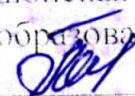


УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Киришская основная
общеобразовательная школа»

Л. Б. Пермина
« 01 » 09 2015 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для Муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений
С 10 – часовым пребыванием
возраст - с 3 до 7 лет
(осеннее - зимний период)

Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей
в дошкольных организациях
Удмуртской республики
(Ижевск, 2013 г.)

День 1

неделя первая

сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	каша вязкая (рисовая с маслом)						
264	кофейный напиток с молоком	205	3.10	5.28	32.20	188.00	0.00
	сыр п / порционный	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
	Хлеб пшеничный	10	2.32	2.96	0.00	36.40	0.07
	Итого	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	2 завтрак	435	11.67	11.01	66.41	398.40	1.24
	фрукт (яблоко)						
	итого	200	0.80	0.80	19.60	94.00	20.00
	Обед	200	0.80	0.80	19.60	94.00	20.00
39	салат картофельный						
64	суп с макаронными изделиями, картофелем	60	0.91	3.10	8.25	64.20	0.70
86	свекла тушеная в сметане	200	2.16	2.26	13.76	83.80	6.60
181	биточки из говядины	150	3.10	9.54	14.14	155.00	1.99
253	Компот из сухофруктов (С-витамин)	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.81
	Хлеб пшеничный	200	0.44	0.02	27.75	114.00	51.20
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Итого	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Полдник:	737	20.79	23.60	94.35	666.63	61.30
270	кисломолочный продукт (снежок)						
294	булочка "Российская"	200	6.00	3.10	7.60	70.00	20.00
	Итого	70	4.92	5.60	38.85	224.93	0.00
	ВСЕГО за первый день	270	10.92	8.70	46.45	294.93	20.00
		1702	51.38	53.19	213.78	1453.96	102.54

День 2
 неделя первая
 сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
131	омлет натуральный с маслом	100	9.01	12.51	2.24	156.25	0.49
266	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	0.65
	масло сливочное	5	0.43	3.76	2.56	34.40	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	Итого	325	16.51	19.82	40.47	380.65	1.14
	2 завтрак						
	сок фруктовый (персиковый)	200	1.00	0.20	20.20	92.00	20.00
	итого	200	1.00	0.20	20.20	92.00	20.00
	Обед						
	овощная нарезка (томат свежий)	60	0.60	0.12	2.20	13.80	15.00
52	борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.92	10.20	82.00	8.22
216	пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.00	18.20
177	гуляш из отварного мяса (80 / 80)	160	20.63	16.30	5.24	250.00	1.11
253	Компот из сухофруктов (С-витамин)	180	0.40	0.02	24.98	102.60	46.10
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Итого	800	30.49	25.82	86.35	696.90	88.63
	Полдник:						
264	кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
93 / 241	котлеты капустные, молочный соус	160	6.45	6.71	24.20	183.11	25.04
	Итого	340.0	9.30	9.12	38.56	274.11	26.21
	ВСЕГО за второй день	1665	56.59	54.96	221.80	1443.66	135.98

День: 3
 неделя: первая
 сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	каша вязкая (ячневая вязкая с сахаром и маслом)	200	4.12	5.10	32.70	192.50	0.00
260П	чай с лимоном	200 / 8	0.07	0.01	15.31	61.62	2.80
118	яйцо вареное	40	3.92	3.52	0.02	48.40	0.08
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	Итого:	488	11.51	8.99	67.88	385.52	2.88
	2 завтрак						
	фрукт (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
	итого:	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
	Обед						
38	салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.40	6.10	11.44	97.00	8.50
60	рассольник ленинградский	200	1.68	4.10	13.30	96.60	6.04
158 / 235	котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные, соус томатный	110	10.59	6.47	4.17	117.00	5.46
209	каша вязкая гречневая	150	4.57	5.00	20.50	145.50	0.00
267	напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	24.89	87.80	90.00
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Итого:	810	23.26	22.61	97.59	654.40	110.00
	Полдник:						
269	молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
273	блинчики с повидлом	115	5.18	2.76	36.07	190.00	0.03
	итого:	295	10.66	7.64	45.14	292.00	2.49
	Всего за третий день	1693	46.93	39.74	203.27	1427.92	125.37

День 4
 неделя первая
 сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
127	макаронные изделия запеченные с яйцом	205	10.04	9.48	31.04	250.00	0.43
263	чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	Итого	425	16.11	12.18	65.20	422.00	0.46
	2 завтрак						
	фрукты (апельсин) <i>лимон</i>	200	1.80	0.40	16.20	96.00	120.00
	итого	200	1.80	0.40	16.20	96.00	120.00
	Обед						
	овощная нарезка (огурец свежий)	60	0.40	0.04	1.70	7.00	3.50
56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	1.95	6.78	67.80	14.78
206	суфле из птицы	75	7.50	11.20	3.42	250.30	0.09
226	овощи в молочном соусе	150	3.40	2.97	13.74	96.00	12.30
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	200	0.44	0.02	27.76	114.00	51.22
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Итого	742	17.48	16.84	76.69	645.60	81.89
	Полдник:						
<i>лимон</i>	ряженка (кисломолочная продукция)	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
283	ватрушки с фаршем творожным	70	9.22	5.48	29.18	202.00	0.04
	Итого	250.0	14.44	9.98	36.74	294.00	0.58
	ВСЕГО за четвертый день	1617	65.63	67.78	270.83	1457.60	202.93

День 5
 неделя первая
 сезон осеннее - зимний
 Возрастная категория 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
111	каша манная молочная жидкая	205	3.20	5.08	21.40	142.00	0.00
266	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	0.65
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	масло сливочное порциями	5	0.43	3.76	2.56	34.40	0.00
	Итого:	430	10.70	12.39	59.63	366.40	0.65
	2 завтрак						
268	сок фруктовый (вишневый)	200	1.00	0.20	20.20	92.00	20.00
	итого:	200	1.00	0.20	20.20	92.00	20.00
	Обед						
8	винегрет овощной	60	0.81	3.70	5.06	56.90	6.15
41П	суп картофельный с рыбой (минтай)	200	10.57	3.30	5.40	93.00	9.70
193	запеканка картофельная с мясом или печенью	165	12.13	9.50	25.70	237.00	3.80
253	Компот из сухофруктов (С-витамин)	200	0.44	0.02	27.76	114.00	51.22
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Итого:	682	28.29	17.18	87.21	693.09	70.87
	Полдник:						
254	кисель из смородины черной	200	0.18	0.08	26.84	108.80	24.40
142/ 238	сырники из творога соус молочный сладкий	130	18.69	12.67	11.40	234.00	0.25
	Итого:	330	18.87	12.75	38.24	342.80	24.65
	Всего за пятый день	1632.0	58.51	55.26	227.84	1494.29	116.17

День 6
 Неделя вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
131	омлет натуральный с маслом	100	9.01	12.51	2.24	156.25	0.49
263	чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	0.03
	масло сливочное порциями	8	0.68	6.01	4.10	55.04	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	Итого:	328	15.76	21.22	40.50	383.29	0.52
	2 завтрак						
	фрукт (яблоко)	200	0.80	0.80	19.60	94.00	20.00
	Итого	200.0	0.80	0.80	19.60	94.00	20.00
	Обед						
11	салат витаминный (2 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	42.60	5.27
63	Пуштыешыд (удмуртское блюдо)	200	4.60	3.20	9.80	86.00	9.60
188	тефтели мясные (2-й вариант)	150	10.91	12.53	13.79	212.00	0.61
106	каша овсяная "геркулес" вязкая	150	4.05	5.70	20.40	149.25	0.00
253	Компот из сухофруктов (С-витамин)	200	0.44	0.02	27.76	114.00	51.22
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Итого:	817	24.84	25.77	98.20	714.35	66.70
	Полдник:						
260П	чай с лимоном	208	0.07	0.01	15.31	61.62	2.80
89 / 241	котлеты картофельные, соус сметанный	180	5.27	9.20	33.41	237.00	16.01
	итого	388	5.34	9.21	48.72	298.62	18.81
	Всего за шестой день	1733	68.31	57.00	276.68	1490.26	106.03

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
107	каша вязкая молочная "Дружба"	200	6.21	7.73	27.71	201.00	1.95
264	кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.70	15.95	101.10	1.30
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	сыр "Российский"	10	2.30	2.90	0.00	36.40	0.07
	Итого	450	15.08	13.69	63.51	421.50	3.32
	2 завтрак						
	фрукт (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
	итого	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
	Обед						
	овощная нарезка (огурец свежий)	60	0.40	0.04	1.70	7.00	3.50
71	суп - пюре из картофеля	200	3.90	4.82	18.80	134.40	6.84
159	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удм. блюдо)	80	14.17	3.86	2.57	102.00	0.82
233	рагу овощное	150	3.10	10.00	13.78	157.50	10.81
241П	компот из сухофруктов (С-витаминация)	200	0.56	0.00	27.89	113.79	51.22
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Итого	747	26.47	19.38	88.03	625.19	73.19
	Полдник:						
	сок фруктовый (ананасовый)	200	2.00	0.20	5.80	36.00	20.00
144 / 238	сырники с морковью соус молочный сладкий	130	14.09	11.55	21.12	245.00	0.73
	Итого	330.0	16.09	11.75	26.92	281.00	20.73
	ИТОГО за седьмой день	1627	59.14	55.40	219.20	1423.69	107.24

День 8
 Неделя вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
68	суп молочный с макаронными изделиями	200	5.76	5.22	18.80	145.20	0.92
266	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	0.65
	масло сливочное порциями	8	0.68	6.01	4.10	55.04	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	Итого:	428	13.51	14.78	58.57	390.24	1.57
	2 завтрак						
268	сок фруктовый (вишневый)	200	1.00	0.20	20.20	92.00	20.00
	Итого:	200	1.00	0.20	20.20	92.00	20.00
	Обед						
44	салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60	3.50	8.80	8.70	107.43	27.73
65	суп картофельный с клецками	200	1.70	2.68	9.70	69.80	4.60
196	капуста, тушенная с мясом	220	10.00	8.20	10.80	280.00	21.00
251	компот из свежих плодов (из яблок)	200	0.16	0.16	23.88	96.00	1.72
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
		737					
	Итого:		19.70	20.50	76.37	673.63	55.05
	Полдник:						
270	снежок (кисломолочная прод)	200	6.00	3.10	7.60	70.00	1.40
298	коржик молочный	60	3.91	6.74	37.30	224.80	0.04
	итого:	260	9.91	9.84	44.90	294.80	1.44
	ИТОГО за восьмой день	1625	44.12	58.24	238.63	1450.67	78.06

День 9
 Неделя вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
111	каша жидкая (пшеничная с маслом)	200	4.60	6.08	26.20	179.80	0.00
263	чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
118	яйцо вареное	40	3.92	3.52	0.02	48.40	0.08
	Итого	460	14.59	12.30	60.36	400.20	0.11
	2 завтрак						
	фрукт (апельсин)	200	1.80	0.40	16.20	96.00	120.00
	итого	200	1.80	0.40	16.20	96.00	120.00
	Обед						
	овощная нарезка (томат свежий)	60	0.60	0.12	2.20	13.80	15.00
72	суп-крем из разных овощей	200	4.70	9.22	13.66	156.40	6.54
178	бефстроганов из отварного мяса	160	20.68	16.57	0.26	249.00	0.01
216	пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.00	18.20
	сок фруктовый (ананасовый)	200	2.00	0.20	5.80	36.00	20.00
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Итого:	827	35.38	31.57	65.65	703.70	59.75
	Полдник:						
260П	чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	2.80
147 / 238	пудинг из творога с рисом соус молочный (сладкий)	130	14.73	9.94	18.93	224.00	0.19
	конфета шоколадная	10	0.27	0.43	8.23	18.40	0.00
	Итого	340.0	15.07	10.38	42.47	304.02	2.99
	ИТОГО за девятый день	1820	54.95	54.65	220.27	1503.92	182.85

День 10
 Неделя вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
111	каша жидкая (овсяная (геркулес) с маслом)	205	3.80	6.68	19.00	152.00	0.00
233П	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0.00	29.02	116.19	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	сыр п / порционный	10	2.32	2.96	0.00	36.40	0.07
	Итого	455	10.88	10.00	67.87	387.59	0.07
	2 завтрак						
	фрукт (яблоко)	200	0.80	0.80	19.60	94.00	20.00
	итого	200	0.80	0.80	19.60	94.00	20.00
	Обед						
18	салат из квашеной капусты с луком	60	1.03	3.00	5.10	51.40	11.90
36П	суп картофельный с бобовыми изделиями	200	1.87	2.55	10.90	79.03	6.73
181П	птица отварная	70	18.08	13.60	0.00	175.00	0.00
211	рис припущенный	150	3.64	4.30	36.70	199.50	0.00
241П	компот из сухофруктов (С-витаминация)	200	0.56	0.00	27.89	113.79	51.22
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Итого:	747	29.52	24.11	103.88	729.22	69.85
	Полдник:						
269	молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73
288	кокроки с морковью (удмуртское блюдо)	70	3.50	6.12	21.84	159.60	1.24
	Итого	270.0	9.59	11.54	31.92	272.90	3.97
	ИТОГО за десятый день	1672	50.79	46.45	223.27	1483.71	94.52

День 11
 Неделя третья
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	омлет натуральный с маслом	100	9.01	12.51	2.24	156.25	0.49
264	кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.70	15.95	101.10	1.30
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	масло сливочное	5	0.43	3.76	2.56	34.40	0.00
	Итого	345	16.01	19.33	40.60	374.75	1.79
	2 завтрак						
268	сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	20.00
	итого	200	1.00	0.20	20.20	92.00	20.00
	Обед						
20	салат из моркови и яблок	60	0.51	3.13	4.72	49.20	4.17
67	суп картофельный с рыбными фрикадельками колобки мясо-картофельные (удмуртское блюдо).	200 / 15	4.48	2.42	12.54	89.80	8.94
182	соус сметанный	120	9.50	10.60	5.80	139.13	10.40
212	макаронные изделия отварные	150	5.52	4.65	26.44	168.00	0.00
241П	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0.56	0.00	27.89	113.79	51.22
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Итого	802	24.91	21.46	100.68	670.42	74.73
	Полдник:						
261	чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
275	оладьи с повидлом	100 / 30	7.54	6.76	45.96	275.00	0.74
	Итого	310.0	7.60	6.78	55.95	315.00	0.77
	ИТОГО за одиннадцатый день	1657	49.90	47.77	224.68	1452.17	97.29

День 12
 Неделя третья
 Сезон. осеннее - зимний
 Возрастная категория 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витами (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	каша вязкая гречневая с маслом	200	6.40	6.48	28.00	195.00	0.00
262	чай с лимоном	208	0.13	0.02	11.30	45.55	3.80
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	масло сливочное	5	0.43	3.76	2.56	34.40	0.00
	сыр п / порционный	10	2.32	2.96	0.00	36.40	0.07
	Итого	493	12.68	13.58	61.71	394.35	3.87
	2 завтрак						
	фрукт (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
	итого	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
	Обед						
29	салат из соленых огурцов с луком	60	0.50	3.02	1.11	33.60	4.25
34П	Свекольник со сметаной	200 / 10	1.93	6.34	10.05	104.16	11.38
186	котлета "Геркулес"	70	10.40	8.80	10.50	163.00	0.81
216	пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.00	18.20
235	соус томатный	30	0.35	1.30	2.40	22.50	0.70
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	200	0.44	0.02	27.76	114.00	51.22
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Итого	812	21.02	24.94	95.55	685.76	86.56
	Полдник:						
264	кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
148	пудинг из творога с яблоками. молоко сгущенное	130	13.61	10.67	17.63	209.00	1.33
	Итого	310.0	16.46	13.08	31.99	300.00	2.50
	ИТОГО за двенадцатый день	1715	53.64	52.10	217.09	1476.11	102.93

День 13

Неделя третья

Сезон осеннее - зимний

Возрастная категория 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	каша вязкая (манная с сахаром и маслом)	200	4.24	5.10	37.40	201.20	0.00
263	чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	сыр п / порционный	10	2.32	2.96	0.00	36.40	0.07
	Итого	430	12.63	10.76	71.56	409.60	0.10
	2 завтрак						
	фрукт (яблоко)	200	0.80	0.80	19.60	94.00	20.00
	итого	200	0.80	0.80	19.60	94.00	20.00
	Обед						
	овощная нарезка (огурец свежий)	60	0.40	0.04	1.70	7.00	3.50
61	суп картофельный	200	1.88	2.26	13.30	81.00	9.60
200	плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406.00	1.01
267	напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.74	87.78	100.00
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Итого	727	28.77	22.93	94.72	692.28	114.11
	Полдник:						
268	сок фруктовый (черносмородиновый)	200	1.00	0.00	14.60	62.20	171.00
90	котлеты морковные, соус сметанный	100 / 30	11.17	8.53	29.68	240.00	0.00
	Итого	330.0	12.17	8.53	44.28	302.20	171.00
	ИТОГО за тринадцатый день	1687	54.75	43.02	237.41	1498.08	305.21

День 14

Неделя третья

Сезон осеннее - зимний

Возрастная категория 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
69	суп молочный с крупой (рисовой)	200	6.40	6.48	28.00	195.00	0.00
266	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	0.65
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.36	19.85	83.00	0.00
	масло сливочное	5	0.43	3.76	2.56	34.40	0.00
	Итого	425	13.90	13.79	66.23	419.40	0.65
	2 завтрак						
	фрукт (апельсин)	200	1.80	0.40	16.20	96.00	120.00
	итого	200	1.80	0.40	16.20	96.00	120.00
	Обед						
41	салат "Удмуртский"	100	9.07	12.32	8.38	180.68	65.50
64	суп с макаронными изделиями, картофелем	200	2.16	2.26	13.76	83.80	6.60
168	биточки рыбные "Сказка" (удмуртское блюдо)	80	12.39	4.71	8.13	125.00	3.16
229	капуста тушенная в молоке	150	3.33	3.27	11.07	87.00	25.00
253	Компот из сухофруктов (С-витамин)	200	0.44	0.02	27.76	114.00	51.22
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.18	9.93	41.50	0.00
	Хлеб ржаной	37	2.64	0.48	13.36	69.00	0.00
	Итого	787	31.73	23.24	92.39	700.98	151.48
	Полдник:						
	снежок (кисломолочная прод)	200	6.00	3.10	7.60	70.00	1.40
294	булочка российская	70	4.92	5.61	38.86	225.17	0.01
	Итого	270.0	10.92	8.71	46.46	295.17	1.41
	ИТОГО за четырнадцатый день	1682	58.73	56.14	228.53	1511.55	273.54

День 15
Неделя третья
Сезон осеннее - зимний
Возрастная категория 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
125	макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,14
261	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00	0,00
118	яйцо вареное	20	1,96	1,76	0,01	24,20	0,04
	Итого	440	16,59	12,42	61,63	411,20	0,21
	2 завтрак						
268	сок фруктовый (вишневый)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	20,00
	итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	20,00
	Обед						
42	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым луком	60	5,44	7,39	5,03	108,40	39,30
70	суп молочный с овощами (с капустой белокочанной)	200	4,52	4,34	13,14	109,80	7,70
176	жаркое по - домашнему	200	7,50	5,30	14,66	227,00	8,17
253	Компот из сухофруктов (С-витамин)	200	0,44	0,02	27,76	114,00	51,22
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	41,50	0,00
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,00	0,00
	Итого	717	22,24	17,71	83,88	669,70	106,39
	Полдник:						
233П	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00
117	биточки манные с повидлом	130	5,54	4,05	32,76	189,80	0,41
	Итого	330,0	6,90	4,05	61,78	305,99	0,41
	ВСЕГО за пятнадцатый день	1687	56,73	58,77	227,49	1478,89	127,01
	Итого за весь период		767,40	784,50	3220,50	22150,14	2204,80
	среднее значение за период		51,16	52,30	214,70	1476,67	146,98
	содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,80	31,80	58,10		