

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008 *	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	5,2	29,4	190,5	0,2	0,0	0,0	3,6	0,1	0,1	16,1	96,5	143,6	3,3	202,8	1,8	0,0	0,0
2008 *	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,3	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	3,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0
2008 *		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,4	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	14	МАСЛО	4	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,00	8,50	34,70	288,10	0,20	0,00	0,00	3,70	0,20	0,10	23,40	99,50	148,10	3,70	216,30	1,80	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008 *		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	0,8	0,2	7,1	36,1	0,1	36,1	0,0	0,2	0,0	0,0	33,2	10,4	16,1	0,1	147,1	0,0	0,1	0,0
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,1	36,1	0,1	36,1	0,0	0,2	0,0	0,0	33,2	10,4	16,1	0,1	147,1	0,0	0,1	0,0
Обед																					
Москва 2007	137	СУП С КЛЕЦКАМИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	6,60	3,32	18,30	140,70	0,12	4,24	0,00	0,00	0,00	0,12	35,20	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00
2011 **	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	4,2	19,0	123,0	0,1	9,6	0,0	0,2	0,1	0,1	17,7	25,7	63,9	1,1	682,7	6,0	0,0	0,0
2011 **	281	КНЕЛИ МЯСНЫЕ НА ПАРУ	60	12,8	11,9	4,2	174,9	0,0	0,2	0,0	1,2	0,1	0,1	9,7	14,9	112,0	1,8	236,8	5,5	0,0	0,0
2008 *		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,3	0,0	0,6	4,6	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	4,9	8,4	0,2	49,4	0,0	0,0	0,0
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	0,0	0,0	6,6	26,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,9	1,0	12,2	55,2	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,3	4,6	20,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				25,20	20,62	68,80	564,30	0,32	15,84	0,00	1,90	0,20	0,32	87,00	60,90	235,20	5,94	1 016,60	0,00	0,00	0,00
Полдник																					
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,2	186,0	21,0	138,0	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0
2008 *	148	ГРЕНКА С САХАРОМ	15	1,4	0,6	12,9	63,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	11,4	4,7	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,84	4,43	19,21	144,92	0,09	1,24	0,00	0,00	0,00	0,30	197,40	25,65	138,00	0,80	219,00	13,50	0,00	0,00
Ужин																					
2008 *	225	ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	19,1	15,2	24,9	315,3	0,0	0,3	0,1	1,5	0,1	0,2	187,9	25,1	215,7	0,5	195,4	2,2	0,0	0,0
2011 ****	88	ЧАЙ С МОЛОКОМ, САХАРОМ	150	3,22	2,88	13,38	91,64	0,04	1,19	0,00	0,00	0,00	0,14	112,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				22,32	18,08	38,28	406,94	0,04	1,49	0,10	1,50	0,10	0,34	299,90	25,10	215,70	0,78	195,40	2,20	0,00	0,00
Всего за день:				62,16	51,83	168,09	1440,36	0,75	54,67	0,10	7,30	0,50	1,06	640,90	221,55	753,10	11,32	1794,40	17,50	0,10	0,00

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

*** Методические указания г. Москвы "Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях" 2007г.

**** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях", 2011г.

Москва2007 Методические указания г. Москвы "Организация питания в ДОУ" Москва 2007г.

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011 **	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	150	3,5	5,0	20,8	143,0	0,0	0,4	0,0	0,2	0,1	0,1	80,3	17,9	81,6	0,3	130,3	7,1	0,0	0,0
2011 **	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,2	2,6	10,0	77,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	106,2	17,5	80,8	0,4	169,0	9,0	0,0	0,0
2008 *		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,4	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	14	МАСЛО	4	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
2011 **	15	СЫР	8	1,9	2,4	0,0	29,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	70,4	2,8	40,0	0,1	7,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,00	13,30	30,80	325,10	0,00	1,00	0,00	0,30	0,20	0,20	257,40	38,20	203,20	0,80	306,90	16,10	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008 *	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,3	30,4	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	7,6	2,4	1,5	0,3	44,5	0,3	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,1	0,1	7,3	30,4	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	7,6	2,4	1,5	0,3	44,5	0,3	0,0	0,0
Обед																					
2011 **	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5,1	4,9	6,1	88,4	0,0	3,1	0,1	0,6	0,0	0,0	16,3	14,3	59,6	0,8	284,3	4,0	0,0	0,0
2011 **	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,4	3,7	27,8	162,5	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	9,9	6,1	33,0	0,7	50,8	0,6	0,0	0,0
2011 **	268	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11,3	10,9	6,8	171,8	0,0	0,2	0,0	1,5	0,1	0,1	10,4	13,6	99,5	1,6	206,0	5,0	0,0	0,0
Урал2004	196	ПОРЦИОННО ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	40	2,25	0,09	3,74	24,75	0,15	4,50	0,00	0,00	0,00	0,08	11,70	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	0,0	0,0	6,6	26,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,9	1,0	12,2	55,2	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,3	4,6	20,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				26,3	20,8	71,1	568,6	0,4	7,8	0,1	3,6	0,2	0,2	64,6	49,4	243,0	5,2	588,8	9,6	0,0	0,0
Полдник																					
2008 *		ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,3	180,0	21,0	142,5	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	3,0	13,5	0,3	16,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,3	5,3	18,0	147,4	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,3	184,4	24,0	156,0	0,3	235,5	0,0	0,0	0,0
Ужин																					
2008 *		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0,0	2,8	0,1	0,0	0,0	0,0	16,4	6,0	14,8	0,3	126,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		БАТОН	15	1,2	0,7	7,8	43,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	2,0	9,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	13,4	5,7	15,9	169,7	0,2	8,2	0,0	1,7	0,1	0,2	44,1	41,4	200,1	1,3	805,3	103,3	0,0	0,0
2008 *	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,3	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	3,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				15,5	10,0	32,1	282,1	0,2	11,0	0,1	1,7	0,1	0,2	70,2	52,4	228,4	2,2	944,2	103,3	0,0	0,0
Всего за день:				57,2	49,5	159,3	1 353,6	0,6	21,5	0,2	5,7	0,5	0,9	584,2	166,4	832,1	8,8	2 119,9	129,3	0,0	0,0

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делли принт, 2011. - 544с.

Урал 2004 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под ред. Доц. Коровка, доц. Добросердова И.И.

3 день

Сборник рецептов	технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011 **	174	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	3,3	4,8	21,8	145,8	0,2	0,4	0,1	0,1	0,8	0,4	82,0	11,9	55,1	3,4	133,0	6,8	0,0	0,0
2011****	88	ЧАЙ С МОЛОКОМ, САХАРОМ	150	3,22	2,88	13,38	91,64	0,04	1,19	0,00	0,00	0,00	0,14	112,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008 *		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,4	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	14	МАСЛО	4	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,92	10,98	35,18	313,34	0,24	1,59	0,10	0,20	0,90	0,54	194,50	11,90	55,90	3,68	133,60	6,80	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008 *		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	0,9	0,2	7,7	40,9	0,0	57,0	0,0	0,2	0,0	0,0	32,3	12,4	21,9	0,3	187,2	1,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,9	0,2	7,7	40,9	0,0	57,0	0,0	0,2	0,0	0,0	32,3	12,4	21,9	0,3	187,2	1,9	0,0	0,0
Обед																					
2011 **	106	УХА ИЗ РЫБЫ ТРЕСКОВЫХ ПОРОД	150	6,0	1,9	7,1	68,7	0,0	3,6	0,2	0,9	0,0	0,0	22,3	21,0	89,0	0,8	355,0	46,1	0,0	0,0
2011 **	260	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,0	10,5	1,6	141,7	0,0	0,5	0,0	1,3	0,0	0,1	8,9	11,2	86,4	1,3	200,6	4,2	0,0	0,0
2008 *	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	115	6,5	5,2	29,4	190,5	0,2	0,0	0,0	3,6	0,1	0,1	16,1	96,5	143,6	3,3	202,8	1,8	0,0	0,0
2011 **	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,3	37,4	0,0	1,6	0,0	1,1	0,0	0,0	14,0	7,8	15,2	0,5	111,7	2,7	0,0	0,0
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	0,0	0,0	6,6	26,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,9	1,0	12,2	55,2	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,3	4,6	20,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				26,30	21,20	68,10	559,40	0,30	5,70	0,20	7,40	0,10	0,20	77,60	151,90	385,10	7,70	917,80	54,80	0,00	0,00
Полдник																					
2008 *	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	0,1	1,1	0,0	0,1	0,0	0,3	180,0	21,0	142,5	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0
2008 *		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	2,0	7,2	0,3	28,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,00	4,50	21,50	150,30	0,10	1,10	0,00	0,10	0,00	0,30	183,20	23,00	149,70	0,50	247,00	13,50	0,00	0,00
Ужин																					
2011 **	217	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	110	16,1	13,3	19,6	268,2	0,0	0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	124,8	17,5	162,6	0,5	122,2	2,3	0,0	0,0
2008 *		БАТОН	15	1,2	0,7	7,8	43,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	2,0	9,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,3	30,4	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	7,6	2,4	1,5	0,3	44,5	0,3	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				17,40	14,10	34,70	341,70	0,00	0,80	0,10	0,30	0,20	0,10	135,30	21,90	173,90	1,00	166,70	2,60	0,00	0,00
Всего за день:				57,52	50,98	167,18	1 405,64	0,64	66,19	0,40	8,20	1,20	1,14	622,90	221,10	786,50	13,18	1 652,30	79,60	0,00	0,00

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делли принт, 2011.-544с.

**** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2004г.

***** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011г.

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008 *	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,7	6,5	22,7	173,0	0,1	0,6	0,0	0,6	0,1	0,1	129,3	29,1	131,0	0,6	219,8	11,7	0,0	0,0
2011 **	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,0	2,4	11,3	79,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	107,1	14,1	76,8	0,2	153,3	9,0	0,0	0,0
2008 *		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,4	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	14	МАСЛО	4	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
2011 **	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,3	69,6	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				15,00	16,70	34,30	389,50	0,10	1,10	0,10	1,50	1,10	0,40	256,80	47,50	278,20	1,70	430,10	28,80	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Обед																					
2011 **	113	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	6,0	5,7	10,6	117,3	0,0	0,5	0,2	0,1	0,1	0,0	21,3	8,0	26,2	0,4	51,3	1,6	0,0	0,0
2011 **	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	4,2	19,0	123,0	0,1	9,6	0,0	0,2	0,1	0,1	17,7	25,7	63,9	1,1	682,7	6,0	0,0	0,0
2011 **	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	11,5	5,5	1,9	120,2	0,1	8,4	4,0	1,8	0,0	1,0	13,6	10,3	165,3	3,5	186,6	4,6	0,1	0,0
2011 **	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,3	37,4	0,0	1,6	0,0	1,1	0,0	0,0	14,0	7,8	15,2	0,5	111,7	2,7	0,0	0,0
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	0,0	0,0	6,6	26,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,9	1,0	12,2	55,2	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,3	4,6	20,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				23,6	19,0	61,5	519,0	0,3	20,1	4,2	3,7	0,2	1,1	82,9	67,2	321,5	7,3	1 080,0	14,9	0,1	0,0
Полдник																					
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,2	186,0	21,0	138,0	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0
2008 *	148	ГРЕНКА С САХАРОМ	15	1,4	0,6	12,9	63,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	11,4	4,7	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,8	4,4	19,2	144,9	0,1	1,2	0,0	0,0	0,0	0,3	197,4	25,7	138,0	0,8	219,0	13,5	0,0	0,0
Ужин																					
2008 *	444	ОЛАДЬИ С КИСЕЛЬНОЙ ПОДЛИВОЙ	140	10,6	10,0	59,9	372,5	0,1	0,6	0,0	3,0	0,1	0,1	96,8	21,6	127,2	0,9	221,0	8,7	0,0	0,0
2008 *	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	6,1	25,9	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	3,5	4,6	0,4	20,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,70	10,00	66,00	398,40	0,10	1,30	0,00	3,00	0,10	0,10	105,20	25,10	131,80	1,30	241,20	8,70	0,00	0,00
Всего за день:				56,04	50,33	189,11	1 494,82	0,59	83,74	4,30	8,40	1,40	1,90	676,30	178,45	892,50	11,40	2 167,30	67,90	0,10	0,00

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели принт, 2011. - 544с.

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2008*	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,0	4,9	18,8	137,2	0,1	0,4	0,0	0,1	0,1	0,1	83,0	18,9	96,7	0,8	147,1	6,3	0,0	0,0	
2008 *	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,3	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	3,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0	
2008 *		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,4	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011 **	15	СЫР	8	1,9	2,4	0,0	29,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	70,4	2,8	40,0	0,1	7,0	0,0	0,0	0,0	
2011 **	14	МАСЛО	4	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				7,40	10,60	24,10	263,90	0,10	0,50	0,00	0,20	0,20	0,10	160,70	24,70	141,20	1,30	167,60	6,30	0,00	0,00	
II Завтрак																						
2008 *		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	0,8	0,2	7,1	36,1	0,1	36,1	0,0	0,2	0,0	0,0	33,2	10,4	16,1	0,1	147,1	0,0	0,1	0,0	
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,1	36,1	0,1	36,1	0,0	0,2	0,0	0,0	33,2	10,4	16,1	0,1	147,1	0,0	0,1	0,0	
Обед																						
2008*	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	150	10,6	10,7	7,5	167,9	0,0	3,5	0,2	0,8	0,9	0,2	35,2	16,6	97,4	1,5	306,7	10,6	0,0	0,0	
2011 **	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,4	3,7	27,8	162,5	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	9,9	6,1	33,0	0,7	50,8	0,6	0,0	0,0	
2011 **	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	9,1	5,2	9,7	121,6	0,0	1,0	0,0	2,6	0,0	0,0	20,7	20,4	114,0	0,5	229,8	68,8	0,0	0,0	
2011 **	59	ПОРЦИОННАЯ СВЕКЛА	40	0,70	0,10	3,20	17,60	0,01	1,44	0,00	0,01	0,00	0,02	6,40	9,20	0,00	0,30	122,00	0,00	0,00	0,00	
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	0,0	0,0	6,6	26,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,9	1,0	12,2	55,2	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,3	4,6	20,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				28,00	20,90	74,90	590,70	0,21	5,94	0,20	4,91	1,00	0,22	88,50	67,70	295,30	4,80	757,00	80,00	0,00	0,00	
Полдник																						
2008 *		ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,3	180,0	21,0	142,5	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0	
Пермь 2004	270	БУЛОЧКА НЕЖНАЯ	50	5,20	2,59	35,24	197,38	0,06	0,20	0,00	0,00	0,00	0,05	25,98	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				9,40	6,39	42,04	282,18	0,06	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	205,98	21,00	142,50	0,51	219,00	0,00	0,00	0,00
Ужин																						
2008 *	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	11,3	6,8	4,7	136,5	0,1	7,7	3,5	2,5	0,2	0,8	10,7	10,5	160,7	3,5	184,2	5,2	0,1	0,0	
2011 **	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	4,2	19,0	123,0	0,1	9,6	0,0	0,2	0,1	0,1	17,7	25,7	63,9	1,1	682,7	6,0	0,0	0,0	
2008 *		БАТОН	15	1,2	0,7	7,8	43,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	2,0	9,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008 *	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,3	30,4	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	7,6	2,4	1,5	0,3	44,5	0,3	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				14,9	11,8	38,8	333,0	0,2	17,9	3,5	2,8	0,3	0,9	38,9	40,6	235,9	5,1	911,4	11,5	0,1	0,0	
Всего за день:				60,5	49,9	186,9	1 505,9	0,7	61,7	3,7	8,1	1,5	1,6	527,3	164,4	831,0	11,8	2 202,1	97,8	0,2	0,0	

** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

***** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях", 2011г.

Пермь 2004 Сборник рецептур блюд для ДОУ, часть 2

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011 **	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,6	5,1	22,8	157,1	0,0	0,4	0,0	0,6	0,1	0,1	86,2	12,5	73,9	0,6	140,0	7,2	0,0	0,0
2011*****	88	ЧАЙ С МОЛОКОМ, САХАРОМ	150	3,22	2,88	13,38	91,64	0,04	1,19	0,00	0,00	0,00	0,14	112,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
2008 *		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,4	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	14	МАСЛО	4	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
				9,22	11,28	36,18	324,64	0,04	1,59	0,00	0,70	0,20	0,24	198,70	12,50	74,70	0,88	140,60	7,20	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Обед																					
2011 **	96	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	6,3	6,5	11,1	129,2	0,0	3,5	0,2	1,0	0,0	0,0	25,8	20,7	87,3	1,4	347,2	4,7	0,0	0,0
2008 *	314	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	9,2	11,0	7,8	165,7	0,0	0,5	0,0	1,5	0,0	0,1	4,8	4,0	13,2	0,4	27,2	0,3	0,0	0,0
2011 **	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	4,3	17,1	117,1	0,1	8,3	0,0	0,2	0,1	0,1	34,6	24,2	68,4	0,9	611,4	6,8	0,0	0,0
2008 *		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0,0	2,8	0,1	0,0	0,0	0,0	16,4	6,0	14,8	0,3	126,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	0,0	0,0	6,6	26,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,9	1,0	12,2	55,2	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,3	4,6	20,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,10	26,60	65,80	580,70	0,20	15,10	0,30	3,20	0,10	0,20	97,90	70,30	234,60	4,80	1 159,50	11,80	0,00	0,00
Полдник																					
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,2	186,0	21,0	138,0	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0
2008 *		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	2,0	7,2	0,3	28,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,00	4,50	21,80	151,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,20	189,20	23,00	145,20	0,50	247,00	13,50	0,00	0,00
Ужин																					
2011 **	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90	16,5	11,4	19,1	248,6	0,0	0,3	0,1	1,2	0,1	0,2	169,8	22,4	191,3	0,4	177,2	2,3	0,0	0,0
2008 *		БАТОН	15	1,2	0,7	7,8	43,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	2,0	9,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,3	30,4	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	7,6	2,4	1,5	0,3	44,5	0,3	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				17,8	12,2	34,2	322,1	0,0	0,9	0,1	1,3	0,1	0,2	180,3	26,8	202,6	0,9	221,7	2,6	0,0	0,0
Всего за день:				55,0	54,8	166,1	1 422,2	0,2	78,8	0,4	5,4	0,4	0,8	700,1	145,6	680,1	7,4	1 965,8	37,1	0,0	0,0

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.

***** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях", 2011г.

7 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008 *	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,7	6,2	19,8	155,0	0,1	0,4	0,0	0,8	0,1	0,1	92,9	35,1	121,9	0,9	186,1	8,2	0,0	0,0
2011 **	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,0	2,4	11,3	79,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,1	14,1	76,8	0,2	153,3	9,0	0,0	0,0
2008 *		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,4	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	15	СЫР	8	1,9	2,4	0,0	29,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	70,4	2,8	40,0	0,1	7,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	14	МАСЛО	4	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				11,0	14,3	31,1	339,3	0,1	1,0	0,0	0,9	0,2	0,2	270,9	52,0	239,5	1,2	347,0	17,2	0,0	0,0
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	0,8	0,2	7,1	36,1	0,1	36,1	0,0	0,2	0,0	0,0	33,2	10,4	16,1	0,1	147,1	0,0	0,1	0,0
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,1	36,1	0,1	36,1	0,0	0,2	0,0	0,0	33,2	10,4	16,1	0,1	147,1	0,0	0,1	0,0
Обед																					
2011 **	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	150	5,6	7,3	5,5	111,1	0,0	7,4	0,1	1,0	0,0	0,0	29,7	13,0	27,2	0,7	197,9	2,7	0,0	0,0
2011 **	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ	120	8,6	4,5	18,7	151,3	0,2	0,5	0,5	3,3	0,1	0,1	70,1	38,9	99,7	2,4	332,8	5,1	0,0	0,0
2011 **	268	КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ	60	11,3	10,9	6,8	171,8	0,0	0,2	0,0	1,5	0,1	0,1	10,4	13,6	99,5	1,6	206,0	5,0	0,0	0,0
2011 **	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,3	69,6	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	0,0	0,0	6,6	26,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,9	1,0	12,2	55,2	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,3	4,6	20,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				33,6	28,4	58,0	616,6	0,3	8,1	0,7	7,1	1,1	0,4	146,4	85,2	346,9	7,4	840,8	20,9	0,0	0,0
Полдник																					
2008 *		ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,3	180,0	21,0	142,5	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0
2008 *	270	БУЛОЧКА НЕЖНАЯ	50	5,20	2,59	35,24	197,38	0,06	0,20	0,00	0,00	0,00	0,05	25,98	0,00	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				9,4	6,4	42,0	282,2	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0	0,4	206,0	21,0	0,0	0,5	219,0	0,0	0,0	0,0
Ужин																					
2008 *	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	11,3	6,8	4,7	136,5	0,1	7,7	3,5	2,5	0,2	0,8	10,7	10,5	160,7	3,5	184,2	5,2	0,1	0,0
2011 **	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	4,2	19,0	123,0	0,1	9,6	0,0	0,2	0,1	0,1	17,7	25,7	63,9	1,1	682,7	6,0	0,0	0,0
2008 *		БАТОН	15	1,2	0,7	7,8	43,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	2,0	9,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,3	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	3,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				14,9	11,7	36,8	324,3	0,2	17,3	3,5	2,7	0,3	0,9	38,1	41,2	238,1	5,2	879,8	11,2	0,1	0,0
Всего за день:				69,7	61,0	175,0	1 598,5	0,8	63,8	4,2	10,9	1,6	1,9	694,6	209,8	840,6	14,4	2 433,7	49,3	0,2	0,0

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта принт, 2011.-544с.

***** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011г.

Пермь 2004 Сборник рецептов блюд для ДОУ, часть 2

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008 *	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,1	21,5	150,3	0,0	0,4	0,0	0,7	0,1	0,1	83,7	12,4	71,2	0,3	137,4	6,6	0,0	0,0
2011 **	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,2	2,6	10,0	77,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	106,2	17,5	80,8	0,4	169,0	9,0	0,0	0,0
2008 *		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,4	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	14	МАСЛО	4	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,80	11,00	31,50	303,30	0,00	0,90	0,00	0,80	0,20	0,20	190,40	29,90	152,80	0,70	307,00	15,60	0,00	0,00
2008 *		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	0,9	0,2	7,7	40,9	0,0	57,0	0,0	0,2	0,0	0,0	32,3	12,4	21,9	0,3	187,2	1,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,9	0,2	7,7	40,9	0,0	57,0	0,0	0,2	0,0	0,0	32,3	12,4	21,9	0,3	187,2	1,9	0,0	0,0
Обед																					
2011 **	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	10,3	7,0	16,0	168,5	0,1	3,7	0,2	2,7	0,0	0,0	36,1	33,6	111,6	2,4	488,9	5,7	0,0	0,0
2011 **	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	160	14,17	11,96	25,08	264,00	0,13	0,46	0,00	0,00	0,00	0,09	33,28	64,16	0,00	2,77	308,51	0,00	0,00	0,00
Урал2004	165	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СОЛЕНОГО ОГУРЦА	40	0,56	3,41	2,80	45,75	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,04	13,57	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	0,0	0,0	6,6	26,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,9	1,0	12,2	55,2	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,3	4,6	20,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				28,23	23,57	70,58	599,35	0,34	7,16	0,20	3,20	0,00	0,13	99,25	113,16	162,50	7,02	845,11	5,70	0,00	0,00
Полдник																					
2008 *	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	0,1	1,1	0,0	0,1	0,0	0,3	180,0	21,0	142,5	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0
2008 *	148	ГРЕНКА С САХАРОМ	15	1,4	0,6	12,9	63,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	11,4	4,7	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,1	5,3	24,1	179,3	0,1	1,3	0,0	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0
Ужин																					
2008 *	225	ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	19,1	15,2	24,9	315,3	0,0	0,3	0,1	1,5	0,1	0,2	187,9	25,1	215,7	0,5	195,4	2,2	0,0	0,0
2008 *	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,3	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	3,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				19,20	15,20	30,20	337,00	0,00	0,30	0,10	1,50	0,10	0,20	194,70	28,10	219,40	0,90	208,30	2,20	0,00	0,00
Всего за день:				64,25	55,31	164,07	1459,85	0,44	66,66	0,30	5,80	0,30	0,83	732,65	208,76	727,60	9,12	1810,41	41,60	0,00	0,00

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2011. -544с.

***** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях", 2011г.

Урал 2004 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под ред. Доц. Коровка, доц. Добросердова И.И.

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008 *	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,1	4,4	20,4	138,5	0,1	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	93,9	18,8	121,4	0,5	151,0	6,4	0,0	0,0
2011****	88	ЧАЙ С МОЛОКОМ, САХАРОМ	150	3,22	2,88	13,38	91,64	0,04	1,19	0,00	0,00	0,00	0,14	112,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
2008 *		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,4	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	15	СЫР	8	1,9	2,4	0,0	29,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	70,4	2,8	40,0	0,1	7,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	14	МАСЛО	4	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,62	12,98	33,78	335,14	0,14	1,69	0,00	0,20	0,10	0,24	276,80	21,60	162,20	0,88	158,60	6,40	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008 *		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	0,9	0,2	7,7	40,9	0,0	57,0	0,0	0,2	0,0	0,0	32,3	12,4	21,9	0,3	187,2	1,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,9	0,2	7,7	40,9	0,0	57,0	0,0	0,2	0,0	0,0	32,3	12,4	21,9	0,3	187,2	1,9	0,0	0,0
Обед																					
2011	84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	6,9	6,4	10,6	127,7	0,0	6,5	0,1	0,7	0,0	0,0	39,0	24,2	89,5	1,7	389,2	5,7	0,0	0,0
2008 *	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	15,5	14,9	20,2	275,7	0,1	9,8	0,0	1,9	0,0	0,2	21,0	39,6	174,8	2,7	919,8	11,1	0,0	0,0
2004****	135	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,68	3,03	3,69	44,15	0,04	3,37	0,00	0,00	0,00	0,06	30,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	0,0	0,0	6,6	26,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,9	1,0	12,2	55,2	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,3	4,6	20,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				26,28	25,53	61,19	568,65	0,24	19,67	0,10	3,10	0,00	0,26	106,30	79,20	315,20	6,80	1 356,70	16,80	0,00	0,00
Полдник																					
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,2	186,0	21,0	138,0	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0
Пермь 2004	85	БУЛОЧКА НЕЖНАЯ	50	5,20	2,59	35,24	197,38	0,06	0,20	0,00	0,00	0,00	0,05	25,98	0,00	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				9,6	6,4	41,5	278,4	0,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,3	212,0	21,0	138,0	0,7	219,0	13,5	0,0	0,0
Ужин																					
2011 ***	143	КОТЛЕТА КАПУСТНАЯ	150	6,72	9,29	25,43	212,00	0,08	28,12	0,00	0,00	0,00	0,11	96,20	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00
2011 **	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,3	69,6	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0
2008 *		БАТОН	15	1,2	0,7	7,8	43,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	2,0	9,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,3	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	3,0	3,7	0,4	12,9	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				12,92	14,49	38,83	338,10	0,08	28,12	0,10	0,80	0,90	0,31	125,80	9,30	83,10	3,46	69,30	8,10	0,00	0,00
Всего за день:				60,32	59,59	183,04	1 561,17	0,52	107,88	0,20	4,30	1,00	1,06	753,18	143,50	720,40	12,15	1 990,80	46,70	0,00	0,00

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта принт, 2011.-544с.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г.

**** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 2004г.

***** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011г.

Пермь 2004 Сборник рецептур блюд для ДОУ, часть 2

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011 **	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,6	5,1	22,8	157,1	0,0	0,4	0,0	0,6	0,1	0,1	86,2	12,5	73,9	0,6	140,0	7,2	0,0	0,0
2008 *		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,4	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	14	МАСЛО	4	0,0	3,3	0,0	29,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
2011 **	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,0	2,4	11,3	79,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,1	14,1	76,8	0,2	153,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,00	10,80	34,10	312,30	0,00	0,90	0,00	0,70	0,20	0,10	193,80	26,60	151,50	0,80	293,90	16,20	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008 *		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	95	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	155,0	0,0	0,2	0,0
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	155,0	0,0	0,2	0,0
Обед																					
2011 **	81,1	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	6,9	6,9	9,3	128,3	0,0	4,5	0,1	1,1	0,0	0,0	33,6	23,8	83,9	1,5	418,2	7,3	0,0	0,0
2011 **	312	ПИОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	4,3	17,1	117,1	0,1	8,3	0,0	0,2	0,1	0,1	34,6	24,2	68,4	0,9	611,4	6,8	0,0	0,0
2011 **	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	11,5	5,5	1,9	120,2	0,1	8,4	4,0	1,8	0,0	1,0	13,6	10,3	165,3	3,5	186,6	4,6	0,1	0,0
2011 **	166	САЛАТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ И МОРКОВЬЮ	40	0,75	3,80	2,27	42,75	0,02	2,14	0,00	0,00	0,00	0,03	15,09	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	150	0,0	0,0	6,6	26,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,9	1,0	12,2	55,2	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,3	4,6	20,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	1,3	0,2	7,9	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	9,4	30,0	0,8	47,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,95	21,70	57,27	529,45	0,32	23,34	4,10	3,60	0,10	1,13	113,19	73,70	368,50	7,93	1263,90	18,70	0,10	0,00
Полдник																					
2008 *		ИОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,3	180,0	21,0	142,5	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	4,9	5,6	26,6	176,6	0,1	7,8	0,0	2,2	0,1	0,0	30,5	12,5	52,7	0,9	88,9	2,3	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,10	9,40	33,40	261,40	0,10	8,90	0,00	2,20	0,10	0,30	210,50	33,50	195,20	0,90	307,90	2,30	0,00	0,00
Ужин																					
2011 **	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	1,6	9,1	7,4	118,3	0,0	5,3	0,2	4,1	0,0	0,0	19,0	17,4	38,5	0,8	242,9	3,0	0,0	0,0
2008 *	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	6,1	25,9	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	3,5	4,6	0,4	20,2	0,0	0,0	0,0
2011 **	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,3	69,6	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0
2008 *		БАТОН	15	1,2	0,7	7,8	43,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	2,0	9,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,8	14,3	21,6	248,6	0,0	6,0	0,3	4,9	0,9	0,2	50,2	27,2	122,5	2,3	319,5	11,1	0,0	0,0
Всего за день:				51,65	56,40	153,87	1 389,75	0,52	77,14	4,40	11,60	1,30	1,73	602,69	172,00	854,70	12,03	2 340,20	48,30	0,30	0,00

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делли принт, 2011.-544с.