

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник управления
образования и молодежи
Красноперекопского района
Е.В. Братусина
«11» *декабря* 2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Муниципального
бюджетного
общеобразовательного учреждения
Красноперекопского района
«__» _____ 2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Красноперекопского района
М.Н. Веселов
«__» _____ 2022



Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет,
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием
Красноперекопского района на зимне-весенний период 2023 года

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильного 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 Могильный 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 (г)	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:	Каша вязкая молочная из риса и пшеница с маслом сливочным	180/5	5,208	9,576	28,692	222,852	0,0852	0,12	0,7896	46,968	114,324	134,328	172,572	31,908	0,6936	175
	Чай с молоком	180	2,664	2,34	14,316	88,992	0,048	0,168	1,2	21,6	134,4	99,12	163,92	16,2	0,336	394
	Бутерброд с маслом сливочным	5/15	0,89	2,75	5,32	49,5	0,05	0,015	0	20	4,65	14,55	21,45	4,95	0,31	1
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	8	0	12,8	8,8	222,4	7,2	1,76	368
Обед	Икра морковная	50	1,0875	2,3	5,4375	46,85	0,02625	0,03	2,5625	0	15,325	35	177,25	20,6375	0,6	54
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,725	5,9375	13,675	119,25	0,07	0,0675	17,775	7,5	65,3	71,45	532,55	34,125	1,5125	59
	Рулет из рыбы	80	11,41	5,77	8,79	133,33	0,07	0,09	1,60	17,33	33,07	151,07	208,93	21,07	0,89	266
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,38	27,68	0,008	0,0096	0,69	10,34	10,1	11,38	40,18	3,6	0,16	357
	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,344	109,8	0,1116	0,0888	14,52	20,4	29,58	69,276	518,76	22,2	0,804	321
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22,86	95,04	0,024	0,024	7,2	0	12,6	12,6	216	7,2	2,52	399
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,40	26,60	6,60	0,40	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17	ПР
	Полдник	Омлет овощной с маслом сливочным	80/5	5,427	12,360	2,147	138,667	0,040	0,240	2,600	146,667	61,600	105,333	137,867	12,400	1,200
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,40	26,60	6,60	0,40	ПР
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Объем блюд за день	1510														
	Итого за день		41,44317	50,05683	171,4405	1304,756	0,67172	0,92023	56,9611	290,808	523,0457	797,024	2544,822	209,8672	12,9874	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	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:	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	180/5	5,4	9,492	28,668	240,312	0,036	0,012	1,032	24	7,8	25,32	37,44	5,04	0,288	185
	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	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	0,4	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,63	0,13	16,07	71,65	0,03	0,02	41,73	0,00	24,00	16,00	137,39	9,04	0,24	368
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,8125	2,05	3,6375	36,45	0,0225	0,0185	3,425	0	13,9625	20,975	113,7625	9,2875	0,65	34
	Суп крестьянский с крупой	250	1,4875	4,9125	6,0875	76,25	0,1175	0,065	9,875	0	26,1	82,65	486,525	28,5	1,3	80
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	80/5	12,43	9,41	12,51	183	0,08	0,13	0,12	19,2	0,12	132,93	238,8	25,73	1,2	282
	Картофель отварной	100	0,025	2,87	15,34	94,9	0,1	0,063	14	14	9,76	53,15	483,69	19,55	0,77	318
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,009	0,0072	0,804	0	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,40	26,60	6,60	0,40	ПР
	Хлеб ржаной	20	0,88	0,16	4,45	23,2	0,036	0,016	0	0	7	31,6	49	9,4	0,773333	ПР
Полдник	Суфле морковно - яблочное	100	2,8	6,1	10,3	189,65	0,048	0,123	16,5	797,1	50,31	71,1	219,4	21,98	1,38	С
	Чай с лимоном	180/10/4	0,084	0,012	8,52	34,8	0	0	1,704	0	11,28	2,88	13,08	1,56	0,252	393
	Кондитерское изделие	50	2,76	3,26	17,46	125,46	0,091	0,06	0,3	6	45	93,5	81,5	4	0,92	ПР
	Объем блюд за день	1500														
	Итого за день		33,411	41,34383	180,2043	1356,81533	0,66667	0,6715	90,66933	878,7	330,7245	649,865	2146,044	163,1275	9,5368	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	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:	Запеканка из творога с морковью	100	11,65	10,2875	23,775	234	0,06	0,2	0,7	44	113,6	155,2	142,6	22,8	0,7	238
	Соус сладкий яблочный	30	0,02	0,02	5,1	20,78	0	0	0,26	0	2,62	1,436	19,02	0,6	0,158	362
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Сыр твердый (порциями)	15	3,48	4,41	0	55,47	0	0,045	0,105	39	132	75	13,2	5,25	0,15	7
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,75	0,04	0,015	0	0,5	5,75	21,75	33,25	8,25	0,5	ПР
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	0,024	0,024	3,6	0	12,6	12,6	216	7,2	2,52	399
Обед	Овощи соленые (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	0,02	8,75	0	7	13	145	10	0,45	71
	Суп лапша домашняя	250	2,2125	5,0625	11,9125	102,25	0,05	0,015	0,5	0	19,7	29,3	53,125	10,45	0,5875	113
	Плов из птицы	160	15,47	12,95	27,19	287,23	0,06	0,06	0,77	25,60	16,53	176,00	261,65	40,85	1,42	304
	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	17,076	73,2	0,012	0,06	90	0	19,2	3,12	9,24	3,12	0,564	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	0,4	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	31,60	49,00	9,40	0,78	ПР
Полдник	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	80/5	6,52	8,07	8,40	132,00	0,05	0,24	0,71	149,33	64,13	118,00	120,40	12,80	1,20	219
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	21,75	33,25	8,25	0,50	ПР
	Объем блюд за день	1500														
	Итого за день		53,58083	46,768	182,6465	1370,016	0,44133	0,726	105,4377	258,833	429,6867	679,996	1134,818	147,7333	10,3842	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	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:	Каша молочная жидкая из овсяной крупы с маслом сливочным	180/5	7,236	11,352	30,348	252,42	0,06	0,1716	1,032	49,716	130,932	197,412	249,552	51,984	1,464	182
	Бутерброд с маслом сливочным	5/15	0,89	2,75	5,32	49,5	0,05	0,015	0	20	4,65	14,55	21,45	4,95	0,31	1
	Чай с лимоном	180/10/4	0,084	0,012	8,52	34,8	0	0	1,704	0	11,28	2,88	13,08	1,56	0,252	393
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	0,014	7	0	11,2	7,7	194,6	6,3	1,54	368
Обед	Овощи соленые (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,008	0,016	1,96	0	6,8	12	78,4	5,6	0,2	71
	Рассольник ленинградский	250	2,0125	5,0875	11,975	107,25	0,0975	0,06	8,375	0	26,45	0,9625	484,525	25,9	0,9625	76
	Фрикадельки из птицы	60	10,69	0,87	5,28	72	0,04	0,03	0	0	6,6	77,4	141,7	14,7	0,83	308
	Макаронные изделия отварные	100	3,67	2,22	17,62	112,22	0,056	0,02	0	0	4,99	31,67	35,51	15,12	0,81	204
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,996	101,7	0,0018	0,0054	0,36	0	28,644	13,86	104,832	5,4	1,116	376
	Хлеб пшеничный	20	1,573	0,200	9,653	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	26,600	6,600	0,400	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,16	ПП
Полдник	Пудинг из творога запеченный	80	12,107	10,960	19,480	204,800	0,048	0,176	0,101	54,400	104,000	152,480	151,840	18,240	0,773	235
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,975	30,45	0,0075	0,0222	0,105	7,56	18,81	14,685	24,03	2,64	0,0495	351
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Объем блюд за день	1425														
	Итого за день		43,7725	37,7195	165,7833	1173,632	0,4758	0,5662	20,66133	131,676	379,056	592,3195	1605,859	174,174	10,0953	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	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:	Каша вязкая молочная с ячневой крупой и маслом сливочным	180/5	4,896	4,896	30,06	183,6	0,096	0,036	0	24	19,92	123,6	103,2	26,52	2,088	168
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	30/5/10	4,72	6,87	14,55	138,99	0,051	0,059	0,069	44,25	106,79	83,47	50,93	13,87	0,72	3
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	8	0	12,8	8,8	222,4	7,2	1,76	368
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,7125	3,05	3,3375	43,7	0,015	0,017	4,25	0	15,175	19,9125	109,825	9,4	0,535	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7625	4,95	7,9	89,75	0,0575	0,045	15,775	0	43,325	47,625	379,675	22,25	0,795	67
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	0,06	0,06	1,8	4	24,4	132,5	211,2	25,8	0,56	247
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	17	24,65	57,73	432,3	18,5	0,67	321
	Кисель из сока	180	0,504	0,054	27,18	111,24	0,0054	0,0108	0,984	0	14,124	14,688	60,642	3,024	0,3348	382
	Хлеб пшеничный	20	1,573	0,200	9,653	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	26,600	6,600	0,400	ПР
	Хлеб ржаной	20	0,880	0,160	4,453	23,200	0,036	0,016	0,000	0,000	7,000	31,600	49,000	9,400	0,773	ПР
Полдник	Оладьи с повидлом	120/10	8,64	7,96	58,48	340	0,18	0,16	0,54	22	102,2	142,6	229,6	39,4	1,7	450
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Объем блюд за день	1500														
	Итого за день		39,30633	40,89	207,9062	1365,564	0,6499	0,5058	43,566	111,25	394,184	683,7655	1887,852	184,124	10,7921	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	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 макаронными изделиями	180	5,172	4,692	16,956	130,68	0,0768	0,18	0,816	27,54	145,464	124,188	210,192	21,72	0,456	93
	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	395
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	0,89	2,75	5,32	49,5	0,05	0,015	0	20	4,65	14,55	21,45	4,95	0,31	1
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	8	0	12,8	8,8	222,4	7,2	1,76	368
Обед	Икра морковная	50	1,0875	2,3	5,4375	46,85	0,02625	0,03	2,5625	0	15,325	35	177,25	20,6375	0,6	54
	Суп картофельный с бобовыми и с гречками из хлеба пшеничного	250/25	5,4875	5,2625	16,3125	134,75	0,2275	0,0725	5,8125	0	38,075	87,175	472,725	35,3	2,025	81/115
	Котлеты рубленные из птицы	60	8,99	9,25	9,33	157	0,06	0,08	0,4	34	11,3	82,3	109,8	13,6	1,08	305
	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,21	3	25,9	147,5	0,082	0,034	0	14	16,03	105,98	88,48	22,81	1,79	313
	Компот из сухофруктов	180	0,588	0,084	28,884	119,52	0,0018	0,0036	0,648	0	28,644	13,86	104,832	5,4	1,1232	376
	Хлеб пшеничный	20	1,573	0,200	9,653	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	26,600	6,600	0,400	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,16	ПР
Полдник	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным	160/5	10,187	5,213	27,147	196,000	0,107	0,133	5,440	18,667	24,267	138,533	512,133	39,467	1,840	291
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,48	70,5	0,048	0,018	0	0	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	ПР
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,009	0,0072	0,804	0	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Объем блюд за день	1550														
	Итого за день		45,137	36,15583	211,788	1358,84	0,83402	0,75763	25,659	132,207	444,7467	786,2463	2291,522	217,5242	14,1042	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	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 овсяной	180	5,328	5,328	16,116	233,916	0	0	0,816	0	0	0	0	0	0	94
	Какао с молоком	180	3,78	3,264	15,552	106,8	0	0	1,44	0	0	0	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	0,89	2,75	5,32	49,5	0,05	0,015	0	20	4,65	14,55	21,45	4,95	0,31	1
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	0,014	7	0	11,2	7,7	194,6	6,3	1,54	368
Обед	Овощи соленые (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,008	0,016	1,96	0	6,8	12	78,4	5,6	0,2	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6875	2,8375	17,1375	104,75	0,1125	0,0625	8,25	0	24,6	66,65	481,325	27	1,075	82
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	80/5	11,9	8,98	11,96	176	0,08	0,13	0,12	24	34,8	132,93	238,8	25,73	1,2	282
	Капуста тушеная	120	2,472	3,876	11,304	90,12	0,0324	0,0444	20,592	0	66,54	48,168	405,12	24,78	0,96	336
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	0,024	0,024	3,6	0	12,6	12,6	216	7,2	2,52	399
	Хлеб пшеничный	20	1,573	0,200	9,653	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	26,600	6,600	0,400	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	0	0	7	31,6	49	9,4	0,78	ПР
Полдник	Запеканка овощная с соусом сметанным	100/15	3,85	6,53	18,04	247	0,09	0,09	8,61	52	42,9	74,7	378	26,8	1,07	155/330
	Чай с лимоном	180/10	0,084	0,012	8,52	34,8	0	0	1,704	0	11,28	2,88	13,08	1,56	0,252	393
	Хлеб пшеничный	20	1,573	0,200	9,653	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	26,600	6,600	0,400	ПР
	Объем блюд за день	1480														
	Итого за день		36,91817	34,5375	155,7362	1286,186	0,5179	0,4359	54,092	96	231,57	438,578	2128,975	152,52	10,707	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	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
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7,520	13,453	1,507	157,000	0,053	0,320	0,147	200,000	61,867	140,133	120,267	10,400	1,573	215
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Хлеб пшеничный	25	1,967	0,250	12,067	58,750	0,040	0,015	0,000	0,000	5,750	21,750	33,250	8,250	0,500	ПР
2 завтрак:	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	0,014	7	0	11,2	7,7	194,6	6,3	1,54	368
Обед	Салат из свеклы с черносливом	50	0,7875	2,5875	9,825	65,75	0,0095	0,02375	4,325	0	21,1	23,775	181,65	16,5125	0,8	28
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1125	14,1625	127,75	0,0925	0,055	6,7	0	50,25	97,925	460,025	34,5	1,7	63
	Котлеты рыбные любительские	80	11,160	3,907	9,040	116,000	0,080	0,093	3,053	32,000	41,867	168,267	321,733	31,733	1,160	256
	Соус сметанный	30	0,42	1,48	1,76	22,22	0,0063	0,0086	0,02	10,14	8,18	6,82	11,82	1,58	0,062	354
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	17	24,65	57,73	432,3	18,5	0,67	321
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,996	101,7	0,0018	0,0054	0,36	0	28,644	13,86	104,832	5,4	1,116	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	0,6	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,675	34,8	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17	ПР
Полдник	Сырники с картофелем с соусом молочным	50/15	7,15	6,78	11,33	140,21	0,05	0,1	2,87	19	49,5	83,6	159,7	13	0,48	232/350
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
Объем блюд за день		1355														
Итого за день			44,28817	42,288	154,9638	1197,064	0,54943	0,75108	36,623	278,74	339,6073	698,9	2146,057	172,3358	11,8273	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	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:	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	180/5	6,588	10,296	32,544	250,392	0,132	0,024	1,032	24	11,88	84,96	76,68	29,64	0,984	182
	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	395
	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,41	0	55,47	0	0,045	0,105	39	132	75	13,2	5,25	0,15	7
	Хлеб пшеничный	25	1,967	0,250	12,067	58,750	0,040	0,015	0,000	0,000	5,750	21,750	33,250	8,250	0,500	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	8	0	12,8	8,8	222,4	7,2	1,76	368
Обед	Овощи соленые (огурец)	50	0,224	0,032	0,608	3,84	0,0064	0,0128	1,568	0	5,44	9,6	62,72	4,48	0,16	71
	Суп из овощей	250	1,588	4,988	9,138	95,250	0,073	0,048	10,375	0,000	34,850	49,275	384,100	20,750	0,775	99
	Птица, тушенная в соусе с овощами	40/190	11,973	2,913	21,071	158,444	0,141	0,115	9,379	12,778	42,933	156,272	732,933	49,450	1,789	302
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	0,009	0,0072	1,548	0	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,48	70,5	0,048	0,018	0	0	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17	ПР
	Полдник	Омлет с овощами с маслом сливочным	80/5	5,427	12,360	2,147	193,333	0,040	0,240	2,600	146,667	61,600	105,333	137,867	12,400	1,200
	Чай с лимоном	180/10/4	0,084	0,012	8,52	34,8	0	0	1,704	0	11,28	2,88	13,08	1,56	0,252	393
	Хлеб пшеничный	20	1,573	0,200	9,653	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	26,600	6,600	0,400	ПР
	Объем блюд за день	1540														
	Итого за день		39,85494	38,86483	158,9947	1212,01978	0,63446	0,7085	37,48689	240,444	466,7253	689,7306	2048,49	185,42	10,6999	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	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
Завтрак:	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	180/5	5,508	7,068	3,132	278,4	0,024	0,024	0,78	24	5,4	60,72	40,92	19,68	0,408	168
	Чай с сахаром	180/10	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
	Хлеб пшеничный	25	1,967	0,250	12,067	58,750	0,040	0,015	0,000	0,000	5,750	21,750	33,250	8,250	0,500	ПП
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	8	0	12,8	8,8	222,4	7,2	1,76	368
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	8,37	0,0225	3,99	0	21,09	24,585	164,16	12,54	0,795	33
	Рассольник домашний на курином бульоне	250	2,0875	5,0875	12,6875	114,5	0,1	0,065	13,125	0	35,15	64,9	544,675	27,8	1,0375	75
	Суфле куриное	80	13,173	13,867	2,453	186,667	0,160	0,107	0,027	57,333	40,133	92,267	95,867	12,133	0,960	310
	Каша рассыпчатая	100	3,19	2,95	20,58	121,7	0,061	0,023	0	14	26,15	109,6	65,92	15,83	0,57	313
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	0,024	0,024	3,6	0	12,6	12,6	216	7,2	2,52	399
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,48	70,5	0,048	0,018	0	0	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17	ПП
	Полдник	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	80/5	13,322	8,624	22,595	224,075	0,074	0,321	18,345	121,164	88,864	228,480	130,807	27,447	0,865
	Чай с сахаром	180	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
	Кондитерское изделие	50	3,6	4,8	37,22	208,5	0,04	0,025	0	5,5	14,5	45	55	10	1,06	ПП
	Объем блюд за день	1515														
	Итого за день		53,02732	51,0058	186,724	1616,29212	9,01918	0,68462	47,90621	221,997	295,837	745,4017	1692,799	173,8806	12,626	
	Итого за 10 дней	14875	430,74	419,63	1776,19	13241,19	14,46	6,73	519,06	2640,66	3835,18	6761,83	19627,24	1780,71	113,76	
	Среднее значение	1487,5														
	Среднее значение в день		43,07	41,96	177,62	1324,12	1,45	0,67	51,91	264,07	383,52	676,18	1962,72	178,07	11,38	
	С учетом +5%		45,22	44,06	186,5	1390,33	1,52	0,7	54,51	277,27	402,7	709,99	2060,86	186,97	11,95	
	С учетом -5%		40,92	39,86	168,74	1257,91	1,38	0,66	51,78	263,41	382,56	542,37	1864,58	169,16	10,81	

