

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ «Краснооктябрьский детский сад»

Срибных Е.И.



Перспективное 10-ти дневное меню

Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Краснооктябрьский детский сад»

Сезонность (осенне-зимний период)

3 – 7 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и
кулинарных изделий для дошкольных организаций
и детских оздоровительных учреждений
ООО «Уральский региональный центр питания»

МЕНЮ
3 – 7 лет
(осенне-зимний период)

МКДОУ «Краснооктябрьский детский сад»

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
Каша «Геркулес» жидкая	Суп молочный с крупой	Каша пшеничная молочная жидкая	Каша пшенная молочная жидкая	Запеканка из творога	Каша рисовая молочная жидкая	Омлет	Макаронные изделия отварные с сыром	Каша «Дружба»	Каша молочная кукурузная жидкая
Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Второй завтрак									
Фрукты свежие	«Йогурт»	Фрукты свежие	«Йогурт»	Фрукты свежие	«Йогурт»	Фрукты свежие	«Снежок»	Фрукты свежие	Сок
Обед									
Салат из моркови	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	Салат из моркови с яблоками	Сельдь с картофелем	Салат из свеклы с зеленым горошком	Салат из капусты с морковью	Салат из моркови с зеленым горошком	Салат из капусты с яблоками	Салат картофельный с зеленым горошком	Салат витаминный
Суп с рыбными консервами	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с бобовыми	Суп картофельный с макаронными изделиями	Щи из свежей капусты с картофелем	Суп с крупой	Рассольник ленинградский	Суп картофельный с рыбой	Свекольник	Суп крестьянский с крупой
Сложный гарнир	Макаронные изделия отварные	Картофельное пюре	Ленивые голубцы	Рагу из птицы	Картофельное пюре	Икра свекольная	Каша гречневая	Капуста тушеная	Картофельная запеканка с мясом
Котлета	Печень, тушенная в соусе	Котлета рыбная			Рыба, тушенная в томате с овощами				
Компот из сухофруктов	Сок	Кисель	Компот из сухофруктов	Сок	Кисель	Компот из сухофруктов	Сок	Компот из сухофруктов	Кисель
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Полдник									
Булочка с изюмом	Кекс «Столичный»	Ватрушка с творогом	Яйцо вареное	Печенье	Рагу из овощей	Пирожки печеные с капустным фаршем	Сырники из творога	Ватрушка с повидлом	Пряники
					Мясо тушеное				
«Снежок»	Чай без сахара	«Снежок»	Чай с сахаром	«Снежок»	Чай с сахаром	Молоко	Чай с сахаром	«Йогурт»	«Снежок»
			Бутерброд с маслом с сыром		Хлеб пшеничный				

Перспективное меню

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
272	Каша «Геркулес» жидкая	200	7,16	9,42	28,8	228	0,16	0,2	1,54	30,0	156	103	49,3	1,2
507	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	5,0	65	0,07	7,02	0,4
99	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,54	14,8	100	0,02	0,03	0,0	20,0	6	21,0	3,9	0,3
	Итого:		10,96	14,26	61,0	415	0,22	0,3	2,84	55,0	227	124,1	60,2	1,9
	Второй завтрак													
118	Плоды свежие	шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	0,0	16	11,0	9,0	2,2
	Обед													
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79	0,02	0,03	1,92	0,0	14	29,1	20,1	0,4
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	0,10	6,32	245	51	133	169	1,0
440	Сложный гарнир	150	3,1	5,7	21,8	131	0,08	0,10	15,3	30,0	61	81	34,4	2,2
386	Котлета	70	12,46	12,25	10,01	200	0,06	0,11	0,0	21,2	27	123	17,4	1,9
527	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,01	0,5	0,0	28	0,0	0,0	1,5
115	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,35	64	0,07	0,03	0,0	0,0	13	39,2	9,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0,03	0,01	0,0	0,0	6	19,5	4,2	0,3
	Итого:		28,82	30,47	104,22	787	0,35	0,39	24,04	296,2	200	424,8	254	8,7
	Полдник													
578	Булочка «Веснушка»	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0,04	0,0	42,2	10	40,6	8,82	0,6
535	«Снежок»	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,34	1,4	0,04	240	188	30	0,2
	Итого:		10,5	8,7	42,2	289	0,14	0,38	1,4	42,24	250	228,6	38,82	0,8
	Итого за день:		50,68	53,83	217,2	1535	0,74	1,09	38,28	393,4	693	788,5	362,0	13,6

Перспективное меню

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калор- рийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
170	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131	0,06	0,19	1,28	114	155	224	101	0,3
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	9,0	126	11,8	20,2	0,1
99	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,54	14,8	100	0,02	0,03	0,0	20,0	6	21,0	3,9	0,3
	Итого:		10,32	11,4	47,22	310	0,12	0,38	2,58	143	287	256,8	125,1	0,7
	Второй завтрак													
536	«Йогурт»	100	5,0	3,2	8,5	87	0,03	0,15	0,6	10,0	119	95,0	15	0,1
	Обед													
70	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,94	69	0,05	0,05	7,02	360,9	11,4	35,2	13,6	0,5
159	Борщ с капустой и картофелем	200	1,83	5,33	10,95	99	0,05	0,06	17,6	8,0	34,6	47,1	21,9	0,9
440	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	116	0,07	0,02	0,01	21,6	9,05	37,1	6,5	0,6
406	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,3	7,7	5,5	144	0,19	1,41	10,0	277	25	179	23,6	4,8
537	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,0	0,0	14	14,0	8,0	2,8
115	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,35	64	0,07	0,03	0,0	0,0	13	39,2	9,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0,03	0,01	0,0	0,0	6	19,5	4,2	0,3
	Итого:		27,05	18,71	92,93	654	0,48	1,6	38,6	306,6	113,0	371,1	87,0	11,3
	Полдник													
602	Кекс «Столичный»	75	3,0	14,8	40,0	305	0,04	0,05	0,0	45	18	35	6,0	0,8
503	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,0	4,0	7,0	4,0	1,0
	Итого:		3,2	14,8	40,1	306	0,04	0,06	0,0	45	22,0	42,0	10,0	1,8
	Итого за день:		45,57	48,11	188,75	1357	0,67	2,19	41,8	504,6	541	764,8	237,1	13,9

Перспективное меню

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калор- рийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
270	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,48	36,5	243	0,14	0,18	1,3	30,0	136	106	38	1,9
507	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	5,0	65	0,07	7,02	0,4
99	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,54	14,8	100	0,02	0,03	0,0	20,0	6	21,0	3,9	0,3
	Итого:		11,2	12,32	68,7	430	0,2	0,28	2,6	55,0	207	127,1	48,9	2,6
	Второй завтрак													
118	Фрукты свежие	шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	0,0	16	11,0	9,0	2,2
	Обед													
21	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74	0,02	0,02	3,1	135	17,4	22	16	0,7
149	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86	0,15	0,05	6,9	0,02	15,2	102,3	32,74	0,7
434	Картофельное пюре	150	3,27	6,6	16,35	154	0,16	0,13	5,1	29,6	17,5	75,1	32,2	2,4
351	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90	0,06	0,09	0,2	9,9	28	23	25	0,5
516	Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,00	0,0	25,2	1	65,1	28,03	0,1
115	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,35	64	0,07	0,03	0,0	0,0	13	39,2	9,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0,03	0,01	0,0	0,0	6	19,5	4,2	0,3
	Итого:		22,89	18,48	96,56	660	0,49	0,33	15,3	199,7	98,1	346	147,4	6,1
	Полдник													
560	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0,03	0,0	29,3	7	98,2	13,8	0,4
535	«Снежок»	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,34	1,4	0,04	240	188	30	0,2
	Итого:		9,4	6,7	30,2	218	0,13	0,37	1,4	29,3	247	286,2	43,8	0,6
	Итого за день:		43,89	37,9	205,26	1352	0,85	1,0	29,3	284	568	770,3	249,1	11,5

Перспективное меню

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калор- рийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
273	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283	0,19	0,17	1,46	31,2	144	94,8	48,9	1,2
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	0,16	1,3	10,0	124	19,7	26,7	0,8
99	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,54	14,8	100	0,02	0,03	0,0	20,0	6	21,0	3,9	0,3
	Итого:		13,7	16,3	75,6	527	0,25	0,36	2,76	61,2	274	135	79,5	2,3
	Второй завтрак													
536	«Йогурт»	100	5,0	3,2	8,5	87	0,03	0,15	0,6	10,0	119	95,0	15	0,1
	Обед													
68	Сельдь с картофелем	60	3,12	7,62	6,18	105	0,01	0,02	5,34	0,05	4,4	82,6	19,5	0,2
152	Суп картофельный с макарон- ными изделиями	200	2,3	2,37	16,63	97	0,09	0,05	13,2	0,0	12	50,8	19,2	0,8
377	Ленивые голубцы	190	16,15	15,77	7,6	237	0,07	0,13	23,5	89	61	115	36	1,9
527	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,01	0,5	0,0	28	0,0	0,0	1,5
115	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,35	64	0,07	0,03	0,0	0,0	13	39,2	9,2	1,4
	Итого:		24,51	26,2	69,76	613	0,25	0,24	42,5	89,05	118	287	259,4	5,8
	Полдник													
306	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0,0	100	22	76,8	4,8	1,0
503	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,00	0,0	0,0	5	0,02	0,02	0,4
96	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/20	7,72	8,79	16,76	178	0,03	0,08	0,14	51,5	185	108	11,4	0,4
	Итого:		12,92	13,39	32,06	301	0,06	0,26	0,14	151,5	212	184	16,2	1,8
	Итого за день:		56,13	59,09	185,92	1528	0,59	1,01	46,0	311,7	723	701	370,1	10,0

Перспективное меню

День 5

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калор- рийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
319	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,51	0,6	75,0	297	280	57,7	1,0
507	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	5,0	65	0,07	7,02	0,4
99	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,54	14,8	100	0,02	0,03	0,0	20,0	6	21,0	3,9	0,3
	Итого:		27,8	30,04	56,1	612	0,13	0,61	1,9	100,0	368	301	68,6	1,7
	Второй завтрак													
118	Плоды свежие	шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	0,0	16	11,0	9,0	2,2
	Обед													
54	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73	0,04	0,03	2,76	5,28	13	12,34	27,4	0,4
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5,36	7,81	86	0,06	0,05	25,0	8,0	34	42,7	18,5	0,6
412	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	0,12	0,17	10,4	36,2	25	93,2	54,4	1,8
537	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,0	0,0	14	14,0	8,0	1,8
115	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,35	64	0,07	0,03	0,0	0,0	13	39,2	9,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0,03	0,01	0,0	0,0	6	19,5	4,2	0,3
	Итого:		22,41	26,7	74,56	633	0,34	0,31	42,16	49,48	105	220,9	122	6,3
	Полдник													
609	Печенье	75	5,62	7,35	55,8	313	0,06	0,04	0,0	8,25	22	67,5	15	1,6
535	«Снежок»	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	0,34	1,4	0,04	240	188	30	0,2
	Итого:		11,42	12,35	63,8	413	0,14	0,38	1,4	8,29	262	255,5	45	1,8
	Итого за день:		62,03	69,49	204,26	1702	0,64	1,32	55,46	157,8	751	788,4	245	12,0

Перспективное меню

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калор- рийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
274	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229	0,06	0,18	1,54	0,0	143	96,0	43	0,4
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	9,0	126	11,8	20,2	0,1
99	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,54	14,8	100	0,02	0,03	0,0	20,0	6	21,0	3,9	0,3
	Итого:		11,04	14,86	63,1	408	0,12	0,37	2,84	29,0	275	128,8	67,1	0,8
	Второй завтрак													
536	«Йогурт»	100	5,0	3,2	8,5	87	0,03	0,15	0,6	10,0	119	95,0	15	0,1
	Обед													
2	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82	0,02	0,02	16,88	78,1	26	19	11	0,4
161	Суп с крупой	200	1,28	4,06	13,64	96	0,05	0,01	0,6	102	6	62,0	25,8	0,3
434	Картофельное пюре	150	3,27	6,6	16,35	154	0,16	0,13	5,1	29,6	17,5	75,1	32,2	3,4
349	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14,39	6,13	5,49	134	0,12	0,12	4,07	8,7	43	227,2	57,9	1,0
516	Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,00	0,0	25,2	1	65,1	28,03	0,1
115	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,35	64	0,07	0,03	0,0	0,0	13	39,2	9,2	1,4
	Итого:		23,74	23,29	82,59	652	0,42	0,31	26,65	243,6	106	487,6	164,1	6,6
	Полдник													
201	Рагу из овощей	100	2,0	5,35	8,5	90	0,06	0,04	7,65	309	34	70	29	0,7
369	Мясо тушеное	70	10,64	12,18	1,54	159	0,03	0,08	0,49	0,21	7,7	80,6	17,7	1,5
503	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,00	0,0	0,0	5	0,02	0,02	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0,03	0,01	0,0	0,0	6	19,5	4,2	0,3
	Итого:		15,02	17,77	39,6	379	0,12	0,13	8,14	309,2	52,7	170	50,9	2,9
	Итого за день:		54,8	59,12	193,79	1526	0,69	0,96	38,23	591,8	553	881,4	297	10,4

Перспективное меню

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калор- рийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
307	Омлет	180	11,2	17,4	3,0	212	0,08	0,44	0,4	300	106	162	20,4	2,0
507	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	5,0	65	0,07	7,02	0,4
99	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,54	14,8	100	0,02	0,03	0,0	20,0	6	21,0	3,9	0,3
	Итого:		15,0	22,24	35,2	399	0,14	0,54	1,7	325	177	183	31,3	2,7
	Второй завтрак													
118	Плоды свежие	шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	0,0	16	11,0	9,0	2,2
	Обед													
27	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73	0,04	0,03	2,76	2,88	13	87,3	31,7	0,36
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13,0	97	0,07	0,04	6,14	4,0	12	40,8	24,0	0,7
124	Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	0,03	7,9	0,0	44	32	18	1,7
395	Тефтели с рисом («ежики»)	100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,13	0,8	7,2	21	56	8	1,5
527	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,01	0,5	0,0	28	0,0	0,0	1,5
115	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,35	64	0,07	0,03	0,0	0,0	13	39,2	9,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0,03	0,01	0,0	0,0	6	19,5	4,2	0,3
	Итого:		19,9	33,34	92,45	750	0,3	0,28	18,1	14,1	137	275	95,1	7,5
	Полдник													
562	Пирожки печеные с капустным фаршем	60	3,5	3,7	21,0	131	0,04	0,03	0,0	122,1	7	95,7	20,9	0,4
534	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	0,30	2,6	20,0	240	0,2	28,0	0,2
	Итого:		9,3	8,7	30,6	236	0,12	0,33	2,6	142,1	247	95,9	48,9	0,6
	Итого за день:		44,6	64,68	168,05	1429	0,59	1,17	32,4	481	577	565	184	13,0

Перспективное меню

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калори- ейн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
301	Макаронные изделия отварные с сыром	160	9,68	8,08	27,2	220	0,06	0,08	0,08	35	165	106	12	0,9
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	0,16	1,3	10,0	124	19,7	26,7	0,8
99	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,54	14,8	100	0,02	0,03	0,0	20,0	6	21,0	3,9	0,3
	Итого:		15,58	14,92	67,0	464	0,12	0,27	1,38	65	295	147	42,6	2,0
	Второй завтрак													
535	«Снежок»	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,17	0,7	0,02	12	94	15	0,1
	Обед													
4	Салат из б/к капусты с яблоками	60	0,66	6,0	3,78	72	0,02	0,18	11,34	0,01	18	65,2	10,2	0,7
156	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114	0,14	0,11	9,7	82	34,6	98	23	1,2
254	Каша гречневая вязка	130	3,22	3,1	14,54	99	0,11	0,06	0,0	12,4	5,8	76,6	50,8	1,7
406	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,3	7,7	5,5	144	0,19	1,41	10,0	277	25	179	23,6	4,8
537	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,0	0,0	14	14,0	8,0	2,8
115	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,35	64	0,07	0,03	0,0	0,0	13	39,2	9,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0,03	0,01	0,0	0,0	6	19,5	4,2	0,3
	Итого:		30,78	21,54	83,25	655	0,58	1,82	35,04	371	116	491	129	12,9
	Полдник													
327	Сырники из творога запеченные	150	24,0	18,5	31,0	336	0,09	0,35	0,4	19,1	205	101	21	1,0
503	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,00	0,0	0,0	5	0,02	0,02	0,4
	Итого:		24,1	18,5	46,0	396	0,09	0,35	0,4	19,1	210	101	21	1,4
	Итого за день:		73,36	57,46	200,25	1565	0,83	2,61	37,52	455,1	633	808	208	16,4

Перспективное меню

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калор- рийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
266	Каша «Дружба» жидкая	200	5,26	11,66	25,06	226	0,08	0,14	1,32	151	126	116	5,3	0,5
507	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	0,04	0,07	1,3	5,0	65	0,07	7,02	0,4
99	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,54	14,8	100	0,02	0,03	0,0	20,0	6	21,0	3,9	0,3
	Итого:		9,06	16,5	57,26	413	0,14	0,24	2,62	176	197	137	16,4	1,2
	Второй завтрак													
118	Плоды свежие	шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	0,0	16	11,0	9,0	2,2
	Обед													
66	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92	0,05	0,05	6,2	31,92	10	37,8	11,4	0,5
136	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	78	0,05	0,05	7,34	24,0	30	59,3	25,4	1,2
428	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	82	0,05	0,04	22,1	27,2	79	71,9	37,6	0,6
373	Гуляш из говядины	70/30	17,16	18,33	3,5	247	0,07	0,16	0,74	20,4	17	133	19	3,2
527	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,01	0,5	0,0	28	0,0	0,0	1,5
115	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,35	64	0,07	0,03	0,0	0,0	13	39,2	9,2	1,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0,03	0,01	0,0	0,0	6	19,5	4,2	0,3
	Итого:		25,65	28,59	99,18	669	0,33	0,35	36,88	103,5	183	331	107	8,7
	Полдник													
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,03	0,1	21,0	11	112	16	0,7
536	«Йогурт»	200	10,0	6,4	17,0	174	0,06	0,30	1,2	0,0	238	11,0	9,0	0,2
	Итого:		13,7	8,1	57,9	368	0,1	0,33	1,3	21,0	249	123	25	0,9
	Итого за день:		48,81	53,59	224,14	1494	0,6	0,94	50,8	300,5	645	602	157	13,0

Ведомость контроля за рационом питания

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Молоко, кисломолочная продукция	337,5	379	340	383	312	250	341	360	200	362	400	332,7	
2	Творог	30			27		141			136			30,3	
3	Сметана	8,2		24			13		8	21	8	8	8,2	
4	Сыр	4,5				22				22			4,4	
5	Мясо 1-й категории	41,2	60	14		60		76	58		79	65	41,2	
6	Птица	18			24	20	92				20	24	18,0	
7	Субпродукты	18,7		93						94			18,7	
8	Рыба, в т.ч. слабо- или малосоленое	27,7	38		88	13		90		47			27,6	
9	Яйцо, шт.	0,75	4	11	8	40	6		86	7	6	8	0,7	
10	Картофель	105	119	43	161	93	104	166	50	98	34	183	105	
11	Овощи	165	181,5	111	86,5	180	153	228	290,5	52	278	86	165	
12	Фрукты свежие	75	140		158		141		140	24	140	12	75,5	
13	Сухофрукты	8,2	20			20			20		20		8,0	
14	Соки	75		200			200			200		150	75,0	
15	Крупы, бобовые	32,2	34	12	46	40	5	35	10	66	37	38	32,3	
16	Хлеб ржаной	37,5	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	
17	Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
18	Макаронные изделия	9		41		8				43			9,0	
19	Мука пшеничная	21,7	47	28	43				45	14	36		21,3	
20	Масло сливочное	15,7	18,8	26	15,3	16	8	13	13	19	16,3	11	15,7	
21	Масло растительное	8,2	3	7,6	8,6	6	12,6	17	13	4	9	8	8,8	
22	Кондитерские изделия	15					75					75	15,0	
23	Чай	0,45	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,45	
24	Какао-порошок	0,45				2,2				2,2			0,44	
25	Кофейный напиток	0,9		3				3				3	0,9	
26	Сахар	22,5	25	19	25	32	11	21	21	20	39	15	22,8	
27	Дрожжи хлебопекарные	0,37	0,9		0,9				0,9		0,9		0,36	
28	Соль пищевая йодированная	3,7	4,0	3,4	4,1	4,0	3,6	3,3	4,0	4,2	4,1	3,4	3,8	