

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей, посещающих с 10,5 часовым пребыванием МБДОУ "Детский сад № 11" г. Канин в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины			мг	Минеральные вещества, мг	
			возраст		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	
			1,5-3 л	3-7 л										
1 день														
Завтрак 1														
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	168	Каша гречневая вязкая	150	200	4.67	4.86	20.94	246.17	0.11	0.06		9.2	2.48	
	395	Кофейный напиток молоком	150	200	2.34	0.06	10.63	105.6	0.113	0.075	0.98	94.3	0.1	
	1	Бутерброд с маслом	35	35	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62	
					9.46	12.47	46.19	487.77	0.273	0.165	0.98	112.8	3.2	
Завтрак 2														
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	368	Груши свежие	100	100	0.4	0.3	10.3	46	0.03	0.03	5	19	2.3	
					0.4	0.3	10.3	46	0.03	0.03	5	19	2.3	
Обед														
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	23	Салат картофельный с зеленым горошком	35	55	1.52	5.62	5.38	78.5	0.53	7.65	88.1	121.8	7.3	
	56	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	200	2.82	7.83	93.69	118	0.04	0.02	7.8	34.54	0.87	
	183	Суфле куриное	60	80	7.5	11.2	3.42	250.3	0.1	0.08	0.09	31.9	1.4	
	194	Макароны изделия отварные	100	150	3.68	3.53	23.55	140.73	0.06	0.03		5	1.14	
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	376	Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24	
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17	
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3	
					20.89	28.79	171.2	788.32	0.818	7.843	97.99	366.34	18.42	
Полдник														
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	215	Омлет натуральный	80	100	11.64	18.06	3.05	221.3	0.05	0.31	0.15	62.8	1.54	
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	400	Молоко кипяченое	150	200	4.58	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19	
		Хлеб пшеничный	15	30	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3	
					17.41	23.09	19.37	358.3	0.154	0.599	2.61	293.1	2.03	
		Итого за день			48.16	64.65	247.06	1680.39	1.275	8.637	106.58	791.24	25.95	
		среднедневная сбалансированность			0.8	1.0	4							

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

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

4 день													
Завтрак 1													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	168	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	150	200	4.56	5.91	21.78	210.13	0.13	0.04	0	25.4	1.45
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	395	Кофейный напиток молоком	150	200	2.34	0.06	10.63	105.6	0.113	0.075	0.98	94.3	0.1
		Батон	30	30	2.3	0.9	15.14	78.6	0.024	0.009		3.5	0.3
	7	Сыр порциям	10	10	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
					9.2	6.87	47.55	394.33	0.267	0.124	0.98	123.2	1.85
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	б/н	Сок	100	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
					0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	4	Салат из белокачанной капусты с морковью	35	55	0.82	5.04	5.31	67.47	0.27	0.35	324.5	373.7	5.11
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150	200	8.41	20.46	66.36	119.68	0.39	0.24	30.15	105.8	3.89
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	277	Гуляш из отварного мяса	120	160	10.61	6.81	15.04	331.51	0.06	0.12	15.03	45.2	1.23
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	206	Картофельное пюре	100	150	2.05	2.31	14.73	87.89	0.89	0.76	179.14	354.2	8.96
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	372	Компот из яблок	150	200	0.8	0.8	119.4	104.07	0.05	0.04	8.6	72.4	4.7
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					25.86	35.93	238.11	797.62	1.738	1.543	557.42	965.3	25.36
Полдник													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	237/351	Запеканка из творога с соусом	80	100	7.57	5.38	12.17	127	0.06	0.24	0.19	65	0.48
	400	Молоко кипяченое	150	200	4.58	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19
					12.15	10.26	21.24	229	0.14	0.52	2.65	291.8	0.67
		Итого за день			47.71	53.16	317	1466.95	2.155	2.197	563.05	1387.3	29.28
		среднедневная сбалансированность			0.6	0.7	4						

5 день													
Завтрак 1													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Делфи принт,2010	185	Каша жидкая пшениная	150	200	7.44	8.07	35.28	243.92	0.15	0.02		11.9	1.09
	397	Какао с молоком	150	200	3.15	2.72	12.96	89	0.04	0.14	1.2	114.7	0.41
	1	Бутерброд с маслом	35	35	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
					13.04	18.34	62.86	468.92	0.24	0.19	1.2	135.9	2.12
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Делфи принт,2010	368	Мандарины	100	100	0.8	0.3	8.1	40	0.06	0.03	38	35	0.1
					0.8	0.3	8.1	40	0.06	0.03	38	35	0.1
Обед													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Делфи принт,2010	33	Салат из свеклы	35	55	14.25	60.89	0.95	63.4	0.19	0.38	95	351.5	13.3
	37	Суп картофельный с клёцками	150	200	8.24	12.4	50.31	139.6	0.3	0.19	23	91.1	2.7
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Делфи принт,2010	157/228	Картофельная запеканка с мясом с соусом	160	230	25.53	24.78	18.43	400.75	0.17	0.16	3.8	24.8	1.82
	376	Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					53.39	98.68	114.85	804.54	0.748	0.793	123.8	640.5	25.53
Полдник													
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	289/314	Ватрушка с повидлом	60	60	4.61	2.74	14.59	101	0.06	0.46	1.46	24.4	0.45
	233	Кисель	150	200	0.16	0	6.45	116.19	0.45	0.45	22.5	6.75	0
		Хлеб пшеничный	15	30	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					5.96	2.89	28.29	252.19	0.534	0.919	23.96	34.65	0.75
		Итого за день			73.19	120.21	214.1	1565.65	1.582	1.932	186.96	846.05	28.5
		среднедневная сбалансированность			1.4	2.2	4						

6 день													
Завтрак 1													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-/ДелИИ принт,2010	168	Каша ячневая вязкая	200	200	7.23	6.67	39.54	246.87	0.063	0.025		28	0.6
	395	Кофейный напиток молоком	150	200	2.34	0.06	10.63	105.6	0.113	0.075	0.98	94.3	0.1
	1	Бутерброд с маслом	35	35	2.45	7.55	14.62		0.05	0.03	0	9.3	0.62
					12.02	14.28	64.79	352.47	0.226	0.13	0.98	131.6	1.32
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-/ДелИИ принт,2010	б/н	Сок	100	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
					0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед													
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	2	Салат витаминный	35	55	0.57	5.07	5.77	70.97	0.42	0.45	191	267.7	7.62
	36	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	200	6.5	5.2	22.09	150	0.21	0.08	6.1	35.89	1.3
	163	Плов из отварной курицы	160	230	5.3	10.7	15.3		0.06	0.03	0.78	18.5	0.82
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	376	Компот из смеси фруктов сушеных с лимоном	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					17.74	21.58	88.32	421.76	0.778	0.623	199.88	495.19	17.45
Полдник													
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	28.75	26.06	94.19	726	0.43	1.01	4.55	808.1	2.54
	233	Кисель	150	200	0.16	0	6.45	116.19	0.45	0.45	22.5	6.75	0
		Хлеб пшеничный	35	50	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					30.1	26.21	107.89	877.19	0.904	1.469	27.05	818.35	2.84
		Итого за день			60.36	62.17	271.1	1697.42	1.918	2.232	229.91	1452.14	23.01
		среднедневная сбалансированность			0.9	0.9	4						

7 день													
Завтрак 1													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	168	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	150	200	4.56	5.91	21.78	210.13	0.13	0.04	0	25.4	1.45
	394	Чай с молоком	150	200	2.67	2.34	14.31	89	0.04	0.14	1.2	113.9	0.37
		Батон	30	30	2.3	0.9	15.14	78.6	0.024	0.009		3.5	0.3
	7	Сыр порциями	10	10	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
					11.98	16.7	65.85	513.73	0.244	0.219	1.2	152.1	2.74
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	368	Банан свежий	100	100	1.5	0.5	21	95	0.04	0.05	10	8	0.6
					1.5	0.5	21	95	0.04	0.05	10	8	0.6
Обед													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	б/н	Огурец соленый	35	55	0.2		0.4	6.3			13	5.8	0.2
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	34	Свекольник	150	200	1.54	5.07	8.04	83.33	0.09	0.06	9.95	47.51	1.64
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	153	Жаркое по-домашнему	160	230	7.5	3.5	14.66	392.02	0.13	0.03	8.17	59.04	0.97
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	376	Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					14.61	9.18	68.26	682.44	0.308	0.153	33.12	285.45	10.52
Полдник													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	237	Запеканка из творога	80	100	15.97	10.82	34.69	266.1	0.04	0.11	0.36	58.6	0.42
	392	Чай с сахаром	150	200	0.04	0.01	6.99	28	0	0	0.02	8	0.19
		Хлеб пшеничный	20	30	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					16.01	10.83	41.68	294.1	0.04	0.11	0.38	66.6	0.61
		Итого за день			44.1	37.21	196.79	1585.27	0.632	0.532	44.7	512.15	14.47
		среднедневная сбалансированность			0.9	0.8	4						

8 день													
Завтрак 1													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	168	Каша гречневая вязкая	150	200	4.67	4.86	20.94	246.17	0.11	0.06		9.2	2.48
	397	Какао с молоком	150	200	3.15	2.72	12.96	89	0.04	0.14	1.2	114.7	0.41
	1	Бутерброд с маслом	35	35	4.73	6.88	14.56	139	0.05	0.05	0.07	96.1	0.71
					12.55	14.46	48.46	474.17	0.2	0.25	1.27	220	3.6
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	б/н	Сок	100	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
					0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед													
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	15	Салат из свежих огурцов	35	55	7.6	60.89	23.75	51.8	0.29	0.38	95	218.5	5.7
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	40	Суп картофельныйс крупой	150	200	4.36	4.3	12.53	112.47	0.07	0.04	5.31	28.65	0.69
	268	Суфле из рыбы	60	80	9.51	4.32	6.21	80.82	0.06	0.06	0.22	36.9	0.55
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	206	Картофельное пюре	100	150	3.05	5.24	18.06	142	0.14	0.1	17.95	46.18	1.06
Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	376	Компот из смеси фруктов сушеных с лимоном	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					29.89	75.36	105.71	587.88	0.648	0.643	120.48	503.33	15.71
Полдник													
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	274	Булочка домашняя	60	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0.09	0.08	0.24	51.1	0.85
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	251	Кисломолочный продукт	150	200	4.35	4.8	9.07	88.5	0.06	0.05	1.19	180	0.15
					8.72	11.87	45.87	316.7	0.15	0.13	1.43	231.1	1
		Итого за день			51.66	101.79	210.14	1424.75	1.008	1.033	125.18	961.43	21.71
		среднедневная сбалансированность			1.0	1.9	4						

9 день													
Завтрак 1													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	84	Каша "Дружба"	150	200	6.55	8.33	35.09	241.11	0.11	0.13	2.54	102.4	1.47
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	395	Кофейный напиток молоком	150	200	2.34	0.06	10.63	105.6	0.113	0.075	0.98	94.3	0.1
		Батон	30	30	2.3	0.9	15.14	78.6	0.024	0.009		3.5	0.3
	7	Сыр порциями	10	10	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
					13.64	16.84	75.48	561.31	0.297	0.244	3.52	209.5	2.49
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	368	Яблоко свежее	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
					0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
Обед													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	41	Салат из моркови	35	55	9.64	61.37	30.83	68.4	0.42	0.45	191	267.7	7.62
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	38	Суп картофельный с вермишелью	150	200	10.75	11.35	68.57	108.8	0.45	0.25	33	98.4	4.33
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	132	Капуста тушеная	100	150	1.98	3.71	9.49	114.6	0.04	0.04	5.21	55.8	0.75
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	289	Биточки паровые из говядины	60	80	8.64	5.79	5.71	176.75	0.05	0.1	0.13	23.4	0.72
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	376	Компот из смеси фруктов сушеных с лимоном	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					36.38	82.83	159.76	669.34	1.048	0.903	231.34	618.4	21.13
Полдник													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	286	Оладьи с повидлом/сгущенным молоком	80	100	5.7	5.29	12.17	269.9	0.06	0.24	0.19	65	0.48
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Дели принт,2010	392	Чай с сахаром	150	200	4.58	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19
					10.28	10.17	21.24	371.9	0.14	0.52	2.65	291.8	0.67
		Итого за день			60.7	110.24	266.28	1646.55	1.515	1.687	247.51	1135.7	26.49
		среднедневная сбалансированность			0.9	1.7	4						

10 день													
Завтрак 1													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	91	Каша пшеничная жидкая	150	200	4.05	5.69	20.36	243.92	0.11	0.03		18.9	1.16
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Делии принт,2010	397	Какао с молоком	150	200	3.15	2.72	12.96	89	0.04	0.14	1.2	114.7	0.41
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Делии принт,2010	1	Бутерброд с маслом	35	35	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
					9.65	15.96	47.94	468.92	0.2	0.2	1.2	142.9	2.19
Завтрак 2													
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Делии принт,2010	б/н	Сок	100	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
					0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	9	Салат из моркови с сахаром	35	55	0.57	5.04	5.19	68.4	0.58	0.67	48	260.7	6.87
	54	Щи из квашенной капусты с картофелем	150	200	1.09	5.02	7.41	79.36	0.14	0.13	80.14	200.9	2.64
	287/228	Тефтели мясные	160	230	10.61	6.81	15.04	164	0.06	0.12	15.03	45.2	1.23
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Делии принт,2010	376	Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2.2	0.1	27.89	113.79	0.01	0.03	2	159.1	6.24
		Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0.024	0	10.5	1.17
		Хлеб пшеничный	15	20	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					17.64	17.48	72.8	512.55	0.868	0.983	145.17	679.9	18.45
Полдник													
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	138	Рыба, запеченная в омлете	80	100	9.51	4.32	6.21	188.31	0.06	0.08	0.22	36.9	0.55
Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-:Делии принт,2010	400	Молоко кипяченое	150	200	4.58	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19
		Хлеб пшеничный	15	30	1.19	0.15	7.25	35	0.024	0.009		3.5	0.3
					15.28	9.35	22.53	325.31	0.164	0.369	2.68	267.2	1.04
		Итого за день			43.07	42.89	153.37	1352.78	1.242	1.562	151.05	1097	23.08
		Итого за 10 дней			536.73	756.22	2376.51	15369.51					
		В среднем за 1 день			53.673	75.622	237.651	1536.951					

* С учетом сезонных овощей