

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей, посещающих с 10 часовым пребыванием МБДОУ "Детский сад № 11" г. Канаиш

в соответствии с

физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			возраст		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
			1,5-3 л	3-7 л									
1 день													
Завтрак 1													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	168	Каша гречневая вязкая	150	200	4.67	4.86	20.94	246.17	0.11	0.06		9.2	2.48
	395	Кофейный напиток молоком	150	200	2.34	0.06	10.63	105.6	0.113	0.075	0.98	94.3	0.1
	1	Бутерброд с маслом	35	35	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
					9.46	12.47	46.19	487.77	0.273	0.165	0.98	112.8	3.2
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	368	Груши свежие	100	100	0.4	0.3	10.3	46	0.03	0.03	5	19	2.3
					0.4	0.3	10.3	46	0.03	0.03	5	19	2.3
Обед													
Сборник технологических нормативов, рецепты блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	23	Салат картофельный с зеленым горошком	35	55	1.52	5.62	5.38	78.5	0.53	7.65	88.1	121.8	7.3
	56	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	200	2.82	7.83	93.69	118	0.04	0.02	7.8	34.54	0.87
	183	Суфле куриное	60	80	7.5	11.2	3.42	250.3	0.1	0.08	0.09	31.9	1.4
	192	Рис припущенный	100	150	2.48	3.63	25.18	143.37	0.16	0.12		178.8	3.91
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	376	Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					19.69	28.89	172.83	790.96	0.918	7.933	97.99	540.14	21.19
Полдник													
Сборник технологических нормативов, рецепты блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	215	Омлет натуральный	80	100	11.64	18.06	3.05	221.3	0.05	0.31	0.15	62.8	1.54
	Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	400	Молоко кипяченое	150	200	4.58	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8
		Хлеб пшеничный	15	30	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					17.41	23.09	19.37	358.3	0.154	0.599	2.61	293.1	2.03
		Итого за день			46.96	64.75	248.69	1683.03	1.375	8.727	106.58	965.04	28.72
		среднедневная сбалансированность			0.8	1.0	4						

2 день													
Завтрак 1													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	168	Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным	150	200	4.56	5.91	21.78	207.38	0.13	0.04	0	25.4	1.45
	394	Чай с молоком	150	200	2.67	2.34	14.31	89	0.04	0.14	1.2	113.9	0.37
		Батон	30	30	2.3	0.9	15.14	78.6	0.024	0.009		3.5	0.3
	7	Сыр порциям	10	10	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
					11.98	16.7	65.85	510.98	0.244	0.219	1.2	152.1	2.74
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	б/н	Сок	100	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
					0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	19	Салат из соленных огурцов с луком	35	55	8.98	51.06	26.07	53.2	0.24	0.19	55.5	232.8	6.06
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	27	Борщ из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	200	6.8	19.28	26.75	93.69	0.14	0.13	80.14	200.9	2.64
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	188	Каша пшеничная рассыпчатая	100	150	6.18	3.55	24.58	154.52	0.14	0.1	17.95	46.18	1.06
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	289	Биточки паровые из говядины	60	80	8.64	5.79	5.71	176.75	0.05	0.1	0.13	23.4	0.72
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	376	Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					35.97	80.29	128.27	678.95	0.658	0.583	155.72	676.38	18.19
Полдник													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	231	Сырники из творога с джемом/соусом	80	100	8.5	13.5	38.6	270	0.06	0.03	1	159	0.8
	400	Молоко кипяченое	150	200	4.58	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19
					13.08	18.38	47.67	372	0.14	0.31	3.46	385.8	0.99
		Итого за день			61.53	115.47	251.89	1607.93	1.052	1.122	162.38	1221.28	23.32
		среднедневная сбалансированность			1.0	1.8	4						

3 день													
Завтрак 1													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	185	Каша манная молочная жидкая	150	200	3.14	0.3	26.31	222.02	0.04	0.01		26.6	1.57
	397	Какао с молоком	150	200	3.15	2.72	12.96	89	0.04	0.14	1.2	114.7	0.41
	1	Бутерброд с маслом	35	35	4.73	6.88	14.56	139	0.05	0.05	0.07	96.1	0.71
					11.02	9.9	53.83	450.02	0.13	0.2	1.27	237.4	2.69
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	368	Апельсин	100	100	0.9	0.2	8.1	40	0.06	0.03	38	35	0.1
					0.9	0.2	8.1	40	0.06	0.03	38	35	0.1
Обед													
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	7	Салат из квашенной капусты с луком	35	55	0.8	5	1.79	55.3	0.27	0.35	324.5	373.3	5.11
	38	Суп картофельный с вермишелью	150	200	10.75	11.35	68.57	108.8	0.45	0.25	33	98.4	4.33
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	255	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	80	7.8	4.35	28.3	114	0.06	0.09	0.42	44.1	0.88
	206	Картофельное пюре	100	150	3.05	5.24	18.06	142	0.14	0.1	17.95	46.18	1.06
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	393	Чай с сахаром с лимоном	150	200	0.04	0.01	6.99	28	0	0	0.02	8	0.19
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					25.61	26.46	140.98	535.1	0.998	0.823	375.89	583.98	13.04
Полдник													
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	274	Булочка домашняя	60	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0.09	0.08	0.24	51.1	0.85
	251	Кисломолочный продукт	150	200	4.35	4.8	9.07	88.5	0.06	0.05	1.19	180	0.15
					8.72	11.87	45.87	316.7	0.15	0.13	1.43	231.1	1
		Итого за день			46.25	48.43	248.78	1341.82	1.338	1.183	416.59	1087.48	16.83
		среднедневная сбалансированность			0.7	0.8	4						

4 день													
Завтрак 1													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	28.75	26.06	94.19	726	0.43	1.01	4.55	808.1	2.54
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-ДеЛи принт,2010	395	Кофейный напиток молоком	150	200	2.34	0.06	10.63	105.6	0.113	0.075	0.98	94.3	0.1
		Батон	30	30	2.3	0.9	15.14	78.6	0.024	0.009		3.5	0.3
	7	Сыр порциям	10	10	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
					33.39	27.02	119.96	910.2	0.567	1.094	5.53	905.9	2.94
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-ДеЛи принт,2010	б/н	Сок	100	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
					0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	4	Салат из белокочанной капусты с морковью	35	55	0.82	5.04	5.31	67.47	0.27	0.35	324.5	373.7	5.11
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150	200	8.41	20.46	66.36	119.68	0.39	0.24	30.15	105.8	3.89
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-ДеЛи принт,2010	277	Гуляш из отварного мяса	120	160	10.61	6.81	15.04	331.51	0.06	0.12	15.03	45.2	1.23
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	206	Картофельное пюре	100	150	2.05	2.31	14.73	87.89	0.89	0.76	179.14	354.2	8.96
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-ДеЛи принт,2010	372	Компот из яблок	150	200	0.8	0.8	119.4	104.07	0.05	0.04	8.6	72.4	4.7
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					25.86	35.93	238.11	797.62	1.738	1.543	557.42	965.3	25.36
Полдник													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-ДеЛи принт,2010	237/351	Запеканка из творога с соусом	80	100	7.57	5.38	12.17	127	0.06	0.24	0.19	65	0.48
	400	Молоко кипяченое	150	200	4.58	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19
					12.15	10.26	21.24	229	0.14	0.52	2.65	291.8	0.67
		Итого за день			71.9	73.31	389.41	1982.82	2.455	3.167	567.6	2170	30.37
		среднедневная сбалансированность			0.7	0.8	4						

5 день													
Завтрак 1													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	185	Каша молочная пшениная жидкая	150	200	7.44	8.07	35.28	243.92	0.15	0.02		11.9	1.09
	397	Какао с молоком	150	200	3.15	2.72	12.96	89	0.04	0.14	1.2	114.7	0.41
	1	Бутерброд с маслом	35	35	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
					13.04	18.34	62.86	468.92	0.24	0.19	1.2	135.9	2.12
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	368	Мандарины	100	100	0.8	0.3	8.1	40	0.06	0.03	38	35	0.1
					0.8	0.3	8.1	40	0.06	0.03	38	35	0.1
Обед													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	33	Салат из свеклы	35	55	14.25	60.89	0.95	63.4	0.19	0.38	95	351.5	13.3
	37	Суп картофельный с клецками	150	200	8.24	12.4	50.31	139.6	0.3	0.19	23	91.1	2.7
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	298/228	Голубцы ленивые	160	230	10.61	6.81	15.04	164	0.06	0.12	15.03	45.2	1.23
	376	Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					38.47	80.71	111.46	567.79	0.638	0.753	135.03	660.9	24.94
Полдник													
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	77	Рагу из овощей	80	100	3.72	14.87	22.57	238.99	0.04	0.04	5.21	19.2	0.53
	233	Кисель	150	200	0.16	0	6.45	116.19	0.45	0.45	22.5	6.75	0
		Хлеб пшеничный	15	30	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					5.07	15.02	36.27	390.18	0.514	0.499	27.71	29.45	0.83
		Итого за день			57.38	114.37	218.69	1466.89	1.452	1.472	201.94	861.25	27.99
		среднедневная сбалансированность			1.0	2.1	4						

6 день													
Завтрак 1													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	168	Каша ячневая вязкая	200	200	7.23	6.67	39.54	246.87	0.063	0.025		28	0.6
	395	Кофейный напиток молоком	150	200	2.34	0.06	10.63	105.6	0.113	0.075	0.98	94.3	0.1
	1	Бутерброд с маслом	35	35	2.45	7.55	14.62		0.05	0.03	0	9.3	0.62
					12.02	14.28	64.79	352.47	0.226	0.13	0.98	131.6	1.32
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	б/н	Сок	100	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
					0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед													
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	2	Салат витаминный	35	55	0.57	5.07	5.77	70.97	0.42	0.45	191	267.7	7.62
	36	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы с гренками	150	200	6.5	5.2	22.09	150	0.21	0.08	6.1	35.89	1.3
	194	Макаронные изделия отварные	100	150	3.68	3.53	23.55	140.73	0.09	0.09	1.07	13.52	0.98
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	306/354	Биточки рубленые из птицы	60	80	12.64	13.14	13.46	223	0.08	0.13	0.67	35.1	1.47
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	376	Компот из смеси фруктов сушеных с лимоном	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					28.76	27.55	110.03	785.49	0.888	0.813	200.84	525.31	19.08
Полдник													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	137	Рагу из овощей	80	100	3.72	14.87	22.57	238.99	0.04	0.04	5.21	19.2	0.53
	392	Чай с сахаром	150	200	0.04	0.01	6.99	28	0	0	0.02	8	0.19
		Хлеб пшеничный	35	50	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					4.95	15.03	36.81	301.99	0.064	0.049	5.23	30.7	1.02
		Итого за день			46.23	56.96	221.73	1485.95	1.188	1.002	209.05	694.61	22.82
		среднедневная сбалансированность			0.8	1.0	4						

7 день														
Завтрак 1														
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	168	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	150	200	4.56	5.91	21.78	210.13	0.13	0.04	0	25.4	1.45	
	394	Чай с молоком	150	200	2.67	2.34	14.31	89	0.04	0.14	1.2	113.9	0.37	
		Батон	30	30	2.3	0.9	15.14	78.6	0.024	0.009		3.5	0.3	
	7	Сыр порциями	10	10	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62	
					11.98	16.7	65.85	513.73	0.244	0.219	1.2	152.1	2.74	
Завтрак 2														
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	368	Банан свежий	100	100	1.5	0.5	21	95	0.04	0.05	10	8	0.6	
					1.5	0.5	21	95	0.04	0.05	10	8	0.6	
Обед														
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	10	Салат из горошка зеленого консервированного	35	55	29.82	51.89	62.51	61.88	1.05	0.48	110	214.5	6.84	
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	34	Свекольник	150	200	1.54	5.07	8.04	83.33	0.09	0.06	9.95	47.51	1.64	
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	153	Жаркое по-домашнему	160	230	7.5	3.5	14.66	392.02	0.13	0.03	8.17	59.04	0.97	
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	376	Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24	
			Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
			Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					44.23	61.07	130.37	738.02	1.358	0.633	130.12	494.15	17.16	
Полдник														
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	238/351	Запеканка морковная с творогом	80	100	15.97	10.82	34.69	266.1	0.04	0.11	0.36	58.6	0.42	
	400	Молоко кипяченое	150	200	4.58	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19	
			Хлеб пшеничный	20	30	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					20.55	15.7	43.76	368.1	0.12	0.39	2.82	285.4	0.61	
			Итого за день			78.26	93.97	260.98	1714.85	1.762	1.292	144.14	939.65	21.11
			среднедневная сбалансированность			1.2	1.4	4						

8 день														
Завтрак 1														
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	168	Каша гречневая вязкая	150	200	4.67	4.86	20.94	246.17	0.11	0.06		9.2	2.48	
	397	Какао с молоком	150	200	3.15	2.72	12.96	89	0.04	0.14	1.2	114.7	0.41	
	1	Бутерброд с маслом	35	35	4.73	6.88	14.56	139	0.05	0.05	0.07	96.1	0.71	
						12.55	14.46	48.46	474.17	0.2	0.25	1.27	220	3.6
Завтрак 2														
Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	б/н	Сок	100	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
					0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Обед														
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	15	Салат из свежих огурцов	35	55	7.6	60.89	23.75	51.8	0.29	0.38	95	218.5	5.7	
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	42	Суп крестьянский со сметаной	150	200	4.36	4.3	12.53	112.47	0.07	0.04	5.31	28.65	0.69	
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	144	Рыба, тушенная с овощами	60	80	6.12	0.81	2.54	80.82	0.04	0.04	0.77	10.3	0.43	
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	206	Картофельное пюре	100	150	3.05	5.24	18.06	142	0.14	0.1	17.95	46.18	1.06	
Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	376	Компот из смеси фруктов сушеных с лимоном	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24	
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17	
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3	
					26.5	71.85	102.04	587.88	0.628	0.623	121.03	476.73	15.59	
Полдник														
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	274	Булочка домашняя	60	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0.09	0.08	0.24	51.1	0.85	
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	251	Кисломолочный продукт	150	200	4.35	4.8	9.07	88.5	0.06	0.05	1.19	180	0.15	
					8.72	11.87	45.87	316.7	0.15	0.13	1.43	231.1	1	
		Итого за день			48.27	98.28	206.47	1424.75	0.988	1.013	125.73	934.83	21.59	
		среднедневная сбалансированность			0.9	1.9	4							

9 день													
Завтрак 1													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	84	Каша "Дружба"	150	200	6.55	8.33	35.09	241.11	0.11	0.13	2.54	102.4	1.47
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	395	Кофейный напиток молоком	150	200	2.34	0.06	10.63	105.6	0.113	0.075	0.98	94.3	0.1
		Батон	30	30	2.3	0.9	15.14	78.6	0.024	0.009		3.5	0.3
	7	Сыр порциями	10	10	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
					13.64	16.84	75.48	561.31	0.297	0.244	3.52	209.5	2.49
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	368	Яблоко свежее	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
					0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
Обед													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	б/н	Огурец соленый	35	55	0.2		0.4	6.3			13	5.8	0.2
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	79	Суп картофельный с гренками	150	200	5.49	13.02	55.72	389	0.42	0.49	30.3	318.8	3.26
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	132	Капуста тушенная	100	150	1.98	3.71	9.49	114.6	0.04	0.04	5.21	55.8	0.75
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	289	Биточки паровые из говядины	60	80	8.64	5.79	5.71	176.75	0.05	0.1	0.13	23.4	0.72
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	376	Компот из смеси фруктов сушеных с лимоном	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					21.68	23.13	116.48	887.44	0.598	0.693	50.64	576.9	12.64
Полдник													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	235/351	Пудинг творожный запеченный	80	100	7.57	5.38	12.17	127	0.06	0.24	0.19	65	0.48
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Дели принт,2010	392	Чай с сахаром	150	200	4.58	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19
					12.15	10.26	21.24	229	0.14	0.52	2.65	291.8	0.67
		Итого за день			47.87	50.63	223	1721.75	1.065	1.477	66.81	1094.2	18
		среднедневная сбалансированность			0.9	0.9	4						

10 день													
Завтрак 1													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	91	Каша пшеничная жидкая	150	200	4.05	5.69	20.36	243.92	0.11	0.03		18.9	1.16
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-ДеЛи принт,2010	397	Какао с молоком	150	200	3.15	2.72	12.96	89	0.04	0.14	1.2	114.7	0.41
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-ДеЛи принт,2010	1	Бутерброд с маслом	35	35	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
					9.65	15.96	47.94	468.92	0.2	0.2	1.2	142.9	2.19
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-ДеЛи принт,2010	б/н	Сок	100	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
					0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	9	Салат из моркови с сахаром	35	55	0.57	5.04	5.19	68.4	0.58	0.67	48	260.7	6.87
	54	Щи из квашенной капусты с картофелем	150	200	1.09	5.02	7.41	79.36	0.14	0.13	80.14	200.9	2.64
	157228	Картофельная запеканка с мясом с соусом	160	230	25.53	24.78	18.43	400.75	0.17	0.16	3.8	24.8	1.82
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-ДеЛи принт,2010	376	Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					32.56	35.45	76.19	749.3	0.978	1.023	133.94	659.5	19.04
Полдник													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	138	Рыба, запеченная в омлете	80	100	9.51	4.32	6.21	188.31	0.06	0.08	0.22	36.9	0.55
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-ДеЛи принт,2010	400	Молоко кипяченое	150	200	4.58	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19
		Хлеб пшеничный	15	30	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					15.28	9.35	22.53	325.31	0.164	0.369	2.68	267.2	1.04
		Итого за день			57.99	60.86	156.76	1589.53	1.352	1.602	139.82	1076.6	23.67
		Итого за 10 дней			562.64	777.03	2426.4	16019.32					
		В среднем за 1 день			56.264	77.703	242.64	1601.932					

* С учетом сезонных овощей