

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 3 – 7 лет

сезон: осень - зима

режим пребывания: 10,5 часов

Разработано на основании единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
(Уральский региональный центр питания, 2018 г.)



Присутствует
от 28.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Ординская СОШ»
А. В. Эрман

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА								
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)	
Первая неделя - первый день. Возраст: 3-7 лет															
Завтрак															
212	каша геркулесовая	200	8,42	9,04	31,46	240,80	146,26	70,28	40,9	0,18	0,72	0,76	229,16	1,71	
70	бутерброд с маслом	25	1,2	7,40	7,5	101,0	6,4	2,8	40	0,02	0	0,27	12,8	0,18	
466	коф нап со сгущ	200	2,6	3,200	19	115,00	105	11,6	15,2	0,02	0,2	0,08	70,7	0,07	
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2	
Итого за завтрак:		415	15,26	19,96	77,64	595,80	269,66	93,08	96,1	0,29	0,92	1,77	351,66	3,96	
501	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,00	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8	
Итого за второй завтрак:		200	1	0,2	20,2	86,00	14	8	0	0,02	7	0,2	14	2,8	
Обед															
34	салат из свеклы с чес	60	1,2	6	6,8	85,00	17,5	9,8	0	0,01	2,8	2,3	20	0,65	
128	суп гороховый	200	5,98	2,94	12,96	102,20	37,4	29,4	16	0,2	0,4	0,24	75,84	2,15	
375	плов из отв куры	150	15,82	17,85	20,48	306,00	21,52	28,05	61,8	0,04	0,9	4,2	86,78	1,15	
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2	
495	компот из сухофрук	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69	
Итого за обед:		650	26,6	27,21	53,9	671,20	108,52	77,8	77,8	0,33	4,3	7,8	240,82	6,64	
Полдник															
246	Печенье	60	5,8	5,4	27,3	181	41,8	16,4	32,4	0,09	1,3	0,7	72,3	0,76	
484	кисель	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,01	
Итого за полдник:		260	5,8	5,4	42,3	241	45,2	16,4	32,4	0,09	1,3	0,7	78,1	0,77	
Итого за день:		1525	48,7	52,77	194,0	1594,00	437,38	195,28	206,3	0,73	13,52	10,47	684,58	14,17	

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
Первая неделя - второй день. Возраст: 3-7 лет														
Завтрак														
214	каша манная	200	7,72	6,82	35,96	236,20	144,3	23,38	42	0,09	1,44	0,72	137,6	0,59
267	яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,0	22,1	7,8	100,6	0,03	0	0,2	77,3	1,01
73	бутерброд с джемом	40	1,6	3,800	20,2	121,00	7,4	3,9	20	0,02	0,1	0,27	15,9	0,44
460	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
Итого за завтрак:		480	16,02	16,52	67,96	497,20	232,9	45,58	172,1	0,16	1,84	1,19	276,7	2,91
Второй завтрак														
82	бананы	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Обед														
18	салат из огур и пом	60	0,5	3,1	1,75	36,50	8,75	8,15	0	0,25	6,7	1,95	15,3	0,7
95	борщ с капустой	200	1,44	3,54	5,72	75,62	40,88	25,68	0	0,05	7,48	2,4	52,88	1,22
377	пюре картофельное	150	3,15	1,40	9,1	102,00	38,25	24,6	29,85	0,12	3,75	0,15	77,25	0,87
307	котлета рыбная	75	9,2	1,4	11,8	97	49,6	20,1	12,3	0,11	0,3	0,6	124,3	0,72
108	хлеб пшенич,ржан	40	3,04	0,32	19,68	94	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
486	компот изслив	200	0,1	0,1	11,1	46	3,4	1,7	0	0,01	0,6	0,04	2,1	0,46
Итого за обед:		725	17,79	10,74	60,58	451,12	152,88	88,63	42,15	0,61	18,83	5,8	310,83	5,97
Полдник														
531	Ватрушка с творогом	80	3,8	2,3	19,8	125	8,2	5,3	9,7	0,05	0	0,56	26,3	0,45
470	йогурт питьевой	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
Итого за полдник:		280	9,6	7,3	27,8	226	249	33,4	49,8	0,13	1,4	0,56	206,9	0,65
Итого за день:		1585	43,81	34,96	166,14	1218,32	650,88	176,61	264,05	0,93	29,07	7,75	805,43	11,74

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
Первая неделя - третий день. Возраст: 3-7 лет														
Завтрак														
279	запеканка твор	150	31,6	9,20	25,3	310,00	275,2	38,4	64,5	0,12	0,6	0,3	346,7	1,11
64	бутерброд с сыром	35	5,2	7,80	7,4	121,0	157,8	10,5	52,3	0,02	0,1	0,28	103,4	0,28
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,320	19,68	94,00	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
462	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
Итого за завтрак:		425	43,14	20,22	66,18	619,00	556,3	79,6	135,8	0,24	1,4	1,25	580,2	4,04
82	груши	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Обед														
42	салат из картоф с зел гор	60	2,0	6,3	8,3	98,00	7,25	9,01	0	0,05	4,6	2,3	26,3	0,36
101	рассольник домашний	200	1,66	4,08	10,94	87,00	23,12	22,12	0	0,07	7,98	1,9	51,92	0,84
380	капуста тушеная	150	3,30	5,10	12,15	108,00	90,15	34,35	25,65	0,04	21,3	0,45	66,45	1,32
350	"ежики"	80	13,1	9,4	9	135	37,6	16,5	14	0,04	1,3	0,3	115,6	1,25
108	хлеб пшенич,ржан	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
494	компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
Итого за обед:		750	23,81	26,23	80,3	653,75	186,52	94,68	39,65	0,27	35,28	5,71	309,97	6,67
Полдник														
246	пряники	50	5,8	2,9	38,6	178,5	86,48	26,7	26,63	0,06	1,88	0,22	113,2	0,96
459	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
Итого за полдник:		250	4,9	14,2	35,3	288	94,38	31,7	26,63	0,06	2,88	0,24	122,3	1,83
Итого за день:		1525	72,25	61,05	191,58	1604,75	853,3	214,98	202,08	0,6	46,56	7,4	1023,47	14,75

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
Первая неделя - четвертый день. Возраст 3 – 7 лет.														
Завтрак														
268	омлет	150	11,2	12,60	2,8	170,00	102,8	16,2	225,8	0,06	0,4	0,6	194,6	2,1
472	бутерброд с вар сгущ	50	3,6	4,25	27,75	163,5	153,5	17	21	0,03	0,5	0,1	109,5	0,1
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,320	19,68	94,00	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
466	коф нап со сгущ	200	2,6	3,2	19	115,0	105	11,6	15,2	0,02	0,2	0,08	70,7	0,07
Итого за завтрак:		440	20,44	20,37	69,23	542,50	373,3	53,2	262	0,18	1,1	1,44	413,8	4,27
Второй завтрак														
82	апельсины	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Обед														
47	винегрет овощной	60	0,7	1,6	3,3	30,50	12,6	10	0	0,03	3,4	2,5	21,8	0,42
120	уха из св мор рыбы	200	8,86	3,14	12,86	115,00	35,88	35,18	18,84	0,14	9,66	0,58	136,5	1,14
333	голубцы ленивые	80	8,70	8,60	4,2	129,00	29,1	19,5	11,4	0,04	4,4	0,3	103,5	1,48
419	соус томатный	50	0,55	1,64	2,29	26,15	4,33	3,84	10	0,01	0,78	0,11	8,36	0,2
108	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
494	компот из чернослива	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
Итого за обед:		650	23,33	15,47	69,67	513,65	110,31	81,22	40,24	0,29	18,34	4,25	319,86	6,14
Полдник														
294	Булочка домашняя	100	17,4	4,2	18	179	140,3	21,5	24,7	0,04	0,4	0,1	189,1	0,54
469	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	227,9	26,6	40,1	0,07	1,4	0	161,4	0,19
Итого за полдник:		300	23,2	9,5	27,1	286	368,2	48,1	64,8	0,11	1,8	0,1	350,5	0,73
Итого за день:		1490	67,37	45,74	175,8	1386,15	867,91	191,52	367,04	0,61	28,24	5,99	1095,1	13,35

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
Первая неделя - пятый день. Возраст 3 – 7 лет.														
Завтрак														
226	каша дружба	200	5,24	6,68	27,62	191,60	130,14	30,66	39,4	0,09	1,32	0,14	140,08	0,44
70	бутерброд с маслом	25	1,2	7,40	7,5	101,0	6,4	2,8	40	0,02	0	0,27	12,8	0,18
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,320	19,68	94,00	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
461	чай каркадэ	200	0	0,01	14	56,0	0,5	0,01	2,9	0,01	0,1	0	0,03	0,13
Итого за завтрак:		465	9,48	14,41	68,8	442,60	149,04	41,87	82,3	0,19	1,42	1,07	191,91	2,75
Второй завтрак														
82	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Обед														
2	салат витаминный	60	0,4	3,05	1,3	34,50	9,5	6,75	0	0,01	2,1	2,25	16,4	0,26
115	суп перловый	200	1,78	2,18	10,74	69,80	18,48	23,28	0	0,09	6,26	1,06	57,94	0,85
176	рагу из овощей	150	3,45	7,65	15	142,50	71,4	35,18	11,7	0,08	7,58	2,92	90,68	1,28
348	тефтели мясные	80	10,48	7,52	72	138,4	12,96	16,8	2,5	0,03	1,4	0,4	132,5	2,06
108	хлеб пшенич,ржан	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
487	компот из яблок с лим	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
Итого за обед:		750	17,52	21,08	142,76	586,20	137,84	96,31	14,2	0,3	20,64	7,39	344,52	7,61
Полдник														
294	сырок творожный	100	4,2	6,7	27,8	189	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
459	чай с лимоном	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
Итого за полдник:		300	10	11,7	35,8	290	250,5	33,8	78,9	0,13	1,4	0,7	211,4	0,65
Итого за день:		1615	37,4	47,59	257,16	1362,80	553,48	180,98	175,4	0,65	30,46	9,36	758,83	13,22

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА								
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)	
Вторая неделя - первый день. Возраст 3 – 7 лет.															
Завтрак															
140	суп молоч.вермиш	200	5,72	5,06	18,84	143,80	162,64	20,32	38,72	0,08	0,9	0,26	137,24	0,48	
267	яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,0	22,1	7,8	100,6	0,03	0	0,2	77,3	1,01	
73	бутерброд с джемом	40	1,6	3,800	20,2	121,00	7,4	3,9	20	0,02	0,1	0,27	15,9	0,44	
462	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65	
Итого за завтрак:			15,72	16,36	52,84	421,80	303,44	54,32	178,32	0,16	1,7	0,74	321,54	2,58	
501	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,00	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8	
Итого за второй завтрак:			200	1	0,2	20,2	86,00	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
Обед															
32	салат из моркови с сухофруктами	50	0,4	3,15	3	41,50	7,55	7,45	0	0,02	7,75	2	9,7	0,69	
118	суп фасолевый	200	2,82	3,76	9,64	83,60	42,1	25,14	0	0,08	8,28	1,88	78,06	1,13	
202	каша гречневая	200	7,50	7,68	13,1	231,40	18,82	118,28	32	0,18	0	0,56	179,06	4	
367	кура в соусе с томат	80	13,3	15,6	3,6	235	16,2	18,6	101,27	0,03	1,25	0,65	65	1,32	
108	хлеб пшенич,ржан	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2	
488	компот из апел с ябло	200	0,3	0,2	14,2	60	19,1	8	0	0,02	9,1	0,2	12,2	0,93	
Итого за обед:			800	28,88	30,87	73,06	561,10	115,77	185,87	133,27	0,4	26,38	5,95	383,02	10,07
Полдник															
246	вафли	50	16,13	14,55	2,18	204	23,78	21	19,9	0,07	0,38	1,43	166,95	2,61	
484	Кисель	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02	
Итого за полдник:			250	16,13	14,55	17,18	264	27,18	21	19,9	0,07	0,38	1,43	172,75	2,63
Итого за день:			1250	61,73	61,98	163,28	1332,90	460,39	269,19	331,49	0,65	32,46	8,32	891,31	18,08

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
Вторая неделя - второй день. Возраст 3 – 7 лет.														
Завтрак														
230	Каша пшеничная	200	5,46	6,20	25,82	181,00	121,7	27,54	37	0,1	1,18	0,5	146,8	1,23
57	Бутерброд с вар колбасой	30	2,8	3,40	7,4	71,0	5,4	4,1	0	0,04	0	0,24	25,6	0,38
462	Чай с молоком	200	3,3	2,900	13,8	94,00	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
Итого за завтрак:		430	11,56	12,50	24,06	346,00	238,4	584,40	56	0,17	56,17	0,75	263,5	264,25
Второй завтрак														
82	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Обед														
18	Салат из огур и помидор	60	0,6	3,5	1,85	42,30	8,9	8,35	0	0,03	7,2	2,01	15,8	0,42
129	Суп-лапша	200	5,48	5,06	18,48	141,40	29,88	11,76	66,16	0,06	0,4	0,64	74,74	1,02
385	отвар.рис	150	3,58	5,17	37	208,80	6,85	25,29	22,5	0,02	0	0,24	68,06	0,02
408	соус сметанный	50	0,74	4,67	1,21	49,85	22,05	2,33	28,5	0,01	0,05	0,11	14,66	0,08
295	рыба отварная	80	0,6	0,5	0,75	76	29,6	21,5	6,3	0,05	1,2	1	165,3	0,48
488	компот из апел	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0	0,02	9,1	0,2	12,2	0,93
108	Хлеб пшенич	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
Итого за обед:		740	16,0	19,58	104,41	726,35	128,38	85,63	123,46	0,26	17,95	4,86	389,76	4,95
Полдник														
532	пирожок из капусты	80	3,5	2,9	18,2	125	7,8	4,9	19,2	0,05	0	0,6	26,6	0,39
469	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	227,9	26,6	40,1	0,07	1,4	0	161,4	0,19
Итого за полдник:		280	9,3	8,2	27,3	232	235,7	31,5	59,3	0,12	1,4	0,6	188	0,58
Итого за день:		1550	39,74	40,68	165,57	1348,35	618,58	710,53	238,76	0,67	82,52	6,41	852,26	271,99

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)

Вторая неделя - третий день. Возраст 3 – 7 лет.																
Завтрак																
286	сырники из творога	150	29,6	7,80	31,9	316,00	219,8	32,3	58,6	0,08	0,3	0,5	310	0,99		
64	бутерброд с сыром	35	5,2	7,80	7,4	121,0	157,8	10,5	52,3	0,02	0,1	0,28	103,4	0,28		
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,320	19,68	94,00	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2		
465	коф нап с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0,12		
Итого за завтрак:		425	40,64	18,42	72,58	619,00	148,6	63,8	129,9	0,2	1,1	1,44	528,9	3,39		
Второй завтрак																
82	груши	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21		
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21		
Обед																
22	салат из моркови и яблок	60	0,6	3,3	4,3	43,60	12,3	14,3	0	0,03	2,4	1,9	20,1	0,67		
104	Щи из св капусты	200	1,26	3,60	4,62	56,00	29,64	16,24	0	0,04	9,52	1,88	36,52	0,62		
256	Отв. макароны	150	5,28	5,28	28,16	181,28	13,13	8,44	32,69	0,05	0	0,8	43,21	1,02		
419	соус томатный	50	0,56	8	2,29	26,15	4,33	3,84	10	0,01	0,78	0,1	8,36	0,2		
371	кнели из птицы	70	11,8	13,5	4,7	187	17,9	15,3	59,1	0,05	0,6	0,4	77,2	1,03		
494	компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9		
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2		
Итого за обед:		770	22,84	34,01	81,25	660,03	105,7	70,82	101,79	0,25	13,3	5,74	224,39	5,54		
Полдник																
246	печенье	60	4,9	2,6	36,5	150,5	26,3	40,2	18,7	0,1	0	0,1	105,2	1,56		
461	чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,5	0,01	2,9	0,01	0,1	0	0,03	0,13		
Итого за полдник:		260	4,9	2,61	50,5	206,5	26,8	40,21	21,6	0,11	0,1	0,1	105,23	1,69		
Итого за день:		1555	68,78	55,44	214,13	1529,53	183,83	183,83	253,29	0,59	21,5	7,48	869,52	12,83		

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
Вторая неделя - четвертый день. Возраст 3 – 7 лет.														
Завтрак														
234	каша рисовая	200	5,54	6,88	32,62	214,60	147,48	31,66	42,6	0,06	1,54	0,18	152,44	0,17
72	бутерброд с джемом	45	4,7	2,80	10	84,0	12,1	17,2	33,5	0,07	0,3	0,5	57,1	0,43
463	какао со сгущ.мол	200	3,2	3,600	19,2	122,00	108	21,3	15,2	0,02	0,2	0,08	85,4	0,58
108	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
Итого за завтрак:		485	16,48	13,60	81,5	514,60	279,58	78,56	91,3	0,22	2,04	1,42	333,94	3,18
Второй завтрак														
82	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Обед														
3	салат из капусты с ябло	60	0,7	3,05	1,4	35,50	17,2	7,65	0	0,01	6,65	1,35	15,25	0,28
127	суп с крупой и фрикад.	200	6,42	7,86	7,9	128,00	16,34	17,36	5,68	0,03	0,22	2	88,32	1,06
395	картофель отварной	150	3,80	5,90	12,5	118,00	24,6	30,6	28,5	0,12	18,3	0,3	88,5	1,13
359	печень, туш в сметане	80	10,64	7,04	0,45	124,8	24,64	12,32	4241,1	0,06	10	1,36	186,8	3,95
108	хлеб пшеничный ,рж	40	3,04	0,32	19,68	94	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
486	компот из св фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	3,4	1,7	0	0,01	0,6	5,67	2,1	0,46
Итого за обед:		730	24,65	24,27	53,03	546,30	98,18	78,03	4275,28	0,3	35,77	11,34	419,97	8,88
Полдник														
536	сосиска в тесте	80	7,92	8,88	20,64	193,6	19,52	11,52	12,64	0,9	0	0,72	75,6	1,02
470	кефир	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
Итого за полдник:		280	13,72	13,88	28,64	294,6	260,32	39,62	52,74	0,98	1,4	0,72	256,2	1,22
Итого за день:		1595	55,25	52,15	172,97	1399,50	654,18	205,21	4419,32	1,53	46,21	13,68	1021,11	15,49

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА							
			Б	Ж	У		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
Вторая неделя - пятый день. Возраст 3 – 7 лет.														
Завтрак														
231	каша кукурузная	200	5,36	6,48	30,42	201,40	129,58	22,94	39	0,07	1,3	0,26	123,32	0,95
267	яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,0	22,1	7,8	100,6	0,03	0	0,2	77,3	1,01
69	бут с маслом	35	1,6	11,000	10	146,00	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
465	кофейн нап с молок.	200	2,8	2,5	13,6	88,0	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0,12
Итого за завтрак:		475	14,86	24,58	54,32	498,40	267,58	46,14	218,6	0,15	2	0,86	294,62	1,32
Второй завтрак														
82	апельсины	100	0,4	0,4	9,8	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,38	44,00	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Обед														
32	салат из свеклы с сыр	50	1,6	4,2	3,5	58,00	50,05	10,4	10,1	0,01	2,45	1,8	37,15	0,64
119	суп крестьянский	200	1,90	4,00	8,24	76,60	29,06	22,04	0	0,07	6	1,98	56,96	0,8
334	запек.карт.с.мясо м	200	21,70	15,90	17,9	301,00	31,4	45,9	26,1	0,2	11,6	0,7	229,3	3,53
108	хлеб пшеничн,рж	40	3,04	0,32	19,68	94	12	8,4	0	0,07	0	0,66	39	2
494	компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
Итого за обед:		690	28,49	24,43	601,60	601,60	138,91	91,04	0,35	0,28	20,15	5,24	373,11	7,87
Полдник														
294	сырок творожный	100	17,4	4,2	18	179	140,3	21,5	24,7	0,04	0,4	0,1	189,1	0,54
457	чай с сахаром	200	0	0	18,6	74	0	0	0,12	0,3	20	2,3	0	0
Итого за полдник:		300	17,4	4,2	36,6	253	140,3	21,5	24,82	0,34	20,4	2,4	189,1	0,54
Итого за день:		1565	61,15	53,61	701,90	1397,00	562,89	167,68	243,77	0,8	49,55	8,7	867,83	11,94

Суточные объёмы блюд по приёмам пищи детей от 3 - 7 лет

Неделя / день	Показатели	Норма в граммах на одного ребенка	Фактически в граммах на одного ребенка	Отклонения +	Отклонения -
Неделя 1 / день 1	Завтрак		415		
	Второй завтрак		200		
	Обед		650		
	Полдник		260		
Неделя 1 / день 2	Завтрак		480		
	Второй завтрак		100		
	Обед		725		
	Полдник		280		
Неделя 1 / день 3	Завтрак		425		
	Второй завтрак		100		
	Обед		750		
	Полдник		250		
Неделя 1 / день 4	Завтрак		440		
	Второй завтрак		100		
	Обед		650		
	Полдник		300		
Неделя 1 / день 5	Завтрак		465		
	Второй завтрак		100		
	Обед		750		
	Полдник		260		
Неделя 2 / день 1	Завтрак		480		
	Второй завтрак		200		
	Обед		800		
	Полдник		350		
Неделя 2 / день 2	Завтрак		430		
	Второй завтрак		100		
	Обед		740		
	Полдник		280		
Неделя 2 / день 3	Завтрак		425		
	Второй завтрак		100		
	Обед		770		
	Полдник		260		

Неделя 2 / день 4	Завтрак		472		
	Второй завтрак		100		
	Обед		730		
	Полдник		280		
Неделя 2 / день 5	Завтрак		475		
	Второй завтрак		100		
	Обед		690		
	Полдник		300		