

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 1								
Завтрак:								
	Каша манная молочная с маслом и сахаром	205	4.52	4.07	30.57	177.00	0	168*
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1*
	Кофейный напиток на молоке цельном	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	395*
		425	9.82	14.03	59.55	404	1.17	
		420						
Обед:								
	Икра морковная	50	1.08	2.3	6.17	50.05	1.54	54*
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.67	5.06	8.51	86.26	0	56***
	Фрикадельки из птицы	80	14.85	1.60	7.70	105.00	0.07	308*
	Картофельное пюре с морковью	150	2.86	4.62	18.02	125.10	15.74	
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0.33	0.01	20.83	84.75		376*
		680	23.69	14.14	79.73	532.41	17.35	
		600						
Полдник:								
	Булочка "Веснушка"	50	3.80	3.67	29.40	166.00		269***
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5.80	5.0	8.40	101.34		
		250	9.60	8.67	37.80	267.34	0	
		250						
Ужин:								
	Рыба отварная	50	3.3	0.47	0.7	66.67		136***
	Рагу из овощей с маслом	155	1.79	9.24	11.17	135.00	8.27	137*
	Хлеб пшеничный витаминный	50	4.32	0.6	25.84	128.45		
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	392*
	Апельсин свежий с сахаром	50	0.41	0.09	10.48	44.54	27.27	371*
		455	9.86	10.41	55.13	402.66	35.56	
		450						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			52.97	47.3	232.21	1606.41	54.08	

День № 2								
Завтрак:								
	Каша пшенная молочная с маслом	160	4.27	4.86	29.32	178.00	0	168*
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180.00	0.11	3*
	Чай с молоком цельным	200	2.97	2.60	15.9	98.89	1.33	394*
		420	13.92	15.91	64.61	456.89	1.44	
		420						
Обед:								
	Икра кабачковая порциями	30	0.60	2.70	2.58	36.60	2.10	
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	0.87	3.32	5.41	55.58		27***
	Котлеты рубленые	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12	282*
	Капуста тушенная	100	1.85	3.22	7.19	65.20	10.26	336*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Сок яблочный	180	1.00	0	20.20	84.44	4.00	399*
		640	19.66	19.03	66.44	506.07	16.48	
		600						
Полдник:								
	Булочка домашняя	50	3.64	5.89	30.67	190.17		274***
	Напиток кисломолочный "Ряженка"	200	5.80	5	8.40	101.34	0.6	401*
		250	9.44	10.89	39.07	291.51	0.6	
		250						
Ужин:								
	Запеканка морковная с соусом сметанным	100	3.54	7.77	18.62	158.26	1.99	153/354*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.46	0.48	20.67	102.76		
	Кисель плодово-ягодный	200	1.36	0.00	29.02	116.19		233***
	Яблоко свежее	110	0.41	0.36	11.50	46.00	13.0	368*
		450	8.77	8.61	79.81	423.21	14.99	
		450						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			51.79	54.44	249.93	1677.68	33.51	

День № 3								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная с маслом	160	4.05	5.69	25.25	168.00	0.00	168*
	Хлеб пшеничный	40	0.32	0.64	39.2	188.00	0.00	
	Какао с молоком цельным	200	4.08	3.54	17.58	118.89	0.00	397*
	Печенье сахарное	20	1.00	4.00	15.24	61.20	0.00	
		420	10.33	13.87	97.27	536.09	0	
		420						
Обед:								
	свекла отвар	30	0.85	1.25	1.68	21.36	0.0	329**
	Суп из овощей со сметаной	200	8.00	5.64	10.2	129.28	0.13	35***
	Рыба отварная с соусом польским (80/30)	80	14.6	9.80	1.2	151.00		53*****
	Пюре картофельное	130	2.90	4.56	20.01	135.62	16.25	321*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Напиток из плодов шиповника	180	0.62	0.26	17.08	73.20	90.00	398*
		670	29.87	22.1	68.7	591.71	106.38	
		600						
Полдник:								
	Сдоба обыкновенная	50	3.93	3.07	29.49	161.23		280***
	Напиток кисломолочный "Кефир"	200	5.80	5	8.00	100.00	1.4	401*
		250	9.73	8.07	37.49	261.23	1.4	
		250						
Ужин:								
	Запеканка из творога (с манной крупой)	150	26.31	18.08	25.73	371.00	0.48	237*
	Сгущенное молоко	20	1.44	1.70	11.20	63.00	0.20	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.02	392*
	Апельсин свежий с сахаром	100	0.82	0.18	20.97	89.09	54.54	371*
		450	28.63	19.98	67.89	563.1	55.24	
		450						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			78.6	64.0	271.3	1952.1	163.0	

День № 4								
Завтрак:								
	Суп молочный с рисом	200	4.82	5.08	16.83	132.40	0.91	94*
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1*
	Кофейный напиток на молоке цельном	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	395*
		420	10.12	15.04	45.81	359.4	2.08	
		420						
Обед:								
	Маринад овощной с томатом	30	0.58	2.97	2.68	39.78	0.00	366**
	Рассольник домашний со сметаной	200	4.02	9.0	25.90	119.68	0.00	32***
	Птица тушеная	80	17.65	14.58	4.70	221.00	8.78	301*
	Макаронные изделия отварные	100	3.68	3.01	17.63	112.30	0.00	317*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Сок яблочный	200	1.00	0	20.20	84.44	4.00	399*
		660	29.83	30.15	89.61	658.45	12.78	
		600						
Полдник:								
	Блины	50	3.77	5.88	28.70	158.83	0.01	267***
	Напиток кисломолочный "Ацидофилин"	200	5.40	2.80	16.50	154.00	1.44	401*
		250	9.17	8.68	45.20	312.83	1.45	
		250						
Ужин:								
	Запеканка овощная с маслом	155	5.61	12.21	26.56	239	12.92	155*
	Хлеб пшеничный витаминный	50	4.32	0.6	25.84	128.45		
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.02	392*
	Яблоки печеные	70	0.28	0.28	21.73	91.00	2.97	385*
		455	10.27	13.11	84.12	498.45	15.91	
		450						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			59.39	66.98	264.74	1829.13	32.22	

День № 5								
Завтрак:								
	Омлет натуральный	125	11.64	18.06	3.05	221.30	0.53	110***
	Бутерброд (хлеб пшенич) с маслом и сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	3*
	Чай с молоком цельным	200	2.97	2.60	15.9	98.89	1.33	394*
	Апельсин свежий с сахаром	55	0.46	0.10	11.48	48.40	30.80	371*
		425	19.80	27.64	44.99	507.59	32.73	
		420						
Обед:								
	Икра свекольная	40	0.94	1.84	4.93	40.04	2.69	54*
	Суп картофельный с лапшой	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.00	38***
	Котлеты рубленые	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12	282*
	Капуста тушенная	100	2.0	3.71	9.49	79.00	16.37	336*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.40	0.02	24.99	102	0.36	376*
		650	20.9	17.7	87.9	584.3	19.5	
		600						
Полдник:								
	Печенье сахарное	50	6.58	14.00	53.34	214.20	0.00	
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5.20	5	22.00	154.00		401*
		250	11.78	19.00	75.34	368.20	0.00	
		250						
Ужин:								
	Запеканка из печени с рисом	155	18.6	7.40	20.50	223.00	8.70	294*
	Свекла отварная	50	0.65	0.05	3.5	16.5	2.5	211***
	Хлеб пшеничный	45	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	3*
	Кисель с витаминами (Витошка)	200	0.00	0.00	24.00	95.00	20.1	
		450	23.97	14.33	62.56	473.50	31.37	
		450						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			76.5	78.6	270.8	1933.6	83.6	

День № 6								
Завтрак:								
	Омлет с сыром	165	11.46	25.38	2.26	260.80	0.90	216**
	Хлеб пшеничный	30	0.32	0.64	39.2	188.00	0.00	
	Какао с молоком цельным	200	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	397*
	Печенье	25	3.25	7.00	27.00	107.00	0.00	
		420	18.70	36.21	84.28	662.80	2.33	
		420						
Обед:								
	Морковь отварная с маслом порциями	40	0.52	1.04	2.07	19.72	1.47	320*
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.67	5.06	8.51	86.26	0	56***
	Плов из говядины	160	19.46	16.55	26.97	334.74	0.00	163***
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Сок яблочный	180	0.90	0	18.18	76	3.60	399*
		630	25.45	23.20	74.23	597.97	5.07	
		600						
Полдник:								
	Оладьи из творога	50	6.95	5.30	11.52	122.00	0.2	239*
	Напиток кисломолочный "Ряженка"	200	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	401*
		250	11.30	9.05	17.82	198.00	0.60	
		250						
Ужин:								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3.59	6.10	19.36	147.00	4.29	151*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.46	0.48	20.67	102.76		
	Компот из апельсинов	180	0.40	0.09	30.59	124.74	11.61	374*
	Яблоко свежее	90	0.36	0.36	8.82	39.60	9.0	368*
		460	7.81	7.03	79.44	414.10	24.90	
		450						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			63.3	75.5	255.8	1872.9	32.9	

День № 7								
Завтрак:								
	Суп молочный с лапшой	200	7.20	6.52	23.55	181.50	0.91	93*
	Хлеб пшеничный	40	0.32	0.64	39.2	188.00	0.00	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392*
		420	7.58	7.18	72.74	409.50	0.94	
		420						
Обед:								
	Икра морковная	40	1.1	2.3	5.44	46.85	2.56	54*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4.02	9.04	25.90	119.68	0.00	33***
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	14.52	8.03	7.51	160.29		144***
	Пюре картофельное	130	2.90	4.56	20.01	135.62	16.25	321*
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Напиток из плодов шиповника	180	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00	398*
		640	25.95	24.69	91.59	604.69	93.81	
		600						
Полдник:								
	Печенье сахарное	50	6.58	14.00	53.34	214.20	0.00	
	Напиток кисломолочный	200	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	401*
		250	11	18	60	290	0	
		250						
Ужин:								
	яблоко	100	0.60	0.00	2.90	20.00	20.00	T32****
	Плов бухарский	130	3.41	12.47	37.00	273.84	0.00	105***
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.46	0.48	20.67	102.76		
	Молоко кипяченое	180	6.09	5.42	10.08	113.33	2.73	400*
		450	14	18	71	510	23	
		450						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			58.02	67.99	294.62	1814.32	117.93	

День № 8								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная с маслом	205	3.09	4.07	32.09	177.00	0.00	168*
	Хлеб пшеничный	25	0.32	0.64	39.2	188.00	0.00	
	Сыр твердый порциями	10	5.80	7.38	0.00	90.00	0.18	7*
	Чай с молоком цельным	180	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19	394*
		420	12	14	83	532	1.37	
		420						
Обед:								
	Икра кабачковая порциями	30	0.60	2.70	2.58	36.60	2.10	329**
	Свекольник со сметаной	200	1.54	5.07	8.04	83.33	0.00	34***
	Запеканка из картофеля с мясом , маслом	160	12.13	9.50	25.7	237.00	3.8	291*
	Хлеб ржаной	40	2.32	0.44	14.90	65.00		
	Сок яблочный	180	1.00	0	20.20	84.44	4.00	399*
		610	17.59	17.71	71.42	506.4	9.9	
		600						
Полдник:								
	Сдоба обыкновенная	70	5.5	4.29	41.19	225.17		280***
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4.68	4.5	19.80	138.60		401*
		250	10.18	8.79	60.99	363.77	0	
		250						
Ужин:								
	Макароны, запеченные с яйцом	155	7.73	6.91	23.03	185.00	0.33	208*
	Хлеб пшеничный витаминный	25	3.46	0.48	20.67	102.76		
	Кисель плодово-ягодный	180	1.22	0.00	26.12	104.57	0.00	233***
	Яблоко свежее	90	0.36	0.36	8.82	39.60	9.0	368*
		450	12.77	7.75	78.64	431.93	9.33	
		450						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			52.40	48.67	293.65	1834.07	20.60	

День № 9								
Завтрак:								
	Запеканка из творога	140	24.56	16.87	24.01	345.80		237*
	Хлеб пшеничный	40	0.32	0.64	39.2	188.00	0.00	
	Кофейный напиток на молоке цельном	200	3.17	2.68	15.96	101.12	1.3	395*
	Печенье сахарное	20	1.88	4.00	15.24	61.20	0.00	
		400	29.93	24.19	94.41	696.12	1.30	
		420						
Обед:								
	Икра кабачковая порциями	30	0.80	3.60	3.44	48.80	2.80	53*
	Суп картофельный с горохом	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.00	36***
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	21.71	16.55	15.02	296.00	5.20	274*
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.44	0.02	27.77	113	50.40	376*
		620	27.72	23.83	75.62	618.08	58.40	
		600						
Полдник:								
	Блины	50	3.77	5.88	28.70	158.83	0.01	267***
	Напиток кисломолочный "Кефир"	200	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05	401*
		250	8.12	34.70	42.07	42.07	42.07	
		250						
Ужин:								
	Рыба, запеченная в омлете	160	23.14	11.40	2.26	200.50	0.40	138***
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.46	0.48	20.67	102.76		
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	392*
	Апельсин свежий с сахаром	70	0.46	0.10	11.48	48.40	30.80	371*
		450	27.10	11.99	41.40	379.66	31.22	
		450						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			92.87	94.71	253.50	1735.93	132.99	

День № 10								
Завтрак:								
	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	209.00	1.33	240*
	Хлеб пшеничный	40	0.32	0.64	39.2	188.00	0.00	
	Какао с молоком цельным	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	397*
	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.00	213*
		360	22.68	19.10	69.93	567.00	2.76	
		420						
Обед:								
	Икра морковная	40	1.4	2.76	7.4	60.06	4.04	54*
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8.6	8.41	14.34	167.25	9.12	87*
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15.56	11.39	16.7	232	0	279*
	Пюре картофельное	150	3.07	4.81	20.44	137.25	18.16	321*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Сок яблочный	180	1.00	0	20.20	84.44	4.00	398*
		700	32.53	27.92	97.58	762.25	35.32	
		600						
Полдник:								
	печенье	50	6.58	14.00	53.34	214.20	0.00	
	Напиток кисломолочный "Ряженка"	200	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	401*
		250	10.93	17.75	59.64	290.20	0.45	
		250						
Ужин:								
	Пудинг из печени с морковью	100	14.20	12.50	3.70	176.50	19.35	
	Свекла отвар	100	1.04	2.08	4.14	40.00	2.94	320*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.46	0.48	20.67	102.76		
	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.33	2.73	400*
		440	24.79	20.48	38.59	432.59	25.02	
		450						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			90.93	85.25	265.74	2052.04	63.55	

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
День 1	52.97	47.30	232.21	1,606.41	54.08
День 2	51.79	54.44	249.93	1,677.68	33.51
День 3	78.60	64.00	271.30	1,952.10	163.00
День 4	59.39	66.98	264.74	1,829.13	32.22
День 5	76.50	78.60	270.80	1,933.60	83.60
День 6	63.30	75.50	255.80	1,872.90	32.90
День 7	58.02	67.99	294.62	1,814.32	117.93
День 8	52.40	48.67	293.65	1,834.07	20.60
День 9	92.87	94.71	253.50	1,735.93	132.99
День 10	90.93	85.25	265.74	2,052.04	63.55
ИТОГО	676.77	683.44	2,652.29	18,308.18	734.38
ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА	67.7	68.3	265.2	1,830.8	73.40
	54.00	60.00	261.00	1800.00	

Источники литературы:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ, Москва, Дели принт 2010

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ, Пермь 2011

*** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ, Пермь 2004

**** Сборник рецептур и кулинарных изделий для ПОП 1981

***** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2010

240
250

50

3.3

0.47

0.65

150
50

0.41

0.09

10.48

455
450

66.67

44.54

27.27