

Двухнедельное циклическое меню

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Кобраловская основная общеобразовательная школа» структурное подразделение дошкольное отделение



УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 1 от 09.01.2024 г.
Директор МБОУ «Кобраловская СОШ»
Майоров Д.С.

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования.

п. Кобралово
Гатчинский район

1 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав							Витамин	N рецепта блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	С			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,38	7,99	21,55	171,64		0,91	424	
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52		1,17	395	
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00		0,00	6	
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,52		0,00	6/н	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	445	11,03	18,79	53,27	414,68		2,08		
2 ЗАВТРАК									
Кисломолочные продукты	160	4,35	3,75	6,00	71,40		1,05	401	
Кондитерские изд. без крема	30	1,50	2,30	28,30	107,00		0,00	804	
Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	1,95	7,80		30,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	240	5,85	6,05	36,25	186,20		31,05		
ОБЕД									
Овощи порционно	60	0,36	0,05	0,72	4,72		0,00	513	
Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	4,20	17,14	112,92		1,25	82	
Печень, тушеная в соусе	120	7,95	6,43	7,09	111,60		1,40	592	
Каша гречневая рассыпч.	130	2,86	5,98	19,81	111,60		1,40	165	
Компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,99	101,64		0,36	376	
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60		0,00	911	
ИТОГО В ОБЕД:	810	18,21	17,40	89,75	544,08		4,41		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК									
Овощи порционно	60	0,36	0,05	0,72	4,72		0,00	513	
Виточки рубленые из птицы	60	5,64	3,14	3,46	61,52		0,67	305	
Капустя тушеная	150	3,75	6,66	17,25	137,28		5,97	132	
Кисель из зам.фр./ягод	200	0,23	0,01	30,27	122,08		0,15	379	
Булочка школьная	70	5,01	5,92	33,57	201,68		1,06	472	
Фрукты свежие	90	0,28	0,28	6,86	31,00		5,00	368	
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,52		0,00	6/н	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	665	18,04	16,41	109,04	639,80		12,85		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		53,13	58,65	288,31	1 784,76		50,39		

2 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав							N рецеп- блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины		
						С		
ЗАВТРАК								
Омлет натуральный	140	14,52	7,46	5,67	140,44	0,15		215
Горошек зелёный отварной	60	4,65	0,30	10,65	63,60	1,50		602
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43		397
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00		6
Сыр российский порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07		7
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,52	0,00		б/н
ИТОГО В ЗАВТРАК:	455	28,01	21,50	49,18	491,04	3,15		
2 ЗАВТРАК								
Кисломолочные продукты	160	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05		401
Кондитерские изд. без крема	30	1,41	1,23	35,24	156,44	0,00		804
Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	1,95	7,80	30,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	210	4,35	3,75	7,95	79,20	31,05		
ОБЕД								
Овощи порционные	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00		513
Борщ с капустой и картофелем	250	2,91	8,76	7,74	112,68	2,29		57
Котлета мясная рубленая запеченая	70	12,44	9,24	12,56	173,92	0,11		282
Макаронны отварные с маслом	120	5,68	4,36	27,25	166,60	0,00		205
Соус молочный	30	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00		350
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	4,00		389
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00		911
ИТОГО В ОБЕД:	780	26,46	24,17	90,50	660,40	6,40		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	19,20		13
Азу из говядины	250	22,02	5,98	17,56	206,16	6,97		596
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03		392
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,52	0,00		б/н
Фрукты свежие	90	0,44	0,00	10,80	44,96	4,40		368
ИТОГО В ПОЛДНИК:	635	26,01	9,18	59,89	419,80	30,60		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		84,83	58,60	207,52	1 650,44	71,20		

3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав						N рец-р-блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша молочная сборная жидкая	200	8,14	9,68	25,00	210,00	1,46	168
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	440	13,30	20,37	54,39	441,12	5,52	
2 ЗАВТРАК							
Кисломолочные продукты	160	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,40	2,56	
Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	1,95	7,80	30,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	230	5,87	3,91	17,67	125,60	33,61	
ОБЕД							
Капуста квашеная	60	1,13	0,00	3,38	18,04	1,50	630
Суп рыбный с перл. крупой и картоф.	250	8,59	8,40	14,33	158,88	4,11	160
Запеканка картофельная с мясом	250	15,22	7,30	23,77	214,36	0,03	291
Соус томатный	30	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	348
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	11,88	49,44	1,72	753
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	911
ИТОГО В ОБЕД:	840	29,17	17,62	74,39	555,20	7,36	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи порционно	60	1,13	0,00	3,38	18,04	1,50	630
Суфле печёночное	90	5,57	12,43	5,29	142,88	0,11	287
Рагу из овощей	150	4,88	4,67	18,20	141,68	1,50	342/2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	0,03	393
Булочка пермская	70	3,80	5,72	25,93	164,78	0,00	657
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Фрукты свежие	90	0,44	0,00	10,80	44,96	4,40	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:	690	18,22	23,08	88,38	623,38	10,43	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		66,56	64,98	234,83	1 745,30	56,92	

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав							N рецепта блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		
ЗАВТРАК								
Каша молочная овсяная жидкая	200	5,35	2,75	31,95	171,20	1,40		185
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43		397
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00		6
Сыр российский порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07		7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
ИТОГО В ЗАВТРАК:	450	13,70	16,38	62,48	446,28	5,79		
2 ЗАВТРАК								
Кисломолочные продукты	160	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05		401
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,40	2,56		
Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	1,95	7,80	30,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	230	5,87	3,91	17,67	125,60	33,61		
ОБЕД								
Свекла отварная с раст. маслом	60	0,85	4,09	5,22	57	0,98		640
Щи из свеж. кваш. капусты с картоф.	250	6,02	8,14	7,22	120,16	3,29		67771
Рыба, припущенная с овощами	80	11,78	12,91	14,90	210,00	0,85		244
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	132,40	2,34		321
Компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,99	101,64	0,36		376
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00		911
ИТОГО В ОБЕД:	790	26,06	30,68	92,77	722,80	7,82		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Овощи порционно	60	1,13	0,00	3,38	18,04	1,50		630
Плов	170	9,33	19,85	34,79	335,28	0,90		261
Запеканка из творога	150	7,49	10,43	23,67	208,08	0,30		237
Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,80	96,00	0,10		
Кисель из зам.фрукт/ягод	200	0,23	0,01	30,27	122,08	0,15		379
Фрукты свежие	90	0,56	0,00	24,41	112,00	5,00		368
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,40	2,56		
ИТОГО В ПОЛДНИК:	720	11,96	13,15	104,87	584,56	8,11		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		57,59	64,12	277,79	1 879,24	55,33		

5 День

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав							N рецепта блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С		
ЗАВТРАК								
Каша ячневая молочная жидкая	200	7,40	4,06	26,99	170,04	0,70	185	
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395	
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,40	2,00	213	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	460	15,10	17,05	56,52	432,56	6,76		
2 ЗАВТРАК								
Кисломолочные продукты	160	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401	
Кондитерские изд. без крема	30	1,50	2,30	28,30	107,00	0,00	804	
Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	1,95	7,80	30,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	240	5,85	6,05	36,25	186,20	31,05		
ОБЕД								
Овощи порционно	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	12,32	113,40	2,81	81	
Шницель из птицы	60	5,64	13,14	3,46	61,52	0,67	305	
Макаронны отварные с овощами	150	0,60	1,60	30,80	138,40	0,00	206	
Соус молочный	30	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350	
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	4,00	389	
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	911	
ИТОГО В ОБЕД:	800	17,16	21,82	89,53	520,52	7,48		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Овощи порционно	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513	
Биточки рыбные запеченные	60	7,07	8,04	7,55	122,80	0,19	255	
Картофель, тушеный в соусе	150	2,88	4,67	28,20	161,80	0,90	133	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392	
Булочка молочная	70	3,95	4,06	27,24	157,24	0,13	479	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
Фрукты свежие	90	0,44	0,00	10,80	44,96	4,40	368	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	660	17,04	17,08	99,08	601,48	8,54		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		55,15	62,00	281,38	1 740,76	53,83		

6 день

День: понедельник
Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав							N рецеп-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С		
ЗАВТРАК								
Пудинг из tvor.с из. и мол.соусом	200	17,49	15,43	35,67	336,08	0,70	234	
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395	
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6	
Сыр российский порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	7	
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,52	0,00	6/н	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	455	25,46	29,18	67,39	615,12	1,94		
2 ЗАВТРАК								
Кисломолочные продукты	160	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401	
Кондитерские изд.без крема	30	1,50	2,30	28,30	107,00	0,00	804	
Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	1,95	7,80	30,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	240,00	4,35	3,75	6,00	186,20	31,05		
ОБЕД								
Овощи порционно	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513	
Суп картоф. с мясными фрикад.	270	6,02	8,14	7,22	118,08	3,29	193	
Котлеты рыбные любительские	60	8,71	2,11	5,89	75,28	2,45	256	
Пюре картофельное с морковью	150	4,88	4,67	18,20	129,68	1,50	322	
Соус сметанный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	354	
Компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,99	101,64	0,36	376	
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	911	
ИТОГО В ОБЕД:	840	24,43	16,75	78,05	543,88	7,60		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Овощи порционно	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513	
Бефстроганов из отв. говядины	80	10,34	8,29	2,19	124,00	0,01	278	
Каша гречневая рассыпч.	130	2,86	5,98	19,81	138,52	0,00	165	
Кисель из зам.фр/ягод	200	0,23	0,01	30,27	122,08	0,15	379	
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,52	0,00	6/н	
Фрукты свежие	90	0,90	0,20	23,07	97,48	6,00	368	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	595	17,46	14,88	92,97	568,32	6,16		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		71,70	64,56	244,41	1 913,52	46,75		

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав						Витамины	N рец-р блюдо
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	С		
ЗАВТРАК								
Каша пшениная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	162,84	0,70	185	
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	0,83	393	
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6	
Сыр российский порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	7	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
ИТОГО В ЗАВТРАК:	450	9,39	15,36	51,23	375,88	4,49		
2 ЗАВТРАК								
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	4,00	389	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,40	2,56		
Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	1,95	7,80	30,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	270	1,00	0,00	23,15	95,80	34,00		
ОБЕД								
Свежета отварная с раст.маслом	60	0,85	4,09	5,22	57	0,98	640	
Рассолыник Ленинградский	250	4,94	7,32	20,48	160,24	0,54	76	
Суфле печёночное	90	5,57	12,43	5,29	142,88	0,11	287	
Рагу из овощей	150	4,88	4,67	18,20	129,68	1,50	342/2	
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	11,88	49,44	1,72	753	
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	911	
ИТОГО В ОБЕД:	800	20,36	29,39	81,07	640,84	4,85		
УЖИН								
Омлет натуральный	140	7,52	7,46	1,51	147,00	0,15	215	
Горошек зелёный отварной	60	4,65	0,30	10,65	63,60	1,50	602	
Оладьи с яблоками	100	5,90	10,46	36,94	255,04	0,42	557	
Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,80	96,00	0,10		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	0,03	393	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
Фрукты свежие	90	0,44	0,00	10,80	44,96	4,40	368	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	650,00	23,07	21,03	101,48	717,64	9,49		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		53,82	65,78	256,93	1 830,16	52,83		

8 ДЕНЬ

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав							N рецепта блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С		
ЗАВТРАК								
Каша ячневая молочная жидкая	200	7,40	4,06	26,99	170,04	0,70	185	
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395	
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6	
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,52	0,00	6/н	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	445	13,05	14,86	58,71	413,08	1,87		
2 ЗАВТРАК								
Кисломолочные продукты	160	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401	
Кондитерские изд. без крема	30	1,50	2,30	28,30	107,00	0,00	804	
Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	1,95	7,80	30,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	240	5,85	6,05	36,25	186,20	31,05		
ОБЕД								
Овощи порционно	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,91	8,76	7,74	112,68	2,29	57	
Гуляш из отварного мяса	80	8,59	11,18	3,86	139,24	1,40	277	
Рис припущенный	130	2,92	4,30	29,35	163,48	0,00	316	
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	4,00	389	
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	911	
ИТОГО В ОБЕД:	770	19,74	25,01	82,87	609,72	7,69		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Овощи порционно	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513	
Рыба запеч. в омлете	100	6,30	3,56	2,57	63,96	0,24	249	
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	132,40	2,34	321	
Булочка с изюмом	50	1,98	4,03	13,62	94,64	0,05	492	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392	
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,52	0,00	6/н	
Фрукты свежие	90	0,56	0,00	24,41	112,00	5,00	368	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	685	15,09	12,81	88,66	529,60	7,66		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		53,73	58,73	266,49	1 738,60	48,27		

9 День

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав							N рецеп-блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценно-сть (ккал)	Витамины		
						С		
ЗАВТРАК								
Каша молочная сборная жидкая	200	8,14	9,68	25,00	210,00	1,46		168
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43		397
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00		6
Сыр российский порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07		7
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,52	0,00		6/н
ИТОГО В ЗАВТРАК:	455	16,98	23,42	57,86	497,00	2,96		
2 ЗАВТРАК								
Кисломолочные продукты	160	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05		401
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,40	2,56		
Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	1,95	7,80	30,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	230	5,87	3,91	17,67	125,60	33,61		
ОБЕД								
Овощи порционно	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00		513
Суп рыбный с перл. кр. и картоф.	250	8,59	8,40	14,33	158,88	4,11		160
Капуста тушеная с мясом птицы	200	15,12	7,38	9,36	156,96	0,90		137
Компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,99	101,64	0,36		376
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00		911
ИТОГО В ОБЕД:	760	28,42	16,57	69,40	523,80	5,37		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Овощи порционно	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00		513
Жаркое по-домашнему	250	31,28	8,49	24,94	292,80	2,30		276
Запеканка из творога	150	7,49	10,43	23,67	208,08	0,30		237
Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,80	96,00	0,10		
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03		392
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,52	0,00		6/н
Фрукты свежие	90	0,44	0,00	10,80	44,96	4,40		368
ИТОГО В ПОЛДНИК:	815	12,92	21,89	78,17	768,44	7,13		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		64,19	65,79	223,10	1 914,84	49,07		

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав							N рецепта блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины		
						С		
ЗАВТРАК								
Каша гречневая молочная жидкая	200	5,38	7,99	21,55	171,64	0,91		424
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17		395
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00		6
Дайно отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,40	2,00		213
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,52	0,00		6/н
ИТОГО В ЗАВТРАК:	465	13,57	21,09	53,41	446,08	4,08		
2 ЗАВТРАК								
Кисломолочные продукты	160	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05		401
Кондитерские изд. без крема	30	1,50	2,30	28,30	107,00	0,00		804
Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	1,95	7,80	30,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	240	5,85	6,05	36,25	186,20	31,05		
ОБЕД								
Кукуруза консервированная	60	2,00	0,00	10,00	48,00	2,20		685
Суп картофельный с рисом	250	5,49	5,27	12,32	113,40	2,81		80
Рыба, припущенная с овощами	80	11,78	12,91	14,90	210,00	2,50		244
Пюре картофельное с морковью	150	4,88	4,67	18,20	129,68	1,50		322
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	4,00		389
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00		911
ИТОГО В ОБЕД:	790	29,11	23,57	96,62	690,68	13,01		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Овощи порционно	60	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00		513
Котлета рубленая из птицы	60	5,64	3,14	3,46	61,52	0,67		305
Макаронны отварные с овощами	150	0,60	1,60	30,80	138,40	0,00		206
Соус молочный	30	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00		350
Булочка пермская	70	3,80	5,72	25,93	164,68	0,00		657
Кисель из зам. фр./ягод	200	0,23	0,01	30,27	122,08	0,15		379
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,52	0,00		6/н
Фрукты свежие	90	0,44	0,00	10,80	44,96	4,40		368
ИТОГО В ПОЛДНИК:	695	13,15	11,86	108,40	581,08	0,82		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		61,68	62,57	294,68	1 904,04	48,96		

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины С
1	53,13	58,65	288,31	1 784,76	50,39
2	84,83	58,60	207,52	1 650,44	71,20
3	66,56	64,98	234,83	1 745,30	56,92
4	57,59	64,12	277,79	1 879,24	55,33
5	55,15	62,00	281,38	1 740,76	53,83
6	71,70	64,56	244,41	1 913,52	46,75
7	53,82	65,78	256,93	1 830,16	52,83
8	53,73	58,73	266,49	1 738,60	48,27
9	64,19	65,79	223,10	1 914,84	49,07
10	61,68	62,57	294,68	1 904,04	48,96
Итого за весь период	622,38	625,78	2 575,44	18 101,66	533,55
Среднее значение за период	62,24	62,58	257,54	1 810,17	53,36