

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования  
и молодежной администрации  
Красноперекопского района



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального  
бюджетного

общеобразовательного учреждения

Красноперекопского района

*Митовичева*

*30.09.2022*



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Муниципального  
бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
Красноперекопского района

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 3 - 7 лет,  
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием  
Красноперекопского района на зимне-весенний период 2022 года

*Земцова Виктория Викторовна*

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильяна М.П., Тутельяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Сборника могоильный М.П., Тутельян В.В. 2012 год

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ**

**День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7(л)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>180/5</b>	5,328	5,328	16,128	133,92	0,1044	0,18	0,816	27,54	149,04	153,192	217,668	32,616	0,588	94
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,048	0,012	8,388	33,6	-	-	-	-	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	10,5	10,5	180	6	2,1	399
<b>Обед</b>	Икра свекольная	<b>60</b>	0,675	6,825	6,3	90,825	0,0165	0,0252	3,405	0	35,535	36,54	300	18,09	1,017	32 (С)
	Борщ с фасолью и картофелем	<b>250</b>	3,55	5,1	14,525	118,25	0,0925	0,055	6,2875	-	50,25	97,925	460,025	34,5	1,7	57
	Тефтели мясные (вариант 1) с соусом № 356	<b>100</b>	7,39	8,19	9,75	142,50	0,05	0,08	0,70	32,50	36,58	88,91	176,91	18,00	0,80	286 (1)
	Макаронные изделия отварные	<b>100</b>	3,66	2,81	17,58	110,32	0,038	0,019	-	12,9	3,22	24,65	20,12	14,06	0,74	317
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	21,492	87,84	0,009	0,0072	1,548	-	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56	ПР
<b>Полдник</b>	Рулет картофельный с яйцом и с маслом сливочным	<b>120/5</b>	5,3	10,4	28,4	233,2	0,0002	0,025	3,69	-	4,2	2,2	2,1	55	0,69	121 (С)
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
	Кисель из сока натурального	<b>180</b>	0,5124	0,054	27,18	111,24	0,0054	0,0108	0,984	-	14,124	14,688	60,648	3,024	0,336	382
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1610</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>34,07073</b>	<b>39,823</b>	<b>204,3063</b>	<b>1319,495</b>	<b>0,504</b>	<b>0,4932</b>	<b>20,4305</b>	<b>72,94</b>	<b>353,881</b>	<b>549,885</b>	<b>1702,131</b>	<b>224,21</b>	<b>11,799</b>	

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7(л)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	5,22	4,932	16,716	132,12	0,1008	0,18	0,816	27,54	145,728	140,208	214,788	26,664	0,48	94
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,78	3,264	15,552	106,8	0,048	0,168	1,44	21,6	137,64	115,08	201,96	20,04	0,492	397
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>70</b>	0,28	0,28	6,86	30,8	0,021	0,014	7	-	11,2	7,7	194,6	6,3	1,54	368
<b>Обед</b>	Икра морковная	<b>50</b>	1,10	2,30	5,43	46,85	0,03	0,03	2,57	-	15,32	35,00	177,25	20,63	0,62	54
	Суп картофельный с крупой	<b>250</b>	2,6625	2,7875	17,125	104,5	0,1175	0,065	8,25	-	26,0875	82,65	486,525	28,5	1,3	80
	Печень в сметане	<b>60</b>	7,03	4,56	2,04	44,4	0,01	0,85	0,53	1499,4	13,27	153,3	129,49	10,99	8,69	97 (С)
	Рагу овощное	<b>155</b>	2,5885	17,081	13,7485	218,55	0,0775	0,093	8,587	71,3	49,135	71,3	429,04	26,815	0,899	315
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,396	0,018	24,996	101,7	0,0018	0,0054	0,36	-	28,644	13,86	104,832	5,4	1,128	376
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56	ПР
<b>Полдник</b>	Рыба тушеная с овощами	<b>60</b>	5,94	3,42	1,54	61,00	0,05	0,04	1,13	3,00	18,60	99,40	151,50	19,00	0,40	247
	Каша рассыпчатая	<b>120</b>	6,876	4,872	30,912	195	0,1668	0,09	0	16,8	11,856	163,14	207,696	108,66	3,648	313
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
	Чай с лимоном	<b>180/10/7</b>	0,084	0,012	8,52	34,8	-	-	1,704	-	11,28	2,88	13,08	1,56	0,252	394
<b>Объем блюд за день</b>		<b>1585</b>														
<b>Итого за день</b>			<b>42,67033</b>	<b>44,4865</b>	<b>182,8562</b>	<b>1270,32</b>	<b>0,7879</b>	<b>1,6039</b>	<b>32,38367</b>	<b>1639,64</b>	<b>496,5572</b>	<b>999,918</b>	<b>2488,561</b>	<b>313,1623</b>	<b>22,2057</b>	

**День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7(л)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога	<b>80</b>	12,176	8,4	18,848	200	0,048	0,192	0,144	59,2	102,56	154,24	148,16	17,12	0,768	235
	Соус сладкий	<b>30</b>	0,58	1,36	3,98	30,44	0,006	0,022	0,096	7,56	18,82	14,68	24,04	2,64	0,05	351
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>30/5</b>	2,14	6,59	12,78	119,00	0,04	0,03	-	35,00	8,13	25,45	37,53	8,65	0,53	2
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,808	2,4	12,756	84	0,036	0,132	1,176	18	113,16	81	131,64	12,6	0,12	395
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	10,5	10,5	180	6	2,1	338
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	<b>60</b>	0,855	3,645	5,01	56,34	0,0114	0,0225	5,7	-	21,09	24,585	164,16	12,54	0,795	345
	Рассольник (мелкошинкованный)	<b>250</b>	2,8	3,2875	12,8	92	0,0875	0,0675	6,8625	17,5	34,525	119,775	434,35	24,075	0,7875	74
	Биточки паровые из говядины	<b>60/15</b>	8,64	5,784	5,7	109,92	0,0492	0,0996	0,12	9,96	23,4	90,096	131,292	16,32	0,72	289
	Каша ячневая рассыпчатая	<b>100</b>	3,19	2,95	20,58	121,7	0,061	0,023	-	14	26,15	109,6	65,92	15,83	0,57	318
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	21,492	87,84	0,009	0,0072	1,548	-	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,7	70,8	0,048	0,018	-	-	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56	ПР
<b>Полдник</b>	Булочка российская	<b>60</b>	4,22	4,81	29,22	177	10	1,81	0,01	9	16,4	43,7	63,4	15,1	0,74	430
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,048	0,012	8,39	33,6	-	-	-	-	9,6	1,92	6,24	1,08	0,22	392
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1450</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>42,69633</b>	<b>40,0465</b>	<b>191,4213</b>	<b>1298,84</b>	<b>10,4915</b>	<b>2,471</b>	<b>18,6565</b>	<b>170,22</b>	<b>418,271</b>	<b>768,808</b>	<b>1625,256</b>	<b>163,897</b>	<b>10,4025</b>	

**День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7(л)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Каша из смеси круп	<b>150</b>	5,67	6,63	26,86	190	0,09	0,13	1,08	38	116,4	172,2	220,1	37,6	1,26	180 (8)
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,16	0,4	19,6	94,4	0,064	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8	ПР
	Молоко кипяченое	<b>120</b>	3,66	3,26	6,06	68	0,048	0,19	1,64	25,6	151,68	113,76	184,56	17,68	0,12	400
	Кондитерское изделие	<b>20</b>	0,94	4,62	12,94	97,8	0,036	0,024	-	2,4	18	0,48	32,6	1,6	0,368	ПР
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>70</b>	0,28	0,28	6,86	30,8	0,021	0,014	7	-	11,2	7,7	194,6	6,3	1,54	368
<b>Обед</b>	Овощи соленные (помидор)	<b>60</b>	1,11	0,09	3,51	19,98	0,018	0,018	10,5	-	9,99	34,98	259,98	15	0,81	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>200</b>	0,19	3,91	6,79	67,80	0,05	0,04	14,77	-	34,65	38,11	303,75	17,80	0,63	67
	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	<b>60/5</b>	8,98	2,68	5,84	83,00	0,06	0,05	1,83	9,00	29,30	122,80	218,80	21,30	0,63	258
	Картофельное пюре	<b>100</b>	2,04	3,2	13,63	91,5	0,093	0,074	12,1	17	24,65	57,73	432,3	18,5	0,67	321
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	21,492	87,84	0,009	0,0072	1,548	-	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,16	0,4	19,6	94,4	0,064	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56	ПР
<b>Полдник</b>	Голубцы ленивые с мясом и рисом с соусом сметанным с томатом	<b>120/15</b>	10,61	6,81	15,04	164,00	0,06	0,12	15,03	22,00	45,20	133,10	381,00	33,00	1,23	298/347
	Чай с лимоном	<b>180/10/7</b>	0,084	0,012	8,52	34,8	-	-	1,704	-	11,28	2,88	13,08	1,56	0,252	393
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1400</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>43,578</b>	<b>32,99267</b>	<b>186,552</b>	<b>1223,72</b>	<b>0,71233</b>	<b>0,7552</b>	<b>67,20533</b>	<b>114</b>	<b>502,3853</b>	<b>837,8967</b>	<b>2572,387</b>	<b>225,38</b>	<b>11,9067</b>	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7(л)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,376	4,932	15,372	127,44	0,672	0,198	0,816	27,54	144,792	149,088	239,28	41,808	1,0128	94
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,14	6,59	12,78	119,00	0,04	0,03	-	35,00	8,13	25,45	37,53	8,65	0,53	2
	Какао с молоком	180	3,78	3,264	15,552	106,8	0,048	0,168	1,44	21,6	137,64	115,08	201,96	20,04	0,492	397
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	10,5	10,5	180	6	2,1	399
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,93	3,12	11,79	78,9	0,0114	0,0288	5,19	-	25,32	28,53	217,98	19,83	9,6	28
	Суп картофельный с лапшой на курином бульоне	250	2	0,05	1,325	6,425	0,065	0,04	4,275	3	11,8	36,25	307,95	14,95	0,6425	55 (С)
	Котлеты рубленые из птицы	60	7,64	10,93	6,23	154,00	0,04	0,08	0,24	51,00	52,70	88,90	110,10	13,00	0,77	307
	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,42	75,1	0,026	0,036	17,16	-	55,44	40,13	337,64	20,65	0,8	336
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	0,009	0,0072	1,548	-	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,6	94,4	0,064	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56	ПР
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	80/15	14,88	10,13	8,61	185,60	0,05	0,22	0,21	46,40	124,48	181,60	106,72	20,48	0,59	231
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	-	-	-	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
Объем блюд за день		1660														
Итого за день			44,87533	43,162	154,3243	1179,705	1,1188	0,8832	33,877	184,54	615,038	779,09	1996,184	201,55	19,9313	

**День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7(л)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная вязкая	<b>180</b>	4,896	4,896	30,06	183,6	0,096	0,036	-	24	19,92	123,6	103,2	26,52	2,088	168
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,048	0,012	8,388	33,6	-	-	-	-	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	10,5	10,5	180	6	2,1	399
<b>Обед</b>	Овощи соленые (огурец)	<b>30</b>	0,24	0,03	0,51	6,6	2,64	0,03	1,05	-	6,9	7,2	42,3	4,2	0,18	70
	Борщ красный	<b>250</b>	15,25	3,5	14,5	153,25	0,235	0,37	8,95	263,75	33,225	191	573,55	35,7	2,8875	43 (С)
	Рыба, запеченая с картофелем	<b>80/20</b>	4,875	3,4725	5,97	75	0,0495	0,06	1,7025	18	34,8975	89,4	207,3975	15,6	0,4275	250
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	21,492	87,84	0,009	0,0072	1,548	-	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56	ПР
<b>Полдник</b>	Овощи соленые (помидор)	<b>30</b>	0,555	0,045	1,755	9,99	0,009	0,009	5,25	-	4,995	17,49	129,99	7,5	0,405	70
	Драчена	<b>60/5</b>	6,42	8,77	3,96	120,00	0,05	0,25	0,21	144,00	51,20	114,80	103,70	10,10	1,32	228
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,808	2,4	12,756	84	0,036	0,132	1,176	18	113,16	81	131,64	12,6	0,12	395
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1445</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>42,69933</b>	<b>24,2295</b>	<b>153,9543</b>	<b>1011,68</b>	<b>3,3125</b>	<b>0,9822</b>	<b>22,8865</b>	<b>467,75</b>	<b>325,2295</b>	<b>756,27</b>	<b>1756,438</b>	<b>161,14</b>	<b>13,356</b>	

**День 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7(л)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с манной крупой	<b>180</b>	4,68	4,572	14,772	118,98	0,0588	0,18	0,816	27,54	144,132	117,036	198,588	17,64	0,216	94
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>30/5</b>	2,142	6,594	12,782	119	0,0434	0,0252	-	35	8,134	25,452	37,534	8,652	0,532	2
	Чай с лимоном	<b>180/10/7</b>	0,084	0,012	8,52	34,8	-	-	1,704	-	11,28	2,88	13,08	1,56	0,252	393
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>70</b>	0,28	0,28	6,86	30,8	0,021	0,014	7	-	11,2	7,7	194,6	6,3	1,54	368
<b>Обед</b>	Свекла с яблоками	<b>50</b>	0,74	5,34	4,34	68,70	0,01	0,02	3,12	7,20	22,64	20,64	0,24	9,54	0,79	147 (С)
	Суп картофельный с крупой	<b>250</b>	2,6625	2,7875	17,125	104,5	0,1175	0,065	8,25	-	26,0875	82,65	486,525	28,5	1,3	80
	Суфле куриное	<b>80</b>	13,17	13,87	2,45	186,67	0,16	0,11	0,03	57,33	40,13	92,27	95,87	12,13	0,96	
	Макаронные изделия отварные	<b>100</b>	3,82	4,05	21,32	137	0,04	0,02	0	20	8,5	26,3	26,1	5,7	0,57	317
	Кисель из яблок	<b>180</b>	0,0972	0,108	22,572	107,28	0,009	0,0054	1,644	-	10,308	5,952	64,416	3,276	0,5112	352
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,7	70,8	0,048	0,018	-	-	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56	ПР
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом	<b>100</b>	3,08	1,25	29,72	143,08	0,05	0,03	0,02	3,08	10,31	30,31	61,23	12,31	0,72	454
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,048	0,012	8,388	33,6	-	-	-	-	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1475</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>35,15173</b>	<b>39,53276</b>	<b>173,5732</b>	<b>1207,40359</b>	<b>0,62696</b>	<b>0,51904</b>	<b>22,57827</b>	<b>150,15</b>	<b>323,227</b>	<b>502,4088</b>	<b>1322,325</b>	<b>135,3924</b>	<b>9,78117</b>	



**День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7(л)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецентуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>180/5</b>	5,172	4,692	16,956	130,68	0,0774	0,18	0,816	27,54	145,44	124,176	210,192	21,72	0,456	93
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>30/5</b>	2,142	6,608	12,782	119	0,0434	0,0252	-	35	8,134	25,452	37,534	9,072	0,546	1
	Чай с молоком	<b>180</b>	3,18	2,796	13,572	92,4	0,048	0,168	1,428	21,6	134,4	99,12	163,92	16,2	0,336	393
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	10,5	10,5	180	6	2,1	399
<b>Обед</b>	Овощи соленые (помидор)	<b>40</b>	0,74	0,06	2,34	13,32	0,012	0,012	7	-	6,66	23,32	173,32	10	0,54	70
	Рассольник ленинградский	<b>250</b>	1,9875	5,1	16,925	121,75	0,095	0,06	7,5375	-	26,45	71,95	484,525	25,9	0,9625	76
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	<b>60/5</b>	9,31	7,07	9,64	139,00	0,06	0,12	0,11	21,60	31,32	119,64	214,92	23,16	1,08	282
	Картофель отварной	<b>100</b>	1,9	2,88	15,34	94,9	0,1	0,063	14	14	0,976	53,15	483,6	19,5	0,77	318
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	21,492	87,84	0,009	0,0072	1,548	-	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,7	70,8	0,048	0,018	-	-	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56	ПР
	<b>Полдник</b>	Вареники из творога ленивые	<b>85</b>	11,60	5,82	18,23	171,31	0,04	0,17	0,16	39,23	24,85	119,39	67,74	14,52	0,46
	Соус молочный сладкий	<b>40</b>	0,776	1,8	5,3	40,6	0,01	0,0296	0,13	10,08	25,08	19,58	32,04	3,52	0,066	351
	Кондитерское изделие	<b>20</b>	0,94	4,62	12,94	97,8	0,036	0,024	-	2,4	18	0,48	32,6	1,6	0,368	ПР
	Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,575	4,075	7,575	85	0,06	0,2375	2,05	32	189,6	142,2	230,7	22,1	0,16	400
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1545</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>47,56106</b>	<b>46,32223</b>	<b>192,9506</b>	<b>1380,59369</b>	<b>0,73003</b>	<b>1,1665</b>	<b>37,77442</b>	<b>203,451</b>	<b>655,3382</b>	<b>902,2203</b>	<b>2549,609</b>	<b>205,2274</b>	<b>10,8422</b>	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7(л)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,364	4,932	15,372	127,44	0,1008	0,198	0,816	27,54	144,792	149,1	239,268	41,82	1,008	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,4	12,756	84	0,036	0,132	1,176	18	113,16	81	131,64	12,6	0,12	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	0,021	0,014	7	-	11,2	7,7	194,6	6,3	1,54	368
Обед	Салат из свеклы и солеными огурцами	40	0,56	2,44	2,66	34,96	0,012	0,0136	3,4	-	12,14	15,92	87,86	7,52	0,42	36
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8125	4,9125	12,75	102,5	0,04625	0,0425	10,275	-	44,3875	53,2375	381,65	26,25	1,2	57
	Тефтели мясные (1 вариант)	100	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,10	0,85	39,00	43,90	106,70	212,30	21,60	0,96	286 (1)
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0,038	0,019	-	12,9	3,22	24,65	20,12	14,06	0,74	317
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	0,009	0,0072	1,548	-	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56	ПР
Полдник	Овощи соленые (огурец)	20	0,16	0,02	0,34	4,4	1,76	0,02	0,7	-	4,6	4,8	28,2	2,8	0,12	71
	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	60/5	4,57	9,50	3,79	119,00	0,04	0,18	0,50	112,00	48,10	88,50	90,30	9,60	0,90	219
	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	-	-	-	-	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	47,2	0,032	0,012	-	-	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
Объем блюд за день		1465														
Итого за день			34,98983	38,2405	153,1113	1099,66	2,29105	0,7943	26,265	209,44	475,9315	652,8875	1670,598	185,47	10,836	

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7(л)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный скрупой	<b>180</b>	5,328	5,328	16,128	133,92	0,1044	0,1848	0,816	27,54	149,04	153,192	217,56	32,616	0,588	94
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>30/5</b>	2,142	6,608	12,782	119	0,0434	0,0252	-	35	8,134	25,452	37,534	9,072	0,546	1
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,048	0,012	8,388	33,6	-	-	-	-	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>70</b>	0,28	0,28	6,86	30,8	0,021	0,014	7	-	11,2	7,7	194,6	6,3	1,54	368
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	<b>60</b>	0,86	3,66	5,02	56,34	0,0114	0,022	5,7	-	21,1	24,58	164,16	12,54	0,78	33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	<b>220</b>	4,48	2,43	12,53	89,80	0,11	0,07	8,95	0,40	8,95	92,95	552,79	28,92	1,03	84
	Птица, тушеная в соусе с овощами	<b>230</b>	11,07	7,09	21,07	192,94	0,13	0,14	9,38	20,44	52,77	146,18	693,58	47,28	1,92	302
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	21,492	87,84	0,009	0,0072	1,548	-	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,7	70,8	0,048	0,018	-	-	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56	ПР
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с яблоками	<b>100</b>	13,64	12,06	14,74	222	0,04	0,22	1,38	84	117	169,8	164	18,8	1,22	240
	Соус яблочный	<b>30</b>	0,026	0,026	5,1	20,78	0,0015	0,0012	2,7	-	0,6	1,436	19,02	0,6	0,1598	362
	Кисломолочный продукт	<b>150</b>	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	36	216	162	262,8	25,2	0,18	401
<b>Объем блюд за день</b>		<b>1505</b>														
			<b>42,35689</b>	<b>38,29633</b>	<b>148,8272</b>	<b>1110,02444</b>	<b>0,58648</b>	<b>0,73162</b>	<b>37,46956</b>	<b>167,384</b>	<b>412,3249</b>	<b>716,4644</b>	<b>2287,998</b>	<b>189,1458</b>	<b>11,0051</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>15140</b>														
<b>Средняя в день</b>		<b>1514</b>	<b>410,65</b>	<b>387,13</b>	<b>1741,88</b>	<b>12101,44</b>	<b>21,16</b>	<b>10,40</b>	<b>319,53</b>	<b>3379,52</b>	<b>4578,18</b>	<b>7465,85</b>	<b>19971,49</b>	<b>2004,57</b>	<b>132,07</b>	
<b>Среднее значение</b>			<b>41,06</b>	<b>38,71</b>	<b>174,19</b>	<b>1210,14</b>	<b>2,12</b>	<b>1,04</b>	<b>31,95</b>	<b>337,95</b>	<b>457,82</b>	<b>746,58</b>	<b>1997,15</b>	<b>200,46</b>	<b>13,21</b>	
<b>С учетом +5%</b>			<b>43,11</b>	<b>40,64</b>	<b>182,89</b>	<b>1270,65</b>	<b>2,22</b>	<b>1,09</b>	<b>33,54</b>	<b>354,85</b>	<b>480,71</b>	<b>783,91</b>	<b>2097</b>	<b>210,48</b>	<b>13,87</b>	
<b>С учетом -5%</b>			<b>39</b>	<b>36,77</b>	<b>165,48</b>	<b>1149,63</b>	<b>2,01</b>	<b>0,98</b>	<b>30,35</b>	<b>321,05</b>	<b>434,93</b>	<b>709,25</b>	<b>1897,29</b>	<b>190,44</b>	<b>12,55</b>	

Нормы потребности в пищевых веществах и энергетической ценности в питании детей с 10,5ч пребыванием (сад)

	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>К</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Норма суточная (3-7 лет)</b>	54	60	261	1800	0,9	1	50	500	900	800	600	200	10
<b>Норма 80% от суточной</b>	43,2	48	208,8	1440	0,72	0,8	40	400	720	640	480	160	8
<b>ОТКЛОНЕНИЯ от нормы:</b>	2,1350413	9,2868004	34,612319	229,8558274	-1,396156	-0,240016	8,0473248	62,04845	262,18165	-106,5849	-1517,149	-40,45749	-5,20656