный	40	4,3	0,7	22,6	114	0,11				10,2		14,6	1		
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08				151,8	599,4	160,7	14,6		
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	40,4	24,8	120,3	846,4	1,2	74,1	11,1	8						
Итого за Обед																
Процентное содержание от суточного рациона																
Итого за день																
Процентное содержание от суточного рациона																
			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

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		7	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	30х10	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 *	180/20	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	100	0,4	4,0	9,8	47,0	2,0	11,0	0,6	1,3	1,3	1,4	2,3	12,0			
			13,1	19,4	82,2	545,5	0,04	0,1	0,4	0,7	16,8	28,5	7,8	0,8			
Итого за Завтрак						23,2											
Процентное содержание от суточного рациона																	
Обед																	
71	Салат из моркови с чесноком	60	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	90	23	5		140	0,08	1,9		1,3	13	0,1	17,9	1,2			
312	Пюре картофельное	150	3,8	4,2	39,9	209,6	0,04			0,3	5,1	80,8	26,5	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	0,5			
		40	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6			
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08				10,2		14,6	1			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	43,1	21,8	121,3	845,7	0,62	17,5	0,1	6,5	104,5	305,5	139,9	7,4			
Итого за Обед						35,9											
Процентное содержание от суточного рациона			56,2	41,2	203,5	1391,1	0,66	17,6	0,5	7,2	121,2	334	147,6	8,2			
Итого за день																	
Процентное содержание от суточного рациона																	
59,2																	

День 6

№ рец.	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							
Завтрак																					
182	Каша рисовая молочная	210/10/5	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	100	0,4	4,0	9,8	47	2,0	11,0	0,6	1,3	1,3	1,4	2,3	12,0							
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6							
			17,8	18,2	96,7	618,9	0,25	7,2	0,4	4,2	213,4	195,2	58,3	3,9							
Итого за Завтрак																					
Процентное содержание от суточного рациона																					
Обед																					
		60	1	3,1	6,5	58,5	0,03	6,2		1,5	21,1	34,8	17,8	0,7							
	Икра овощная кабачковая																				
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	150	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 сжамржн	200	0,3	0,1	26,1	106,6	0,02				19,6	21,6	7,2	0,4							
	Хлеб пшеничный	40	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08				10,2		14,6	1							
			28,4	20,9	134,1	826,3	0,57	51,2	9,1	7,2	116,9	348,8	136,3	6,5							
Итого за Обед																					
Процентное содержание от суточного рациона																					
Итого за День																					
Процентное содержание от суточного рациона																					
			46,2	39,1	230,8	1445,2	0,82	58,4	9,4	11,4	330,3	544	194,6	10,4							
61,5																					

День 7

№ 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
Завтрак														
210	Олет натуральный	110	0,5	0,1	1	7,8	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4
	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
	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	100	0,4	4,0	9,8	47,0	47	11,0	0,6	1,3	1,3	1,4	2,3	12
			27,8	25,6	87,2	630,8	0,31	12	24,5	3,5	208,3	303,5	100,8	3,5
Итого за Завтрак						26,8								
Процентное содержание от суточного рациона														
Обед														
70	Огурец свежий	60	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	Тефеля	90	1,4	5,2	8,9	87,2	0,03			2,4	5	28,3	7,4	0,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,9	40,1	245,6	0,3			0,6	14,7	206,9	138	4,6
	Сок фруктовый	200	0,1		31,4	123,2		0,6		0,2	12,1	10,5	4,1	0,1
	Хлеб пшеничный	40	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08				10,2		14,6	1
			19,6	20,4	138,7	812,2	0,62	24,9		8,2	108,9	428,6	236,5	9,3
Итого за Обед						34,6								
Процентное содержание от суточного рациона														
Итого за день			47,4	46	225,8	1443	0,93	36,9	24,5	11,7	317,2	732,1	337,3	12,8
Процентное содержание от суточного рациона														
61,4														

День 8

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витаминны (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				
Завтрак																		
181	Каша рисовая молочная	220	3,6	6	23,4	140,4	0,17			0,2	17	94,5	34,9	1,1				
14	Масло порционными	10	7,5	8,2	37,3	252,5	0,14	13,3			0,4							
382	Какао с молоком	200	3,4	3,1	19,6	119,1	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1				
П/П	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,11		0,6	1,3	1,3	1,4	2,3	12				
338	Фрукты свежие	100	0,4	4,0	9,8	47,0	0,38	13,3		0,8	27,5	154,2	51,4	2,1				
Итого за Завтрак																		
Процентное содержание от суточного рациона																		
Обед																		
75	Икра свекольная	60	0,9	3,1	7,2	60,1	0,02	6,6		1,4	21,2	27,5	12,8	0,8				
104	Сул 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 печени	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	150	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	5	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	127,8	507,3	107,6				
Итого за Обед																		
Процентное содержание от суточного рациона																		
Итого за день																		
Процентное содержание от суточного рациона																		
60,3																		

День 9

№ реп.	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
Завтрак														
398	Блинчики с начинкой сладкой(джем)	120	1,6	5,1	8,3	87,8	0,02	25,5		2,3	42,5	31,2	14,5	0,6
330	Сметанный соус	50	15,6	2,9	9,4	144,4	0,09	1,5		0,7	12,9	12,2	16,4	1,1
377	Чай с лимонном	200\10\5	3	4,2	25,2	148,6	0,18	30		0,2	15,9	88,3	34,5	1,4
338	Фрукты свежие	130	0,4	4,0	9,8	47	47	11,0	0,6	1,3	1,3	* 1,4	2,3	12,0
Итого за Завтрак			24,7	13	80,4	555,4	0,4	57,1	0,3	4,3	97,2	235,3	97,1	5,1
Процентное содержание от суточного рациона														
Обед														
47	Салат из квашенной капусты	60	0,8	6,1	4,4	76,5	0,03	7,8		2,7	15,4	24,8	11,1	0,5
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	16,7	124,8	0,11	16,6		2,4	16,3	70,1	25	0,9
290	Птица тушеная	90	18,7	25,9	21,1	395,3	0,13	68	21,8	3,1	98,2	251,2	53,6	3,6
171	Каша рисовая с маслом	150	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	12,3	19,4	6,3	0,5
345	Компот из смородины с сахаром	200	0,3	0,1	26,1	106,6	0,02	0,0	0,0	0,0	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			28,8	38,5	102,5	876,6	0,48	92,3	21,8	9,3	169,3	464,9	138	8,1
Процентное содержание от суточного рациона														
Итого за день			53,5	51,5	182,8	1432,1	0,88	77,8	22,2	13,6	266,5	700,2	235,1	13,2
Процентное содержание от суточного рациона														
60,9														

№ 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				
Завтрак																		
395	Вареники с творогом	180	1,5	4,2	9,6	78,7	0,04			0,5	7,7	41,1	11	0,7				
327	Соус молочный(сливочный)	50	11,7	19,7	66,8	492,9	0,17		18,7	0,2	3,7	90,7	274,9	55,6				
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	100	0,4	4,0	9,8	47	47	11,0	0,6	1,3	1,3	1,4	2,3					
Итого за Завтрак			13,4	23,9	91,6	634,6	0,21	21,5	*0,5	4,2	104,1	321,7	69,6	4				
Процентное содержание от суточного рациона																		
Обед																		
67	Винегрет	60	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	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			33,7	30,5	117,8	810,9	0,57	46		6,2	98,6	277,8	132,1	6,6				
Процентное содержание от суточного рациона																		
Итого за день																		
Процентное содержание от суточного рациона			47,2	54,4	209,4	1445,5	0,78	67,5	0,5	10,4	202,7	599,5	201,7	10,5				
Итого за период			492,9	480,3	2050,5	14286,9	9,0	1500	152,1	103,7	2439,2	6173	2132,8	119,2				
Среднее значение за 1 день			49,29	48	205,05	1428,69	0,9	150	15,21	10,37	243,92	617,3	213,28	11,92				

60,8

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,Центр 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.