

1 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008 *	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	7,3	23,4	184,0	0,1	0,5	0,0	1,9	0,1	0,2	113,2	60,1	145,2	1,8	248,8	9,9	0,0	0,0
2008 *	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,1	28,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	3,7	4,4	0,5	15,5	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:				7,60	10,60	30,50	288,50	0,10	0,50	0,00	2,00	0,20	0,20	122,40	63,80	150,40	2,30	264,90	9,90	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	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	154,8	0,0	0,1	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	154,8	0,0	0,1	0,0
Обед																					
Москва 2007	137	СУП С КЛЕЦКАМИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	8,18	3,64	18,58	174,36	0,15	5,30	0,00	0,00	0,00	0,15	44,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00
2011 **	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,30	21,40	146,30	0,20	10,40	0,00	0,20	0,10	0,10	43,00	30,20	85,50	1,20	764,30	8,50	0,00	0,00
2011 **	281	КНЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	14,30	13,70	5,60	201,60	0,00	0,30	0,00	1,50	0,10	0,10	11,90	17,20	126,80	1,90	267,10	6,30	0,00	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	5,60	9,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,00	0,00	8,70	34,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,20	1,70	20,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	1,70	0,30	9,90	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,30	11,80	37,50	1,00	58,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				30,88	24,64	85,28	703,76	0,45	18,00	0,00	2,60	0,20	0,35	130,90	74,20	294,20	7,20	1 147,50	14,80	0,00	0,00
Полдник																					
2008 *	435	РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,2	223,2	25,2	165,6	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0
2008 *	148	ГРЕНКА С САХАРОМ	20	1,9	0,8	16,9	83,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	15,2	6,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,12	5,34	24,49	181,10	0,12	1,40	0,00	0,00	0,00	0,25	238,40	31,40	165,60	1,01	262,80	16,20	0,00	0,00
Ужин																					
2008 *	225	ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	20,7	16,5	26,4	341,0	0,0	0,3	0,1	1,7	0,1	0,3	200,9	27,1	233,3	0,6	207,7	2,3	0,0	0,0
2011*****	88	ЧАЙ С МОЛОКОМ, САХАРОМ	200	3,64	3,25	16,08	107,40	0,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,14	113,90	0,00	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				24,34	19,75	42,48	448,40	0,04	1,50	0,10	1,70	0,10	0,44	314,80	27,10	233,30	0,97	207,70	2,30	0,00	0,00
Всего за день:				70,74	60,53	190,25	1659,76	0,81	59,40	0,10	6,50	0,50	1,24	841,50	207,50	860,50	11,58	2037,70	43,20	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.

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

**** Сборник рецептов 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 рецептур	№ 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	4,6	6,7	27,8	190,5	0,0	0,5	0,0	0,2	0,1	0,1	107,0	23,8	108,9	0,4	173,8	9,4	0,0	0,0
2011 **	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	11,7	85,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	108,9	19,9	83,8	0,5	176,7	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	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	105,6	4,2	60,0	0,1	10,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				12,10	16,20	39,50	395,20	0,00	1,10	0,00	0,30	0,20	0,20	322,00	47,90	253,50	1,00	361,70	18,40	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0
Обед																					
2011 **	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,6	6,6	9,3	122,4	0,1	4,6	0,2	1,1	0,0	0,0	24,0	20,8	82,2	1,4	411,2	5,7	0,0	0,0
2011 **	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,2	4,5	33,9	197,9	0,1	0,0	0,0	1,1	0,1	0,0	12,3	7,3	40,2	0,9	61,7	0,7	0,0	0,0
2011 **	70	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14,9	14,9	9,0	228,1	0,0	0,3	0,0	2,0	0,1	0,1	13,9	18,1	132,5	2,0	274,7	6,6	0,0	0,0
Урал2004	196	ПОРЦИОННО ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	50	3,00	0,12	4,98	33,00	0,20	66,00	0,00	0,00	0,00	0,11	15,60	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00
2011 **	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	7,2	33,2	0,0	22,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,9	2,6	0,8	0,2	3,3	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	1,7	0,3	9,9	49,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	11,8	37,5	1,0	58,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				34,8	28,2	94,7	756,1	0,5	92,9	0,3	5,1	0,2	0,2	91,2	68,2	328,0	7,5	809,7	13,0	0,0	0,0
Полдник																					
2008 *		ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,0	262,8	0,0	0,0	0,0
2008 *		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,3	7,4	30,4	226,8	0,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,3	224,7	31,2	198,0	0,8	295,8	16,2	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	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	14,9	6,4	17,7	188,4	0,2	9,0	0,0	1,7	0,1	0,2	49,1	46,0	222,1	1,4	894,4	114,8	0,0	0,0
2008 *	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,1	28,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	3,7	4,4	0,5	15,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				17,4	10,9	38,3	322,1	0,2	11,8	0,1	1,7	0,1	0,2	78,0	58,3	254,3	2,4	1 035,9	114,8	0,0	0,0
Всего за день:				72,6	62,9	223,1	1 786,2	0,8	111,2	0,4	7,1	0,5	0,9	729,9	213,6	1 047,8	14,5	2 743,1	164,4	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.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

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

3 день

Сборник рецептур	№ 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011 **	174	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	4,4	6,4	29,2	194,1	0,2	0,5	0,2	0,2	1,0	0,4	109,1	15,6	73,5	4,6	177,3	9,0	0,0	0,0
2011*****	88	ЧАЙ С МОЛОКОМ, САХАРОМ	200	3,64	3,25	16,08	107,40	0,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,14	113,90	0,00	0,00	0,37	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:				9,44	12,95	45,28	377,40	0,24	1,70	0,20	0,30	1,10	0,54	223,50	15,60	74,30	4,97	177,90	9,00	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	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 **	106	УХА ИЗ РЫБЫ ТРЕСКОВЫХ ПОРОД	200	7,0	2,3	9,5	87,7	0,1	4,9	0,2	1,3	0,0	0,0	28,3	26,5	107,5	0,9	453,1	53,9	0,0	0,0
2011 **	260	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,3	14,1	2,2	188,1	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0	0,1	11,8	15,0	115,4	1,6	267,5	5,6	0,0	0,0
2008 *	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	5,9	33,3	215,6	0,2	0,0	0,0	4,1	0,1	0,1	18,3	109,0	162,4	3,8	229,2	2,0	0,0	0,0
2011 **	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,0	2,3	0,0	1,6	0,0	0,0	21,0	11,6	23,0	0,7	167,6	4,1	0,0	0,0
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	1,7	0,3	9,9	49,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	11,8	37,5	1,0	58,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				33,50	28,00	88,90	723,80	0,40	7,90	0,20	9,60	0,10	0,20	102,20	183,30	480,60	9,60	1177,10	65,60	0,00	0,00
Полдник																					
2008 *	435	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	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
2008 *		ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				6,00	5,50	30,40	201,60	0,10	1,30	0,00	0,10	0,00	0,30	220,80	28,20	181,80	0,70	304,80	16,20	0,00	0,00
Ужин																					
2011 **	217	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130	19,5	16,3	24,7	334,6	0,0	0,2	0,1	0,2	0,3	0,2	154,2	22,0	199,5	0,6	152,6	3,0	0,0	0,0
2008 *		БАТОН	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,8	40,5	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0	10,2	3,0	2,1	0,5	59,4	0,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,20	17,30	44,90	432,60	0,00	1,00	0,10	0,30	0,30	0,20	168,20	27,60	214,60	1,30	212,00	3,40	0,00	0,00
Всего за день:				71,04	63,95	217,58	1 778,40	0,74	71,90	0,50	10,50	1,50	1,24	748,70	267,70	974,30	16,87	2 068,80	96,20	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, 2004г.

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

4 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,6	8,7	30,3	230,3	0,2	0,8	0,0	0,8	0,1	0,1	172,2	38,7	174,5	0,9	293,0	15,6	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	13,6	88,2	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	108,8	15,0	78,4	0,2	155,7	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:				16,90	18,90	44,20	455,70	0,20	1,30	0,10	1,70	1,10	0,40	301,40	58,00	323,30	2,00	505,70	32,70	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	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-ПЛАТША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	7,7	7,5	14,1	156,6	0,0	0,6	0,2	0,2	0,1	0,0	27,9	10,4	34,7	0,5	68,5	2,1	0,0	0,0
2011 **	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,5	20,6	133,4	0,2	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	19,2	27,9	69,4	1,2	739,6	6,5	0,0	0,0
2011 **	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	15,1	7,1	1,9	153,6	0,2	11,2	5,3	2,4	0,0	1,3	15,8	13,4	218,9	4,7	245,6	6,0	0,2	0,0
2011 **	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,0	2,3	0,0	1,6	0,0	0,0	21,0	11,6	23,0	0,7	167,6	4,1	0,0	0,0
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	1,7	0,3	9,9	49,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	11,8	37,5	1,0	58,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				31,1	24,8	80,5	676,0	0,5	24,5	5,5	5,3	0,2	1,4	106,7	84,5	418,3	9,7	1 281,0	18,7	0,2	0,0
Полдник																					
2008 *	435	РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,2	223,2	25,2	165,6	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0
2008 *	148	ГРЕНКА С САХАРОМ	20	1,9	0,8	16,9	83,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	15,2	6,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,1	5,3	24,5	181,1	0,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,3	238,4	31,4	165,6	1,0	262,8	16,2	0,0	0,0
Ужин																					
2011	444	ОЛАДЬИ С КИСЕЛЬНОЙ ПОДЛИВОЙ	150	11,3	10,7	64,1	398,8	0,1	0,6	0,0	3,3	0,1	0,1	104,1	23,2	136,5	1,0	240,2	9,3	0,0	0,0
2008 *	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	8,3	34,3	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	4,3	5,6	0,6	25,3	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				11,50	10,70	72,40	433,10	0,10	1,60	0,00	3,30	0,10	0,10	115,10	27,50	142,10	1,60	265,50	9,30	0,00	0,00
Всего за день:				67,52	59,94	229,69	1 788,90	0,92	88,80	5,60	10,50	1,40	2,15	795,60	214,40	1 072,30	14,61	2 512,00	78,90	0,20	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	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 *	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,5	6,5	25,3	182,7	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	110,5	25,0	128,9	1,1	196,0	8,4	0,0	0,0
2008 *	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,1	28,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	3,7	4,4	0,5	15,5	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	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	105,6	4,2	60,0	0,1	10,6	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:				9,80	13,30	32,40	330,90	0,10	0,60	0,00	0,20	0,20	0,10	225,30	32,90	194,10	1,70	222,70	8,40	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	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																					
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	200	11,8	11,9	11,1	199,4	0,1	5,3	0,3	1,0	0,9	0,2	40,7	21,9	110,0	1,6	428,0	11,7	0,0	0,0
2011 **	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,2	4,5	33,9	197,9	0,1	0,0	0,0	1,1	0,1	0,0	12,3	7,3	40,2	0,9	61,7	0,7	0,0	0,0
2011 **	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	10,7	7,4	12,4	159,1	0,1	1,1	0,0	3,7	0,0	0,0	25,6	23,7	131,2	0,8	265,0	78,6	0,0	0,0
2011 **	59	ПОРЦИОННАЯ СВЕКЛА	50	1,00	0,10	4,80	26,40	0,01	2,16	0,00	0,02	0,00	0,02	9,60	13,80	0,00	0,47	183,00	0,00	0,00	0,00
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	1,7	0,3	9,9	49,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	11,8	37,5	1,0	58,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				33,60	25,90	101,20	759,10	0,41	8,56	0,30	6,72	1,00	0,22	111,00	87,90	353,70	6,37	997,40	91,00	0,00	0,00
Полдник																					
2008 *		ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,0	262,8	0,0	0,0	0,0
Пермь 2004	270	БУЛОЧКА НЕЖНАЯ	60	5,95	2,82	40,57	212,98	0,09	0,33	0,00	0,00	0,00	0,08	40,83	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				11,30	10,85	35,10	288,34	0,00	1,73	0,00	0,00	0,00	0,28	264,03	25,20	165,60	0,90	262,80	16,20	0,00	0,00
Ужин																					
2008 *	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,8	8,6	5,6	173,6	0,1	10,1	4,7	3,3	0,2	1,1	13,2	13,7	210,7	4,6	240,5	6,7	0,2	0,0
2011 **	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,5	20,6	133,4	0,2	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	19,2	27,9	69,4	1,2	739,6	6,5	0,0	0,0
2008 *		БАТОН	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,8	40,5	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0	10,2	3,0	2,1	0,5	59,4	0,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				19,0	14,1	46,4	405,0	0,3	21,3	4,7	3,6	0,3	1,2	46,4	47,2	295,2	6,5	1 039,5	13,6	0,2	0,0
Всего за день:				74,6	64,4	223,2	1 826,3	0,8	92,2	5,0	10,7	1,5	1,8	680,7	206,2	1 031,6	15,8	2 719,4	131,2	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 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011 **	74	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	6,8	30,5	209,2	0,1	0,5	0,0	0,8	0,1	0,1	114,8	16,7	98,5	0,6	186,7	9,5	0,0	0,0
2011*****	88	ЧАЙ С МОЛОКОМ, САХАРОМ	200	3,64	3,25	16,08	107,40	0,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,14	113,90	0,00	0,00	0,37	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:				11,24	13,35	46,58	392,50	0,14	1,70	0,00	0,90	0,20	0,24	229,20	16,70	99,30	0,97	187,30	9,50	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	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	200	6,8	7,3	14,8	154,3	0,1	4,6	0,2	1,3	0,0	0,0	33,4	26,3	103,4	1,6	435,5	5,7	0,0	0,0
2008 *	314	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	12,2	14,7	10,4	220,6	0,0	0,7	0,1	2,0	0,0	0,1	6,4	5,3	17,5	0,4	36,2	0,4	0,0	0,0
2011 **	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	0,2	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	43,0	30,2	85,5	1,2	764,3	8,5	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)	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	1,7	0,3	9,9	49,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	11,8	37,5	1,0	58,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,90	32,90	88,70	745,10	0,40	18,50	0,40	4,40	0,10	0,20	122,00	89,00	293,50	6,10	1 421,70	14,60	0,00	0,00
Полдник																					
2008 *	435	РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,2	223,2	25,2	165,6	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0
2008 *		ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				6,00	5,50	30,80	203,40	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,20	228,00	28,20	176,40	0,70	304,80	16,20	0,00	0,00
Ужин																					
2011 **	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	20,5	14,4	26,5	320,7	0,0	0,3	0,1	1,5	0,1	0,3	222,2	29,0	244,1	0,6	236,4	3,3	0,0	0,0
2008 *		БАТОН	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008*	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				23,1	15,5	57,1	464,2	0,0	4,3	0,1	1,5	0,1	0,3	240,0	39,6	271,1	3,6	476,4	5,3	0,0	0,0
Всего за день:				69,1	67,5	231,3	1 848,2	0,5	85,9	0,5	7,0	0,4	0,9	853,2	186,5	863,3	11,7	2 587,2	47,6	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.: Делта принт, 2011.-544с.

***** Сборник рецептов 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2008 *	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	8,1	26,4	206,2	0,1	0,5	0,0	1,1	0,1	0,1	123,9	46,7	162,4	1,2	248,0	11,0	0,0	0,0	
2011 **	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	13,6	88,2	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	108,8	15,0	78,4	0,2	155,7	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	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	105,6	4,2	60,0	0,1	10,6	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:				13,7	17,3	40,0	414,0	0,1	1,1	0,0	1,2	0,2	0,2	338,8	65,9	301,6	1,5	414,9	20,0	0,0	0,0	
II Завтрак																						
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	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	154,8	0,0	0,1	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	154,8	0,0	0,1	0,0	
Обед																						
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200	7,3	9,5	7,5	147,1	0,0	10,0	0,2	1,4	0,0	0,0	39,4	17,3	36,3	0,8	263,9	3,7	0,0	0,0	
2011 **	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ	140	10,1	5,4	21,6	176,3	0,2	0,7	0,6	3,9	0,1	0,1	81,9	45,4	116,3	2,8	388,5	6,0	0,0	0,0	
2011 **	268	КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ	80	14,9	14,9	9,0	228,1	0,0	0,3	0,0	2,0	0,1	0,1	13,9	18,1	132,5	2,0	274,7	6,6	0,0	0,0	
2011 **	209	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	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)	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	1,7	0,3	9,9	49,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	11,8	37,5	1,0	58,8	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				42,1	36,3	77,4	789,1	0,3	11,0	0,9	9,0	1,1	0,4	177,9	106,3	427,0	9,1	1 043,2	24,4	0,0	0,0	
Полдник																						
2008 *		ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,0	262,8	0,0	0,0	0,0	
2008 *	270	БУЛОЧКА НЕЖНАЯ	60	5,95	2,82	40,57	212,98	0,09	0,33	0,00	0,00	0,00	0,08	40,83	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				11,0	7,3	48,7	314,7	0,2	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	256,8	25,2	171,0	0,7	262,8	0,0	0,0	0,0
Ужин																						
2008 *	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,8	8,6	5,6	173,6	0,1	10,1	4,7	3,3	0,2	1,1	13,2	13,7	210,7	4,6	240,5	6,7	0,2	0,0	
2011 **	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,5	20,6	133,4	0,2	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	19,2	27,9	69,4	1,2	739,6	6,5	0,0	0,0	
2008 *		БАТОН	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008 *	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,1	28,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	3,7	4,4	0,5	15,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				19,0	14,0	43,7	393,1	0,3	20,5	4,7	3,5	0,3	1,2	44,9	47,9	297,5	6,5	995,6	13,2	0,2	0,0	
Всего за день:				86,6	75,1	217,3	1 948,9	1,0	72,2	5,6	13,9	1,6	2,2	853,4	256,3	1 214,1	17,9	2 871,3	57,6	0,3	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.: ДеЛи 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	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008 *	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,5	0,1	1,3	0,1	0,7	0,0	0,0	136,7	19,4	113,5	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
2011 **	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	11,7	85,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	108,9	19,9	83,8	0,5	176,7	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:				10,60	14,00	38,40	363,50	0,10	1,80	0,10	0,80	0,10	0,10	246,10	39,30	198,10	1,80	177,30	9,00	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	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 **	102	СУП КАРТОФЕЛЬНИИ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	9,3	6,5	13,5	149,3	0,1	3,6	0,2	2,0	0,0	0,0	28,5	28,6	100,0	2,0	447,4	5,4	0,0	0,0
2011 **	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	19,33	16,19	33,99	359,00	0,17	0,58	0,00	0,00	0,00	0,12	41,60	80,20	0,00	3,46	385,64	0,00	0,00	0,00
2011	165	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СОЛЕНОГО ОГУРЦА	60	0,74	4,54	3,73	61,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,05	18,09	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	1,7	0,3	9,9	49,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	11,8	37,5	1,0	58,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				34,27	29,23	90,22	745,60	0,38	8,18	0,20	2,90	0,00	0,17	110,99	130,00	172,30	8,12	892,74	5,40	0,00	0,00
Полдник																					
2008 *	435	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	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
2008 *	148	ГРЕНКА С САХАРОМ	20	1,9	0,8	16,9	83,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	15,2	6,2	0,0	0,8	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	110	20,7	16,5	26,4	341,0	0,0	0,3	0,1	1,7	0,1	0,3	200,9	27,1	233,3	0,6	207,7	2,3	0,0	0,0
2008 *	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,1	28,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	3,7	4,4	0,5	15,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				20,80	16,50	33,50	369,60	0,00	0,30	0,10	1,70	0,10	0,30	209,60	30,80	237,70	1,10	223,20	2,30	0,00	0,00
Всего за день:				80,81	70,61	218,40	1880,30	0,80	72,88	0,40	5,80	0,20	1,22	1047,89	269,70	973,10	12,53	2015,84	51,10	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	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008 *	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,6	5,9	27,2	184,8	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	125,1	24,8	161,8	0,6	201,3	8,6	0,0	0,0
2011*****	88	ЧАЙ С МОЛОКОМ, САХАРОМ	200	3,64	3,25	16,08	107,40	0,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,14	113,90	0,00	0,00	0,37	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	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	105,6	4,2	60,0	0,1	10,6	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:				13,44	15,95	43,28	411,80	0,14	1,80	0,00	0,20	0,20	0,24	345,10	29,00	222,60	1,07	212,50	8,60	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	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 **	84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	22,76	7,6	7,2	11,6	143,4	0,0	6,7	0,2	1,1	0,0	0,0	47,6	26,9	99,3	1,8	402,9	6,1	0,0
2008 *	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	210	17,9	17,3	23,6	322,1	0,2	11,6	0,0	2,3	0,0	0,2	24,6	46,1	203,8	3,2	1 073,7	13,0	0,0	0,0
2004	135	ИКРА МОРКОВНАЯ	70	0,91	4,40	4,88	58,68	0,05	4,49	0,00	0,00	0,00	0,08	40,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	1,7	0,3	9,9	49,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	11,8	37,5	1,0	58,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				46,47	31,30	74,68	568,68	143,75	16,09	6,70	3,40	1,10	0,28	87,40	114,90	276,10	105,90	1 133,40	415,90	6,10	0,00
Полдник																					
2008 *	435	РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,2	223,2	25,2	165,6	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0
Пермь 2004 *	85	БУЛОЧКА НЕЖНАЯ	60	5,95	2,82	40,57	212,98	0,09	0,33	0,00	0,00	0,00	0,08	40,83	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				11,2	7,3	48,2	310,2	0,1	1,7	0,0	0,0	0,0	0,3	264,0	25,2	165,6	0,9	262,8	16,2	0,0	0,0
Ужин																					
2011 ***	143	КОТЛЕТА КАПУСТНАЯ	200	9,32	14,72	33,94	30,60	0,12	37,60	0,00	0,00	0,00	0,16	129,20	0,00	0,00	2,66	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	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2008 *	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,1	28,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	3,7	4,4	0,5	15,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				15,92	20,12	51,74	178,00	0,12	37,60	0,10	0,80	0,90	0,36	161,60	10,60	87,00	4,26	71,90	8,10	0,00	0,00
Всего за день:				87,88	74,89	225,97	1 511,66	144,10	117,22	6,80	4,60	2,20	1,16	892,13	192,70	774,30	112,43	1 877,60	450,80	6,10	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.

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

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

Пермь 2004 Сборник рецептур блюд для ДОУ, часть 2

10 день

Сборник рецептур	№ технологической	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 **	74	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	6,8	30,5	209,2	0,1	0,5	0,0	0,8	0,1	0,1	114,8	16,7	98,5	0,6	186,7	9,5	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	200	3,0	2,4	13,6	88,2	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	108,8	15,0	78,4	0,2	155,7	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				10,60	12,50	44,10	373,30	0,10	1,00	0,00	0,90	0,20	0,20	224,10	31,70	177,70	0,80	343,00	18,50	0,00	0,00	
II Завтрак																						
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	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	200	7,4	8,0	12,7	154,8	0,1	6,2	0,2	1,3	0,0	0,0	43,3	30,0	98,3	1,8	532,2	8,8	0,0	0,0	
2011 **	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	0,2	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	43,0	30,2	85,5	1,2	764,3	8,5	0,0	0,0	
2011 **	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	15,1	7,1	1,9	153,6	0,2	11,2	5,3	2,4	0,0	1,3	15,8	13,4	218,9	4,7	245,6	6,0	0,2	0,0	
2011 **	166	САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МОРКОВЬЮ	60	1,00	5,07	3,03	57,00	0,03	2,85	0,00	0,00	0,00	0,04	20,13	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	
2011 **	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
2008 *		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008 *		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	1,7	0,3	9,9	49,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	11,8	37,5	1,0	58,8	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				31,60	27,47	78,03	688,00	0,63	30,65	5,50	4,80	0,10	1,44	145,03	94,80	475,00	10,61	1601,80	23,30	0,20	0,00	
Полдник																						
2008 *		ИОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,0	262,8	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:				9,90	10,10	34,70	278,30	0,20	9,10	0,00	2,20	0,10	0,30	246,50	37,70	223,70	0,90	351,70	2,30	0,00	0,00	
Ужин																						
2011 **	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	10,1	8,3	131,4	0,0	5,9	0,2	4,5	0,0	0,0	21,2	19,2	42,9	0,9	270,3	3,2	0,0	0,0	
2008 *	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	8,3	34,3	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	4,3	5,6	0,6	25,3	0,0	0,0	0,0	
2008 *		БАТОН	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0	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:				8,30	15,50	27,30	284,50	0,00	6,90	0,30	5,30	0,90	0,20	55,90	30,40	131,1	2,6	352,0	11,3	0,0	0,0	
Всего за день:				61,20	65,77	191,63	1 662,10	1,03	85,65	5,80	13,40	1,30	2,14	706,53	205,60	1 024,50	15,01	2 803,50	55,40	0,40	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.

