

414	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
443	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	70	5	9,2	39	259	0
	ИТОГО		5,88	8,57	38,5	255	0,98		7,85	11,61	53,36	350	1,17
	ВСЕГО за 1 день:		36,14	40,71	147,13	1112,75	31,35		45,85	49,12	188,07	1393,61	39,36
2 день Вторник													
	Завтрак												
182	Каша вязкая молочная (рисовая)	150/5	2,32	3,96	24,08	141	0	180/5	2,77	4,73	28,74	168,3	0
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
6	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	ИТОГО:	345	7,42	13,84	50,01	355	1,19	405	7,89	14,62	57,67	394,3	1,2
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемые)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Обед												
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	180	1,25	3,52	6,1	61	13,3
261/229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	3,73	70/70	13,65	6,93	5,32	147	4,72
339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,98	100,65	13,31	130	2,65	4,16	17,71	118,9	15,74
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,6	69,3	0
	ИТОГО:		16,27	8,925	61,04	423,22	28,42		22,17	15,308	77,39	545,2	34,12
	Полдник												
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,26	3,57	25,05	141,82	0,09	40/30	3,16	5	35,07	198,55	0,13
	ИТОГО:		6,61	7,32	31,05	216,82	1,14		8,38	9,5	42,27	288,55	1,39
	ВСЕГО: за 2 день		30,68	30,465	151,41	1039,69	40,25		38,84	39,828	187,13	1275,05	46,71
3 день Среда													
	Завтрак												
203	Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным №380	130/40	10,31	8,47	56,51	343,4	0,09	150/50	12,13	9,96	66,48	404	0,1
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
6	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	ИТОГО:		12,01	15,93	73,29	484,7	0,11		14,64	17,53	91,09	581	0,13

2-й завтрак														
417	Напиток из группы дички (шиповника) рекомендуемый	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90	
Обед														
Овощи натуральные свежие														
86	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	1,18	1,64	8,7	54,45	4,95	180	1,42	1,97	10,5	65,34	5,94	
319	Птица, тушенная в соусе с овощами(соус сметанно-томатный№373)	50/110	8	5,13	14,8	137,7	6,57	70/130	10	6,4	18,5	172,2	8,2	
400	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,7	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,2	0,99	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,4	0	
	ИТОГО:		12,51	7,255	62,54	366,85	12,34		16,15	9,104	79,2	465,44	15,13	
Полдник														
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,26	7,64	16,18	154,4	0,08	30/5/15	5,26	7,64	16,18	154,4	0,08	
	ИТОГО:	200	8,41	10,36	29,14	243,4	1,28	250	8,93	10,83	32	261,4	1,51	
	ВСЕГО за 3 день:		33,44	33,755	179,2	1155,95	88,73		40,33	37,714	220,96	1386,84	106,77	

4 день Четверг

Завтрак														
182	Каша вязкая молочная (овсяная)	130/5		3,97	5,15	18,97	138,5	0	150/5	4,56	5,91	21,78	159	0
414	Кофейный напиток	180		2,85	2,41	14,36	91	1,17	200	3,17	2,68	15,96	101,1	1,3
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	71	0	40	3,16	0,4	19,32	94,7	0
6	Масло сливочное(порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	ИТОГО:	355		9,27	15,11	47,95	366,5	1,17	405	10,97	16,24	57,19	420,8	1,3
2-й завтрак														
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) рекомендуемые	95		0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед														
71	Овощи натуральные свежие	20		0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	150		1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4
305	Фрикадельки говяжьи в соусе сметанно-томатном№373	50/30		6,33	6,04	5,6	102	0,32	70/50	9,5	9,06	8,4	153	0,48
332	Рис отварной	110		2,67	3,94	26,9	153,78	0	130	3,16	4,66	31,79	181,7	0

390	Компот из свежих плодов(яблоки)	150	0,12	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,4	0
	ИТОГО:	550	13,25	13,51	13,51	74,78	474,88	8,76	700	18,53	18,11	94,44	616,64	10,9
	Подлник													
418	Сок овощной(томатный,морковный)	150	1,5	0,15	0,15	4,35	25	15	180	1,8	0,18	5,22	30	18
452	Булочка домашняя	40	2,9	5	5	21,6	143,2	0	60	4,37	7,5	32,4	214,8	0
	ИТОГО:		4,4	5,15	5,15	25,95	168,2	15		6,17	7,68	37,62	244,8	18
	ВСЕГО за 4 день:		27,3	34,15	34,15	157,99	1051,38	34,43		36,07	42,43	199,05	1326,24	40,2

5 день Пятница

	Завтрак													
191	Каша из смеси круп с изюмом (вариант1)	150	7,36	7,93	7,93	31,55	227,4	0,87	180	8,83	9,52	37,86	272,88	1,04
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	6,88	14,56	139	0,07	30/5/15	4,73	6,88	14,56	139	0,07
	ИТОГО:	352	12,13	14,82	14,82	53,1	394,4	0,96	415	13,62	16,42	62,41	451,88	1,14
	2-й завтрак													
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) рекомендуемые	95	0,38	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед													
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	1,7	10,29	62,85	4,95	180	1,93	2,04	12,35	75,42	5,94
310	Пельмени с маслом сливочным	130/5	14,07	6,13	6,13	25,38	213	0,25	150/5	16,15	7,04	29,14	244,6	0,29
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	505	18,91	8,285	8,285	72,81	442,57	5,5	605	22,7	9,778	89,51	538,36	6,59
	Подлник													
	Печенье(кондитерские изделия)	50	4,18	1,99	1,99	38,5	189	0	70	5,85	2,79	54	264,6	0
420	Ряженка	150	4,35	3,75	3,75	6,3	76	0,45	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	ИТОГО:		8,53	5,74	5,74	44,8	265	0,45		11,07	7,29	61,56	356,6	0,54
	ВСЕГО за 5 день:		8,53	29,225	29,225	180,02	1143,77	16,41		47,79	33,888	223,28	1390,84	18,27

2-я неделя 6 день Понедельник

	Завтрак													
219	Макаронные изделия отварные	130/5	4,95	3,8	3,8	23,73	148,94	0	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0

411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	0,1	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	0,1
	ИТОГО:	347	7,48	7,74	58,28	332,94	0,12	400	8,23	8,31	64,8	367	0,13
417	Напиток из груши дички (шиповника) рекомендуемый	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Обед												
71	Овоши натуральные свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4
292	Жаркое по – домашнему (говядина)	50/110	19,58	5	17,41	192,4	6,83	70/130	24,48	6,25	21,76	240,5	8,5
390	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	520	23,83	8,53	59,69	411,47	15,27	650	30,35	10,64	76,01	522,38	18,92
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Печенье	50	4,18	1,99	38,5	189	0	70	5,85	3,79	54	264,6	0
	ИТОГО:	200	7,33	4,71	51,46	278	1,2	250	9,52	6,98	69,82	371,6	1,43
	ВСЕГО за 6 день:		39,15	21,19	183,66	1083,41	91,59		48,71	26,18	229,3	1339,98	110,48

7 день Вторник

	Завтрак												
182	Каша жидкая молочная пшеничная	130/5	3,49	2,72	24,6	136,9	0	150/5	4	3,12	28,25	157,2	0
414	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	200	3,17	2,68	15,96	101,1	1,3
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,78	8,4	17,8	169,9	0,09	30/5/10	5,78	8,4	17,8	169,7	0,09
	ИТОГО:	360	12,12	13,53	56,76	397,8	1,26	400	12,95	14,2	62,01	428	1,39
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемые)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,04	0,4	9,8	44	10
	Обед												
91	Суп картофельный с клецками(№128)	150	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	180	1,51	2,42	8,74	62,82	4,14
308	Запеканка картофельная с печенью говяжьей или мясом(говядина)	130/5	8,59	4,4	22,9	165,4	4,59	150/5	9,86	5,05	26,29	189,9	5,27
71	Овоши натуральные свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
400	Кисель из сока плодового	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,2	0,99

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	495	13,32	6,925	69,55	394,82	9,84	605	16,31	8,234	85,8	484,16	11,87
	<u>Полдник</u>												
418	Сок опощной(томатный,морковный)	150	1,5	0,15	4,35	25	15	180	1,8	0,18	5,22	30	18
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0
	ИТОГО:	200	5,14	6,41	31,31	204	15	250	6,9	8,94	42,96	280,6	18
	ВСЕГО за 7 день:		30,96	27,245	166,93	1038,42	35,6		36,2	31,774	200,57	1236,76	41,26

8 день Среда

	<u>Завтрак</u>												
227	Яйца вареные	40/1	5,08	4,6	0,28	63	0	40/1	5,08	4,6	0,28	63	0
57	Икра кабачковая	110	1,22	5,2	8,47	85,25	8,25	130	1,56	6,15	10,01	100,75	9,75
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	0	30	2,45	7,55	14,62	136	0
6	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	ИТОГО:	347	8,97	24,61	30,49	378,25	8,27	400	9,23	25,57	35,03	405,75	9,78
	<u>2-й завтрак</u>												
386	Фрукты свежие (яблоко,банан) рекомендуемые	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	<u>Обед</u>												
71	Овощи натуральные свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	180	1,25	3,52	6,1	61,02	13,3
321	Плов из птицы	50/110	15,12	12,76	26,76	282	0,41	70/130	18,9	15,95	33,45	352,5	0,51
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	520	19,53	16,165	69,4	501,97	12,77	650	24,98	20,198	88,14	635,46	15,64
	<u>Полдник</u>												
420	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Печенье(кондитерские изделия)	50	4,18	1,99	38,55	189	0	70	5,85	4,89	53,96	264,6	0
	ИТОГО:	200	8,53	5,74	44,85	265	0,45	250	11,07	9,39	61,52	356,6	0,54

ВСЕГО за 8 день:										37,54	46,725	158,97	1206,22	96,49	45,89	55,408	203,36	1476,81	115,96
9 день Четверг																			
Завтрак																			
182	Каша вязкая молочная(манная)	150/5	3,29	3,84	26,96	155,97	0	180/5	3,93	4,58	32,18	186,16	0						
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0						
7	Сыр российский(порциями)	15	3,48	4,43	0	15	0,1	15	3,48	4,43	0	15	0,1						
	ИТОГО:	350	12,29	11,29	54,41	330,97	1,3	410	13,45	12,5	62,49	379,16	1,53						
2-й завтрак																			
417	Напиток из груши дички (шиповника) рекомендуемый	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	90	79						
Обед																			
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	4,95	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94						
274/235	Шницель рыбный (минтай) с маслом сливочным	50/3	5,9	7,24	7,13	117,5	0,15	70/4	8,24	10,1	9,97	164,1	0,21						
336	Картофель отварной	110	2,1	3,17	16,88	104,39	15,4	130	2,48	3,75	19,95	123,37	18,2						
145	Свекла, тушенная в сметане	30	0,63	1,84	2,87	30,6	0,4	50	1,05	3,07	4,78	51	0,67						
400	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0						
	ИТОГО:	532	13,57	14,435	76,16	490,01	21,72	673	18,44	19,694	97,24	641,77	26,01						
Подник																			
418	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03						
436/437	Пирожок с повидлом	50	2,92	3,13	27,98	155,8	0,025	70	4,08	4,38	40,57	218,17	0,035						
	ИТОГО:	200	2,96	3,14	34,97	183,8	0,045	250	4,14	4,4	50,56	258,17	0,065						
	ВСЕГО за 9 день:		29,33	29,075	179,77	1065,78	98,065		36,64	36,844	228,96	1369,1	106,605						
10 день Пятница																			
Завтрак																			
426	Вареники с картофелем отварные(полуфабрикат промышленного производства)	150/5	16,6	4,26	30,54	227	0	170/5	18,74	4,81	34,48	256,3	0						
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03						

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
7	Сыр российский	10	2,32	2,95	0	36	0,07	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	ИТОГО:	352	21,33	7,52	52,02	362	0,09	405	23,49	8,08	58,96	403,3	0,1
	2-й завтрак												
417	Напиток из груши дички (шиповника) (рекомендуемый)	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,54	9,18	73,8	7,4
317	Птица отварная с соусом сметанным №372	50	10,55	6,8	0	103,3	0	70	14,77	9,52	0	144,6	0
372	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,006	30	0,42	1,5	1,76	22,24	0,012
335	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,5	0	130	4,78	3,91	22,92	146	0
390	Компот из свежих плодов(яблоки)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	535	19,06	14,39	62,55	456,99	8,446	680	25,84	19,32	78,94	594,72	10,432
	Полдник												
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0
	ИТОГО:	200	7,99	10,01	32,96	254	1,05	250	10,32	13,26	44,94	340,6	1,26
	ВСЕГО за 10 дней		48,89	32,13	161,76	1133,99	84,586		60,26	40,91	201,51	1417,62	101,792
	Всего за 10 дней		321,96	324,67	1666,84	11031,36	617,501		436,58	394,096	2082,19	13612,85	727,407
	Среднее значение		32,21	32,63	167,73	1108,91	60,06		43,65	39,25	209,4	1367,56	70,49

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборник рецептур а продукцию для питания детей в дошкольных общеобразовательных организациях". Авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтупаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Лисаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ). Составила технолог Ярцевал.И.