

Согласовано.

das

инженер-технолог Таланина Н.А.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Каменский детский сад»

С.А. Хагина

Пр. № 54/3 от 16.05.2022г.

**Примерное цикличное
десятидневное меню
для детей с 10,5 часовым пребыванием
в возрасте с 3 до 7 лет**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг						витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
	1 день															
	Завтрак															
№ 185 таб 2	Каша геркулесовая с маслом	200/5	9,49	8,85	31,45	243,0	91,9	66,1	196,0	1,69	31,0	0,16	0,11	7,60		
стр. 183 № 3	Бутерброд с сыром	40/15	3,16 3,94	0,40 3,99	19,32 0	94,7 51,0	9,20 150,0	13,20 8,25	34,80 90,0	0,80 0,10	0,06 31,5	0,064 0	0,024 0,06	0 0,10		
№ 391-33	Чай с лимоном	200/7	0,09	0,01	9,47	38,7	12,53	1,73	3,20	0,28	0	0	0	1,89		
	2 завтрак															
№ 399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0		
	Всего за завтрак:	617	17,43	13,25	75,39	491,40	274,13	95,28	334,5	4,97	62,56	0,244	0,214	12,59		
	Обед															
№ 45 Сб.р.б В.Т. Лапшиной № 20 Сб.р.бл М.П. Могильного № 57,58	Салат из свежей или квашеной капусты с маслом растительным	50-60	0,84	3,04	5,42	52,5	22,43	9,09	16,56	0,30	0	0,015	0,015	19,47		
	Борщ из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне с прокипяченной сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82,0	35,5	21,0	42,58	0,95	0	0,04	0,03	8,23		
№ 291	Запеканка картофельная с печенью или говяжьей и маслом сливочным	200/5	12,73 0,04	7,81 3,62	34,16 0,065	257,5 33,0	29,75 1,2	49,63 0	261,63 1,5	4,64 0,01	4237,5 20,0	0,30 0	1,0 0,06	6,79 0		
№ 376	Компот из сухофруктов	180-200	0,4	0	31,4	124,0	31,82	6,0	15,40	1,25	0	0	0	0,40		
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,3	3,45	4,95	13,05	0,3	0,0	0,024	0,009	0		
	Всего за обед:	717,5	19,13	19	101,015	649,6	137,28	108,3	409,97	8,910	4257,5	0,449	1,144	34,89		
	Полдник															
Прил №7, табл 2 рекоменд. нормы	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,5	2,5	6,0	1,2	0,14	0	0	0,02	0		
№ 648 Сб.р.б В.Т. Лапшиной	Кисель плодово-ягодный	180-200	0,0	0,0	42,2	162,0	13,84	4,96	9,48	0	0	0	0,01	24,4		
	Всего за полдник:	210	0,08	0,01	50,18	194,5	16,34	10,96	10,68	0,14	0	0	0,03	24,4		
	Итого за день:	1544,5	36,64	32,26	226,585	1335,5	427,75	214,54	755,15	14,020	4320,06	0,693	1,388	71,88		

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	2 день													
	Завтрак													
№ 235	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/15	22,71	16,14	36,50	382,0	194,90	34,30	286,0	1,45	102,0	0,09	0,34	0,29
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	40/7	3,16 0,56	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,1	0,80 0,014	0,06 28	0,064 0,060	0,024 0,008	0 0
№ 395	Кофейный напиток на молоке	180-200	3,12	2,67	14,17	93,33	125,73	14,0	90,0	0,133	1,43	0,04	0,15	1,31
	2 завтрак													
Прил №7, табл 2 рекомен. нормы	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,0	8,0	100,0	240,0	28,0	180,0	0,20	40,0	0,08	0,35	1,40
	Всего за завтрак:	612	35,35	29,29	78,09	716,23	571,51	89,5	592,9	2,597	171,49	0,334	0,872	3,0
	Обед													
№ 10	Салат из консервированного отварного зеленого горошка	50-60	1,79	3,11	3,75	50,16	12,87	12,48	35,97	0,41	0	0,06	0,03	6,60
№ 67	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне с прокипяченной сметаной	200	1,39	3,91	6,79	67,8	34,66	17,80	38,10	0,64	0	0,046	0,04	14,77
№ 304	Плов из птицы	200	20,30	17,0	35,69	377,0	45,1	47,5	199,3	2,19	48,0	0,06	0,12	1,01
№ 376	Компот из кураги	180-200	0,89	0,06	28,58	118,4	32,28	16,80	25,30	0,60	0	0,02	0,04	0,49
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0,0	0,016	0,006	0
	Всего за обед:	7,7,5	27,64	24,63	92,17	702,16	140,34	115,51	366,62	5,5	48	0,272	0,266	22,87
	Полдник													
Прил №7, табл 2 рекомен. нормы	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	6,0	1,2	0,14	0	0	0,02	0
№ 394	Чай с сахаром и молоком	180-200	3,53	3,11	15,08	102,7	149,3	18,0	110,13	0,37	24,0	0,05	0,19	1,59
	Всего за полдник:	210	3,61	3,12	23,06	135,3	151,8	24	111,33	0,51	24	0,05	0,21	1,59
	Итого за день:	1529,5	66,6	57,04	193,32	1553,69	863,65	229,01	1070,85	8,607	243,49	0,656	1,348	27,46

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углевод ы	Калори ия, ккал	микроэлементы, мг					витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
	3 день														
	Завтрак														
№ 215	Омлет натуральный с маслом	105/4	9,64	17,26	1,94	201,3	80,53	13,34	177,7	1,97	244,9	0,06	0,40	0,19	
стр. 183 № 1,3	Бутерброд с сыром	40/15	3,16	0,40	19,32	94,7	9,20	13,20	34,80	0,80	0,06	0,064	0,024	0	0
			3,94	3,99	0	51,0	150,0	0,10	31,5	0	0,06	0,06	0,06	0,10	0,10
№ 397	Какао на молоке	180-200	4,20	3,63	17,28	118,7	152,9	22,27	127,87	0,55	24,0	0,05	0,19	1,60	
№ 368	2 завтрак	150	0,60	0,60	14,70	66,0	24,0	13,50	16,50	3,30	0	0,045	0,03	15,0	
							494-514	21,54	25,88	53,24	531,7	416,63	70,56	446,87	6,72
	Всего за завтрак:														
	Обед														
Сб.р.б. В.Т. Лапиной 2004 № 101	Икра овощная	50-60	1,08	3,12	5,16	54,0	19,24	13,31	24,23	0,57	0	0,015	0,02	7,8	
№ 132, стр 144	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с прокипяченной сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	20,72	57,56	0,78	0	0,08	0,048	6,03	
№ 317,204	Вермишель отварная	130	4,78	3,91	22,92	146,0	4,21	18,30	32,21	0,96	18,20	0,048	0,022	0	
							30,8	18,32	111,3	1,27	43,17	0,07	0,12	0,58	
№ 305	Котлеты куриные с маслом сливочным	70/5	11,0	11,26	11,64	191,3	19,18	9,30	9,90	0,45	0	0,008	0,01	25,80	
№ 375, ТТК	Компот из свежих ягод или замороженных ягод	180-200	0,30	0,12	22,15	90,8	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0	
							37,5	2,48	0,45	12,53	0,2	0,016	0,006	0	
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0,0	0,016	0,006	0	
							110,02	100,88	303,15	5,69	61,37	0,307	0,256	40,21	
	Всего за обед:	712,5	22,11	23,05	92,5	667,5									
	Полдник														
№ 453,504, 458	Ватрушка с творогом или с повидлом	60-70	9,22	5,48	29,18	202,0	50,8	21,6	90,2	0,90	34,0	0,08	0,12	0,04	
							113,3	29,47	189,6	0,21	42,67	0,08	0,32	2,73	
№ 400	Молоко кипяченое	180-200	6,11	5,44	10,11	113,3	252,8	51,07	279,8	1,11	76,67	0,16	0,44	2,77	
	Всего за полдник:	270	15,33	10,92	39,29	315,3	303,6	222,51	1029,82	13,52	438,5	0,686	1,40	59,87	
	Итого за день:	1476,5-1496,5	59,036	59,85	185,03	1414,5	830,25								

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг						Витамины, мг		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
	Завтрак														
№ 311, таб 4 стр 246	Каша манная жидкая с маслом	200/5	3,18	3,89	21,44	134,0	8,0	5,5	27,6	0,32	20,0	0,04	0,02	0	
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	40/7	3,16 0,056	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,1	0,80 0,014	0,06 28,0	0,064 0,060	0,024 0,008	0 0	
№ 391-393	Чай с сахаром	180-200	0,053	0,013	9,32	37,33	10,67	1,2	2,13	0,25	0	0	0	0,027	
	2 завтрак														
№ 399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0	
	Всего за завтрак:	602	7,199	9,383	65,33	376,23	40,05	25,9	77,13	3,484	48,06	0,184	0,072	3,027	
	Обед														
№ 13,14	Помидора или огурец свежие с маслом	50-60	0,68	3,71	2,83	47,5	10,55	10,67	19,73	0,51	0	0,033	0,020	12,25	
	растительным														
№ 84,124	Суп картофельный с рыбой или рыбными фрикадельками	200/40	4,49	2,42	12,53	89,8	25,36	28,92	92,94	1,02	0,4	0,11	0,07	8,95	
			0,84	0,15	0,57	5,40	6,93	3,18	25,10	0,05	1,40	0,008	0,009	5,40	
№ 298,354, 355	Голубцы ленивые в сметанном соусе с томатом	200	17,65	11,30	25,33	273,8	75,0	55,13	221,4	2,04	36,25	0,10	0,19	25,04	
№ 372, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	180-200	0,16	0,16	23,88	98,0	14,48	3,6	4,4	0,94	0	0,01	0,01	1,72	
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0	
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0,0	0,016	0,006	0	
	Всего за обед:	747,5	27,09	18,29	82,5	603,3	147,75	122,43	431,52	6,22	38,05	0,347	0,335	53,36	
	Полдник														
Прил №7, табл 2 рекоменд. нормы	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	6,0	1,2	0,14	0	0	0,02	0	
Прил №7, табл 2 рекоменд. Нормы № 401	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	21,0	135,0	0,15	30,0	0,06	0,26	1,05	
	Всего за полдник:	160	4,43	3,76	13,98	107,6	182,5	27	136,2	0,29	30	0,06	0,280	1,05	
	Итого за день:	1509,5	38,719	31433	161,81	1087,13	370,3	175,33	644,85	9,994	116,11	0,591	0,687	57,437	

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	•микроэлементы, мг					ВИТАМИНЫ, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
	Завтрак	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0	5,7	21,8	67,0	0,45	20,0	0,03	0,02	0	
ТТК	Каша «Дружба» с маслом														
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	40/7	3,16 0,056	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,1	0,80 0,014	0,06 28,0	0,064 0,060	0,024 0,008	0 0	
№ 395	Кофейный напиток на молоке	180-200	3,12	2,67	14,17	93,33	125,73	14,0	90,0	0,133	1,43	0,04	0,15	1,31	
	2 завтрак														
№ 368	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,0	24,0	13,50	16,50	3,30	0	0,045	0,03	15,0	
	Всего за завтрак:	602	10,026	12,82	80,38	477,23	166,31	62,5	210,4	4,697	49,49	0,239	0,232	16,31	
	Обед														
№ 13, 19	Салат из огурцов свежих или консервированных	50-60	0,46	3,65	1,43	40,4	13,11	7,98	24,01	0,34	0	0,017	0,023	5,70	
№ 134, таб. 1, стр 122 сб.р.б. Лапшиной В.Т.	Суп крестьянский с мясом и прокипяченной сметаной	200/20	1,53 5,60	3,86 0,75	5,88 0,10	64,4 29,7	35,74 2,57	16,8 5,93	41,6 45,83	0,64 0,47	0 0	0,02 0,017	0,02 0,04	9,48 0,10	
№ 268	Суфле рыбное с маслом сливочным	70/5	11,34 0,04	5,40 3,62	2,85 0,065	105,0 33,0	34,42 1,2	18,08 0	144,7 1,5	0,57 0,01	30,33 20,0	0,06 0	0,08 0,06	0,27 0	
№ 321	Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	119,0	32,05	24,05	75,05	0,87	22,10	0,12	0,10	15,74	
№ 374	Компот из апельсинов или мандаринов	180-200	0,45	0,10	33,99	138,6	23,52	6,50	11,50	0,24	0	0,02	0,014	12,90	
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,30	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,3	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0,024	0,009	0	
	Всего за обед:	737,5	25,75	22,14	81,805	630,7	159,19	101,92	416,49	4,9	72,43	0,348	0,376	44,19	
	Полдник														
№ 460,806,496	Выпечка из песочного теста (коржик, крендель или др)	60-70	4,56	7,87	43,38	262,3	17,92	16,61	45,27	0,79	7,47	0,07	0,05	0,05	
№ 372	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	180-200	0,16	0,16	23,88	98,0	14,48	3,6	4,4	0,94	0	0,01	0,01	1,72	
	Всего за полдник:	270	4,72	8,03	67,26	360,3	32,4	20,21	49,67	1,73	7,47	0,08	0,06	1,77	
	Итого за день:	1609,5	40,496	42,99	229,445	1468,23	357,9	184,63	676,56	11,327	129,39	0,667	0,668	62,27	

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
№ 93	Завтрак Лапша или вермишель молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,6	24,14	138	0,51	30,60	0,09	0,20	0,91
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	40/7	3,16 0,056	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,1	0,80 0,014	0,06 28,0	0,064 0,060	0,024 0,008	0 0
№ 391-393	Чай с сахаром	180-200	0,053	0,013	9,32	37,33	10,67	1,2	2,13	0,25	0	0	0	0,027
№ 399	2 завтрак Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0
	Всего за завтрак:	597	9,769	10,703	62,73	387,43	193,65	44,54	187,53	3,674	58,66	0,234	0,252	3,937
	Обед													
№ 101 Сб.р.бл Лапшиной В.Т.	Икра кабачковая или баклажанная	50-60	0,54	2,82	3,55	41,8	10,90	7,91	13,67	0,36	0	0,014	0,014	3,31
№ 81,79, 115,116	Суп гороховый на м/к бульоне с гренками	200/15	4,39 1,86	4,22 0,24	13,06 11,40	107,8 55,5	30,46 5,43	28,24 7,79	69,74 20,53	1,62 0,47	0 0	0,18 0,038	0,058 0,014	4,65 0
таб 2, стр 183 № 313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,3	12,84	117,72	176,7	3,95	18,2	0,18	0,10	0
№ 277	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	18,60	17,40	81,85	0,79	10	0,025	0,07	0,56
№ 376	Компот из кураги	180-200	0,89	0,06	28,58	118,4	32,28	16,80	25,30	0,60	0	0,02	0,04	0,49
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	-												
	Всего за обед:	722,5	27,93	21,22	105,23	725,1	123,64	213,49	447,04	9,25	28,2	0,527	0,326	9,01
	Полдник													
Прил №7, табл 2 рекомен. нормы	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,5	2,5	6,0	1,2	0,14	0	0	0,02	0
Прил №7, табл 2 рекомен. нормы, №401	Кисломолочный напиток	100-200	5,80	5,0	8,0	100,0	240,0	28,0	180,0	0,20	40,0	0,08	0,35	1,40
	Всего за полдник:	210	5,88	5,01	15,98	132,5	242,5	34	181,2	0,34	40	0,08	0,37	1,4
	Итого за день:	1529,5	43,579	36,933	183,94	1245,03	559,79	292,03	815,77	13,264	126,86	0,841	0,948	14,347

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг						витамины, мг		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
7 день															
Завтрак															
№ 185, табл 2	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	200/5	12,67	8,94	35,61	274,0	39,5	46,8	134,7	1,51	25,0	0,14	0,06	19,0	
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	40/7	3,16 0,056	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,10	0,80 0,014	0,06 28,0	0,064 0,060	0,024 0,008	0 0	
№ 213	Яйцо вареное	1 шт/40	5,08	4,60	0,28	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03	0,18	0	
№ 394	Чай с молоком	180-200	3,53	3,11	15,08	102,7	149,3	18,0	110,13	0,37	24,0	0,05	0,19	1,52	
2 завтрак															
№ 399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0	
	Всего за завтрак:	642	25,246	22,13	85,54	644,6	232,18	88,8	369,03	5,794	177,06	0,364	0,482	23,52	
Обед															
№ 13, 19	Салат из свежих или консервированных огурцов с маслом растительным	50-60	0,46	3,65	1,43	40,4	13,11	7,98	24,01	0,34	0	0,017	0,023	5,70	
№ 67	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне с прокипяченной сметаной	200	1,39	3,91	6,79	67,8	34,66	17,80	38,10	0,64	0	0,046	0,04	14,77	
№ 282	Шницель из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,2	30,45	22,52	116,3	1,05	21,0	0,07	0,12	0,105	
	Рагу овощное	130	2,38	5,32	12,39	107,0	33,06	27,03	65,61	1,0	30,16	0,07	0,069	9,24	
№ 875, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	180-200	0,16	0,16	23,88	98	14,48	3,6	4,4	0,94	0	0,01	0,01	1,72	
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,30	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0	
	Хлеб пшеничный	-													
	Всего за обед:	697,5	17,74	21,74	68,27	540,7	138,89	96,56	307,67	5,43	51,16	0,283	0,292	31,535	
Полдник															
448,449	Оладьи со стуженым молоком	90/15	7,37	6,59	45,07	269,8	82,2	31,66	115,0	1,37	17,77	0,15	0,13	0,42	
400	Молоко кипяченое	180-200	6,11	5,44	10,11	113,3	252,8	29,47	189,6	0,21	42,67	0,08	0,32	2,73	
	Всего за полдник:	305	13,48	12,03	55,18	383,1	335	61,13	304,6	1,58	60,44	0,23	0,45	3,15	
	Итого за день:	1644,5	56,466	55,9	208,99	1568,4	706,07	246,49	981,3	12,804	288,66	0,877	1,224	58,205	

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг						витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
№ 237	Завтрак Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	26,31	18,08	25,73	370,5	221,0	33,3	315,5	1,035	111,0	0,075	0,039	0,36		
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	40/7	3,16 0,056	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,10	0,80 0,014	0,06 28,0	0,064 0,060	0,024 0,008	0 0		
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180-200	3,12	2,67	14,17	93,33	125,73	14,0	90,0	0,133	1,43	0,04	0,15	1,31		
№ 399	2 завтрак Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0		
	Всего за завтрак:	567	33,396	26,23	74,47	668,73	368,11	66,5	452,9	4,082	140,49	0,259	0,241	4,67		
№ 12	Обед Салат из кукурузы консервированной отварной с маслом растительным	50-60	1,73	3,71	4,82	59,6	11,20	11,78	34,68	0,39	0	0,061	0,028	5,58		
№ 75	Рассольник домашний на курином бульоне с прокипяченной сметаной	200	1,66	4,07	11,82	91,0	28,12	22,24	51,92	0,83	0	0,08	0,05	9,45		
№ 310,353	Суфле куриное с маслом сливочным	70/5	10,90 0,04	10,75 3,62	2,15 0,065	149,3 33,0	37,57 1,2	11,08 8	76,42 1,5	0,91 0,01	43,17 20,0	0,023 0	0,11 0,06	0,02 0		
№ 316,315	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,7	1,18	14,16	52,82	0,46	23,40	0,022	0,017	0		
№ 648 сб.р.бл. Лапшиной В.Т.	Кисель плодово-ягодный	180-200	0	0	42,2	162,0	13,84	4,96	9,48	0	0	0	0,01	24,4		
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	0,10	15,17	0,10	0,06	0		
	Хлеб пшеничный	-														
	Всего за обед:	702,5	19,97	27,26	105,375	741,9	106,240	89,85	286,07	2,7	101,74	0,286	0,335	39,45		
	Полдник															
№ 453,466	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	5,43	3,30	36,61	197,4	15,40	20,30	51,8	0,97	18,2	0,10	0,06	0		
391-393	Чай с сахаром	180-200	0,053	0,013	9,32	37,33	10,67	1,2	2,13	0,25	0	0	0	0,027		
	Всего за полдник:	270	5,483	3,313	45,93	234,73	26,07	21,5	53,93	1,22	18,2	0,1	0,06	0,027		
	Итого за день:	1539,5	58,849	56,803	225,775	1645,36	500,42	177,85	792,9	8,002	260,43	0,645	0,636	44,147		

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг					витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
№ 215	Завтрак														
	Омлет натуральный запеченный с маслом	105/4	9,64	17,26	1,94	201,3	80,53	13,34	177,7	1,97	244,9	0,06	0,40	0,19	
стр. 183 № 1,3	Бутерброд с сыром	40/15	3,16 3,94	0,40 3,99	19,32 0	94,7 51,0	9,20 150,0	13,20 8,25	34,80 90,0	0,80 0,10	0,06 31,5	0,064 0	0,024 0,06	0 0,10	
№ 397	Какао на молоке	180-200	4,20	3,63	17,28	118,7	152,9	22,27	127,87	0,55	24,0	0,05	0,19	1,60	
№ 399	2 завтрак														
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0	
	Всего за завтрак:	494-514	21,69	25,28	53,69	529,7	403,13	63,06	440,87	5,52	300,46	0,194	0,694	4,89	
№ 54	Обед														
	Икра морковная или свекольная	50-60	1,32	2,76	6,53	56,2	18,38	24,77	42,0	0,73	0	0,03	0,037	3,07	
№ 80,242	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/40	1,58 6,99	2,19 0,95	11,66 0,31	73,0 38,0	18,44 7,13	20,0 5,40	50,04 69,13	0,71 0,030	0 3,33	0,076 0,03	0,046 0,03	6,6 0,20	
№ 317, 204	Вермишель отварная	130	4,78	3,91	22,92	146,0	4,21	18,30	32,21	0,96	18,20	0,048	0,022	0	
№ 286,356,354	Тефтели из говядины в сметанном соусе	70/40	8,13	9,01	10,73	156,8	40,24	19,80	97,81	0,88	35,75	0,055	0,09	0,78	
№ 376	Компот из изюма	180-200	0,4	0,02	31,4	124,0	31,82	6,0	15,40	1,25	0	0	0	0,40	
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0	
рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0	
	Всего за обед:	787,5	26,47	19,37	100,91	682,8	135,65	115,20	374,54	6,22	57,280	0,325	0,261	11,05	
№ 401	Полдник														
Прил. № 7, табл 2 рекомен. нормы	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	6,0	1,2	0,14	0	0	0,002	0	
№ 401	Кисломолочные продукты	180-200	5,80	5,0	8,0	100,0	240,0	28,0	180,0	0,20	40,0	0,08	0,35	1,40	
	Всего за полдник:	210	5,88	5,01	15,98	132,6	242,5	34	181,2	0,34	40	0,08	0,352	1,4	
	Итого за день:	1511,5	54,04	49,66	170,58	1345,10	781,28	212,26	996,61	12,08	397,74	0,599	1,307	17,34	

Завтраки													
С 3 до 7 лет				микроэлементы, мг			витамины, мг			суммарный объем порций			
Дни недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг		B1, мг	B2, мг	C, мг
1 день	17,430	13,25	75,39	491,40	274,13	95,28	334,5	4,97	62,56	0,244	0,214	12,59	617
2 день	35,35	29,29	78,09	716,23	571,51	89,5	592,9	2,597	171,49	0,334	0,872	3,0	612
3 день	21,54	25,88	53,24	531,7	416,63	70,56	446,87	6,72	300,46	0,219	0,704	16,89	514
4 день	7,199	9,383	65,33	376,23	40,05	25,90	77,13	3,484	48,06	0,184	0,072	3,027	602
5 день	10,026	12,82	80,38	477,23	166,31	62,5	210,4	4,697	49,49	0,239	0,232	16,31	602
6 день	9,769	10,703	62,73	387,43	193,65	44,54	187,53	3,674	58,66	0,234	0,252	3,937	597
7 день	25,246	22,13	85,54	644,6	232,18	88,8	369,03	5,794	177,06	0,364	0,482	23,52	642
8 день	33,396	26,23	74,47	668,73	368,11	66,5	452,9	4,082	140,49	0,259	0,241	4,67	567
9 день	21,69	25,28	53,69	529,7	403,13	63,06	440,87	5,52	300,46	0,194	0,694	4,89	514
10 день	10,116	11,37	71,49	429,6	59,51	126,53	204,3	7,694	48,06	0,319	0,142	16,89	609
Всего за 10 дней	191,76	186,336	700,35	5252,85	2725,21	733,17	3316,43	49,232	1356,79	2,59	3,905	105,724	5876
Среднее в день	19,176	18,634	70,035	525,285	272,521	73,317	33,643	4,923	135,679	0,259	0,391	10,572	587,6

Дни недели	С 3 до 7 лет					Обеды					витамины, мг				суммарный объем порций
						микроэлементы, мг									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг			
1 день	19,13	19,0	101,015	649,6	137,28	108,3	409,97	8,910	4257,5	0,449	1,144	34,89	717,5		
2 день	27,64	24,63	92,17	702,16	140,34	115,51	366,62	5,5	48,0	0,272	0,266	22,87	707,5		
3 день	22,11	23,05	92,5	667,5	110,02	100,88	303,15	5,69	61,37	0,307	0,256	40,21	712,5		
4 день	27,09	18,29	82,5	603,3	147,75	122,43	431,52	6,22	38,05	0,347	0,335	53,36	747,5		
5 день	25,75	22,14	81,805	630,7	159,19	101,92	416,49	4,9	72,43	0,348	0,376	44,19	737,5		
6 день	27,93	21,22	105,23	725,1	123,64	213,49	447,04	9,25	28,2	0,527	0,326	9,01	722,5		
7 день	17,74	21,74	68,27	540,7	138,89	96,56	307,67	5,43	51,16	0,283	0,292	31,535	697,5		
8 день	19,97	27,26	105,375	741,9	106,240	89,85	286,07	2,7	101,74	0,286	0,335	39,45	702,5		
9 день	26,47	19,37	100,91	682,8	135,65	115,20	374,54	6,22	57,280	0,325	0,261	11,05	787,5		
10 день	17,78	18,75	81,615	567,8	157,96	99,79	336,84	5,26	60,77	0,329	0,321	45,52	712,5		
Всего за 10 дней	231,61	215,45	911,39	6511,56	1356,96	1163,93	3679,91	60,08	4776,5	3,473	3,912	332,085	7245		
Среднее в день	23,161	21,545	91,139	651,16	135,7	116,393	367,991	6,008	477,65	0,3473	0,391	33,209	724,5		

Подлинки													
Дни недели	С 3 до 7 лет						микроэлементы, мг				витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	суммарный объем порций
1 день	0,08	0,01	50,18	194,5	16,34	10,96	10,68	0,14	0	0	0,03	24,4	210
2 день	3,61	3,12	23,06	135,3	151,8	24,0	111,33	0,51	24	0,05	0,21	1,59	210
3 день	15,33	10,92	39,29	315,3	303,6	51,07	279,8	1,11	76,67	0,16	0,44	2,77	270
4 день	4,43	3,76	13,98	107,6	182,5	27,0	136,2	0,29	30,0	0,06	0,280	1,05	160
5 день	4,72	8,03	67,26	360,3	32,4	20,21	49,67	1,73	7,47	0,08	0,06	1,77	270
6 день	5,88	5,01	15,98	132,5	242,5	34,0	181,2	0,34	40,0	0,08	0,37	1,4	210
7 день	13,48	12,03	55,18	383,1	335	61,13	304,6	1,58	60,44	0,23	0,45	3,15	305
8 день	5,483	3,313	45,93	234,73	26,07	21,5	53,93	1,22	18,2	0,1	0,06	0,027	270
9 день	5,88	5,01	15,98	132,6	242,5	34,0	181,2	0,34	40,0	0,08	0,352	1,4	210
10 день	10,89	11,68	35,43	289,5	272,87	52,34	245,13	1,16	94,0	0,15	0,39	2,87	270
Всего за 10 дней	69,783	62,883	362,27	2285,43	1805,58	336,21	1553,74	8,42	390,78	0,99	2,642	40,427	2385
Среднее в день	6,978	6,288	36,227	228,543	180,558	33,621	155,374	0,842	39,078	0,099	0,2642	4,043	238,5

за день													
Дни недели	С 3 до 7 лет						микроэлементы, мг				витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	суммарный объем порций
Завтрак	19,176	18,634	70,035	525,285	272,521	73,317	331,643	4,923	135,679	0,259	0,391	10,572	587,6
Обед	23,161	21,545	91,139	651,16	135,70	116,393	367,991	6,008	477,65	0,347	0,391	33,209	724,5
Полдник	6,978	6,288	36,227	228,543	180,558	33,621	155,374	0,842	39,078	0,099	0,2642	4,043	238,5
Всего за день	49,315	46,467	197,401	1404,99	588,779	223,331	855,088	11,773	652,407	0,705	1,0462	47,824	1550,6

Инженер-технолог Н.А. Таланина