

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ "Яйский детский сад "Чайка"
от «31» августа 2022г. №54

Примерное десятидневное меню для организации питания
детей от 1,5 до 3-х лет с 12-ти часовым пребыванием
на 2022/2023 учебный год в весенне-зимний период
МБДОУ "Яйский детский сад "Чайка"

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологии рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1 день												
ЗАВТРАК												
178 блюдо	69	каша из овсянных хлопьев молочная	150	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
178 блюдо	136	чай с сахаром	150	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
2004г. Сб.	2	хлеб пшеничный с маслом 30/5	35	2,04	8,61	0,44	129,1	0,06	0,04	0	11,7	1,19
		итого	335	20,7	22,67	36,08	394,82	0,16	0,25	6,9	214,12	2,63
178 блюдо	134	сок фруктовый	150	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
		итого	150	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
ОБЕД												
москва 78	146	суп картофельный с рисовой крупой	150	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82
2004г. Сб.	145	курица отварная	60	21,3	19,41	1,3	301,52	0,123	0,041	1,9	35	1,9
2004г. Сб.	202	макаронные изделия отварные	130	5,48	4,17	33,26	196,31	0,06	0,03	0	9,32	0,74
2004г. Сб.	4	салат из квашенной капусты	40	0,9	2,7	4,2	45	0	0	6,56	0	0
москва 78	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	150	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
178 блюдо	149	хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	21,03	108,22	0	0	0	0	0
		итого	570	33,49	29,71	101,15	846,65	0,263	0,111	15,46	96,86	4,7
ПОЛДНИК												
Москва 12	464	йогурт молочный с фруктовым наполнителем	150	8,6	5,3	6,78	124	0,07	0,4	1,3	0	0
сб. Пермь	590	печенье	25	0,73	0,84	19,38	88,55	0	0	0	0	0
		итого	175	9,33	6,14	26,16	212,55	0,07	0,4	1,3	0	0
УЖИН												
178 блюдо	12	твороженный пудинг с маслом и сахаром	130	15,4	10,25	26,9	20,7	0,035	0,02	0,5	75	0,5
178 блюдо	171	салат из моркови с растительным маслом	40	0,73	4,25	5,82	63,56	0,04	0,04	1,96	28,5	0,4
тех-ая кар	433	какао на молоке	150	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
тех-ая ин	458	яблоко	100	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
		итого	320	23,23	21	64,08	295,08	0,135	0,32	11,54	337,44	3,36
Итого за день			1215	66,95	57,03	209,57	1437,08	0,488	0,851	31,9	446,9	10,58

технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
2 день												
ЗАВТРАК												
Уфа сб.тех.	131	каша рисовая молочная	150	3,75	6,16	22,73	161,25	0,05	0,11	0,17	91,52	0,3
2004г. Сб.	198	кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	13,43	81,8	0,02	0,09	0,4	79,5	0,09
2004г. Сб.	1	хлеб пшеничный с сыром 30/5	35	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,08	0,09	153,1	1,04
		итого	335	13,6	12,79	59,86	411,05	0,14	0,28	0,66	324,12	1,43
178 блюд	134	сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
		итого	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
ОБЕД												
178 блюд	34	рассольник на костном бульоне со сметан	150	2,55	1,43	9,18	71,06	0,08	0,06	5,48	31,95	0,66
Уфа сб.тех.	55	рыбная запеканка	60	8,3	8,2	8,7	153	0,05	0,07	2,77	26,33	0,54
москва тех	58	пюре картофельное	120	2,61	3,75	6,44	99,12	0,09	8,43	2,51	44,07	0,59
2004г. Сб.	163	соус белый основной	20	3,75	3,47	0,74	49,33	0	0	0,03	0,43	0,02
2003г спра	17	салат из свеклы с растительным маслом	40	0,6	3,3	2,7	42,75	0,1	0,1	0,34	13,77	0,48
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,87	0,93
178 блюд	149	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	20	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
		итого	600	23,61	21,63	87,24	682,83	0,32	8,66	11,43	140,42	3,22
ПОЛДНИК												
1240 блюд	501-1	булочка Домашняя	50	4,2	2,75	24,7	140,5	0,045	0,02	0	6,9	0,4
178 блюд	151	молоко кипяченое	170	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
		итого	220	8,78	6,73	32,28	225,25	0,085	0,045	1,5	132,9	1,4
УЖИН												
2004г. Сб.	44	суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,3	11,93	90,75	0,05	0,09	0,39	81,36	0,24
178 блюд	147	хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	0	0	0	0	0
сборник ре	195	чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	60	0	0,05	0,2	39,9	0,06
сб. Пермь	590	печенье	25	0,73	0,84	19,38	88,55	0	0	0	0	0
		итого	355	7,23	6,09	57,81	314,35	0,05	0,14	0,59	121,26	0,3
Итого за день			1305	40,37	34,6	192,48	1291,43	0,475	8,865	16,52	405,08	7,02

технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
3 день												
ЗАВТРАК												
178 блюд	87	суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,09	5,46	27,18	0,77
2004г. Сб.	13	хлеб пшенич с сыром и маслом 30/5/5	40	8,6	5,3	24,7	178	0,08	0,08	0,1	143,1	1,1
сборник ре	195	чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	60	0	0,05	0,2	39,9	0,06
		итого	340	14,81	11,54	45,15	338,35	0,14	0,22	5,76	210,18	1,93
178 блюд	134	сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
		итого	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
ОБЕД												
2004г. Сб.	28	суп картофельный с гречками	150	4,05	3,3	11,7	86,25	0,14	0,06	4,26	18,84	1,14
2004г. Сб.	68	плов из говядины	150	9,45	10,28	28,2	245,25	0,02	0,02	0,62	8,15	0,42
2004г. Сб.	29	винегрет	40	3,81	12	11,2	170	0,1	0,1	3,84	19,16	0,094
москва 78	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,87	0,93
178 блюд	149	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	20	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
		итого	550	23,11	27,06	110,58	769,07	0,26	0,18	9,02	70,02	2,584
ПОЛДНИК												
москва 78	231	твороженная запеканка со сгущенным мол	50	9,09	6,5	14,6	153	0,04	0,14	0,12	77,94	0,59
2004г. Сб.	211	кисель	150	0	0	14,7	60	0,45	0,45	22,5	6,75	0
тех-ая инс	458	яблоко	95	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
		итого	295	9,99	6,6	38,3	254	0,51	0,61	30,62	97,49	2,35
УЖИН												
уральский	214	рагу овощное	150	8,5	18,4	27,9	260	0,02	0,01	3	10,5	2,1
2011г. Сб.	213	яйцо варенное 1/2	22,5	2,54	2,3	0,14	31,5	0,016	0,9	0	11	0,5
1101 реце	15	салат из свежих огурцов и помидор	40	0,23	2,25	0,9	24,71	0,01	0,01	2,37	10,04	0,26
178 блюд	151	молоко кипяченое	170	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
178 блюд	147	хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	0	0	0	0	0
		итого	212,5	18	27,68	51,17	476,01	0,086	0,945	6,87	157,54	3,86
Итого за день			1527,5	66,66	73,03	260,35	1906,43	1,016	1,975	55,27	545,73	12,824

технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
4 день												
ЗАВТРАК												
2004г. Сб.	67	гречка отварная	150	4,73	3,87	19,07	132	0,1	0,07	0,57	35,33	2,65
2004г. Сб.	1	хлеб пшеничный с сыром 30/5	35	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,08	0,09	153,1	1,04
москва тех	151	молоко кипяченое	170	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
тех-ая инд	458	яблоко	95	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
		итого	450	17,81	12,15	50,35	384,75	0,23	0,195	10,16	327,23	6,45
178 блюд	134	сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
		итого	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
ОБЕД												
Пермь 200	41	суп картофельный с клецками	150	1,28	1,73	8,63	55,5	0,05	0,03	3,66	7,67	0,47
2004г. Сб.	145	курица отварная	60	18,2	16,17	0,97	242,68	0,052	0,026	1,3	26	1,3
москва тех	58	пюре картофельное	120	2,61	3,75	6,44	99,12	0,09	8,43	2,51	44,07	0,59
Уральский	336	тушеная капуста	60	2,49	3,89	11,32	90,12	0,04	0,05	20,6	66,54	0,98
москва 78	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,87	0,93
178 блюд	149	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	20	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
		итого	640	33,45	28,09	107,77	862,21	0,232	8,536	28,37	168,15	4,27
ПОЛДНИК												
сборник ре	195	чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	60	0	0,05	0,2	39,9	0,06
1240 блюд	501-1	булочка Домашняя	50	4,2	2,75	24,7	140,5	0,045	0,02	0	6,9	0,4
		итого	200	5,25	3,95	36,55	200,5	0,045	0,07	0,2	46,8	0,46
УЖИН												
2004г. Сб.	53	рыба по польски	150	27,375	18,375	2,25	283,125	0,09	0,12	0,03	19,935	0,75
1101 реце	15	салат из свежих огурцов и помидор	40	0,23	2,25	0,9	24,71	0,01	0,01	2,37	10,04	0,26
2004г. Сб.	2	хлеб пшеничный с маслом 30/5	35	1,27	5,38	0,28	80,67	0,04	0,03	0	7,31	0,75
2004г. Сб. ре	210	напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,225	20,25	83,25	0,045	60	8,325	0,42	0,45
		итого	375	29,325	26,23	23,68	471,755	0,185	60,16	10,725	37,705	2,21
Итого за день			1795	86,585	70,57	233,5	1988,215	0,712	68,981	52,455	590,385	15,49

технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
5 день												
ЗАВТРАК												
178 блюд	69	каша из овсянных хлопьев молочная	150	5	8,25	16,98	162,33	0,08	0,15	0,68	143,12	0,68
2004г. Сб.	13	хлеб пшенич с сыром и маслом 30/5/5	40	8,6	5,3	24,7	178	0,08	0,08	0,1	143,1	1,1
москва техно	136	чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	0	0,01	4,5	8,7	0,41
		итого	340	22,6	15,85	51,43	377,29	0,16	0,24	5,28	294,92	2,19
178 блюд	134	сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
		итого	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
ОБЕД												
москва 78г	81	суп картофельный с гречневой крупой	150	1,5	1,68	10,2	61,95	0,06	0,03	4,95	15,54	0,62
сборник те	45	формовые голубцы	60	4,22	3,29	3,93	62,15	0,02	0,03	0,5	12,84	0,43
178 блюд	58	пюре картофельное	120	2,61	3,75	6,44	99,12	0,09	8,43	2,51	44,07	0,59
178 блюд	171	салат из моркови с растительным маслом	40	0,55	3,2	4,37	47,66	0,03	0,03	1,47	21,38	0,3
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,87	0,93
178 блюд	149	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	20	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
		итого	580	14,68	13,4	84,42	538,45	0,2	8,52	9,73	117,7	2,87
ПОЛДНИК												
тех-ая инд	458	яблоко	95	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
сб. Пермь	590	печенье	25	0,73	0,84	19,38	88,55	0	0	0	0	0
178 блюд	151	молоко кипяченое	170	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
		итого	95	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
УЖИН												
москва 78г	146	суп картофельный с рисовой крупой	150	1,5	1,68	10,2	61,95	0,06	0,03	4,95	15,54	0,62
1101 реце	637	салат из соленых огурцов с луком	40	0,23	2,25	0,9	24,71	0,01	0,01	2,37	10,04	0,26
сборник ре	281	бутерброд с повидлом 30/20	50	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,08	0,09	153,1	1,04
сборник ре	195	чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	60	0	0,05	0,2	39,9	0,06
		итого	240	10,38	9,43	46,65	314,66	0,14	0,17	7,61	218,58	1,98
Итого за день			1045	26,71	23,08	155,22	963,11	0,38	8,73	28,34	359,58	8,71

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
6 день												
ЗАВТРАК												
2004г. Сб.	132	каша манная молочная	150	4,5	6,15	21,98	161,25	0,05	0,11	0,17	94,11	0,3
2004г. Сб.	13	хлеб пшенич с сыром и маслом 30/5/5	40	8,6	5,3	24,7	178	0,08	0,08	0,1	143,1	1,1
москва техн	136	чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	0	0,01	4,5	8,7	0,41
		итого	340	22,1	13,75	56,43	376,21	0,13	0,2	4,77	245,91	1,81
178 блюд	134	сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
		итого	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
ОБЕД												
178 блюд	32	щи со сметаной	150	2,31	1,31	4,07	48,74	0,05	5,01	7,49	44,36	0,66
Уфа сб.тех	70	котлета мясная	60	7,25	8,2	6,45	129,5	0,03	0,06	0,03	17,76	0,72
2004г. Сб.	67	гречка отварная	150	4,73	3,87	19,07	132	0,1	0,07	0,57	35,33	2,65
2004г. Сб.	163	соус белый основной	20	3,75	3,47	0,74	49,33	0	0	0,03	0,43	0,02
2003г спре	17	салат из свеклы с растительным маслом	40	0,6	3,3	2,7	42,75	0,1	0,1	0,34	13,77	0,48
москва 78	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,87	0,93
178 блюд	149	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	20	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
		итого	630	24,44	21,63	92,51	669,89	0,28	5,24	8,76	135,52	5,46
ПОЛДНИК												
Москва 12	464	йогурт молочный с фруктовым наполнител	150	7,5	4,8	5,25	102	0,06	0,3	0,9	0	0
сб. Пермь	590	печенье	25	0,73	0,84	19,38	88,55	0	0	0	0	0
		итого	175	8,23	5,64	24,63	190,55	0,06	0,3	0,9	0	0
УЖИН												
2004г. Сб.	15	ленивые вареники с маслом	150	15,3	13,9	17,1	257,7	0	0,01	0,012	117,2	0,4
178 блюд	171	салат из моркови с растительным маслом	40	0,55	3,2	4,37	47,66	0,03	0,03	1,47	21,38	0,3
тех-ая кар	433	какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
тех-ая ин	458	яблоко	95	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
		итого	435	21,4	22	47,24	473,73	0,08	0,24	10,292	317,24	2,99
Итого за день			1710	76,92	63,17	235,96	1779,38	0,57	6	27,722	709,17	12,36

технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
7 день												
ЗАВТРАК												
178 блюд	70	каша пшеничная молочная	150	5,07	7,82	19,04	168,71	0,01	0,15	0,68	139,4	0,54
2004г. Сб.	2	хлеб пшеничный с маслом 30/5	35	1,27	5,38	0,28	80,67	0,04	0,03	0	7,31	0,75
2004г. Сб.	198	кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	13,43	81,8	0,02	0,09	0,4	79,5	0,09
		итого	335	8,59	15,53	32,75	331,18	0,07	0,27	1,08	226,21	1,38
178 блюд	134	сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
		итого	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
ОБЕД												
2004г. Сб.	56	свекольник	150	1,2	3,11	8,9	68	0,03	0,03	4,17	18,78	0,8
2004г. Сб.	204	рыба тушенная с овощами	60	6,7	3,47	30,32	70,88	0,05	0,07	2,77	26,33	0,54
2004г. Сб.	315	рис отварной	120	2,91	4,3	29,36	167,76	0,03	0,02	0	1,1	0,42
2004г. Сб.	4	салат из квашенной капусты	40	0,68	2,03	3,15	33,75	0	0	4,92	0	0
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,87	0,93
178 блюд	149	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	20	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
		итого	580	17,29	14,39	131,21	607,96	0,11	0,12	12,16	70,08	2,69
ПОЛДНИК												
тех-ая инс	458	яблоко	95	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
сб. Пермь	590	печенье	25	0,73	0,84	19,38	88,55	0	0	0	0	0
178 блюд	151	молоко кипяченое	170	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
		итого	290	6,21	4,92	35,96	214,3	0,06	0,045	9,5	138,8	2,76
УЖИН												
Уфа сборн	317	каша кукурузная молочная	150	2,45	0,36	0,36	99,58	0,04	0,02	0	5,91	0,8
2004г. Сб.	281	бутерброд с повидлом 30/20	50	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,08	0,09	153,1	1,04
178 блюд	136	чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	0	0,01	4,5	8,7	0,41
		итого	350	19,05	6,96	33,81	304,54	0,11	0,11	4,59	167,71	2,25
Итого за день			1685	51,89	41,95	248,88	1526,98	0,37	0,565	30,33	613,3	11,18

технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
8 день												
ЗАВТРАК												
2004г. Сб.	94	суп молочный с рисовой крупой	150	3,62	3,81	12,63	99,3	0,05	0,15	0,69	119,12	0,18
2004г. Сб.	1	хлеб пшеничный с сыром 30/5	35	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,08	0,09	153,1	1,04
178 блюдо	136	чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	0	0,01	4,5	8,7	0,41
		итого	335	20,22	10,41	46,08	304,26	0,12	0,24	5,28	280,92	1,63
178 блюдо	134	сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
		итого	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
ОБЕД												
москва 78г	80	суп картофельный с крупой (крестьянский)	150	1,5	1,68	10,2	61,95	0,06	0,03	4,95	15,54	0,62
178 блюдо	104	бефстроганов из печени	60	7,2	2,89	1,78	60,7	0,05	0,5	0,26	14,05	2,32
москва тех	58	пюре картофельное	120	2,61	3,75	6,44	99,12	0,09	8,43	2,51	44,07	0,59
2003г спра	17	салат из свеклы с растительным маслом	40	0,6	3,3	2,7	42,75	0,1	0,1	0,34	13,77	0,48
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,87	0,93
178 блюдо	149	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
178 блюдо	148	хлеб ржаной	20	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
		итого	580	17,71	13,1	80,6	532,09	0,3	9,06	8,36	111,3	4,94
ПОЛДНИК												
тех-ая инд	458	яблоко	95	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
178 блюдо	151	молоко кипяченое	170	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
1240 блюдо	501-1	булочка Домашняя	50	4,2	2,75	24,7	140,5	0,045	0,02	0	6,9	0,4
		итого	315	9,68	6,83	41,28	266,25	0,105	0,065	9,5	145,7	3,16
УЖИН												
уральский	214	овощи тушеные	150	8,5	18,4	27,9	260	0,02	0,01	3	10,5	2,1
2011г. Сб.	213	яйцо варенное 1/2	22,5	2,54	2,3	0,14	31,5	0,016	0,9	0	11	0,5
1101 реце	637	салат из соленых огурцов с луком	40	0,23	2,25	0,9	24,71	0,01	0,01	2,37	10,04	0,26
178 блюдо	147	хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	0	0	0	0	0
сборник ре	195	чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	60	0	0,05	0,2	39,9	0,06
		итого	392,5	14,47	24,9	55,44	451,26	0,046	0,97	5,57	71,44	2,92
Итого за день			1752,5	62,83	55,39	238,55	1622,86	0,591	10,355	31,71	619,86	14,75

технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
9 день												
ЗАВТРАК												
178 блюд	68	каша молочная Дружба	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,06	0,15	0,68	137,85	0,41
сборник рецептов	195	чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	60	0	0,05	0,2	39,9	0,06
2004г. Сб.	2	хлеб пшеничный с маслом 30/5	35	1,27	5,38	0,28	80,67	0,04	0,03	0	7,31	0,75
		итого	335	7,06	14,22	31,89	308,04	0,1	0,23	0,88	185,06	1,22
178 блюд	134	сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
		итого	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
ОБЕД												
2004г. Сб.	42	суп гороховый с гречками	150	4,05	3,3	11,7	86,25	0,14	0,06	4,26	18,84	1,14
2004г. Сб.	316	перловка отварная	120	2,91	4,3	29,36	167,76	0,03	0,02	0	1,1	0,42
2004г. Сб.	183	гуляш из говядины	60	12,3	12,8	39,5	185	0,09	0,08	0,7	12	1,8
2004г. Сб.	22	салат овощной	40	3,81	12	11,2	170	0,1	0,1	3,84	19,16	0,94
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,87	0,93
178 блюд	149	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	20	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
		итого	730	29,2	33,89	172,06	961,33	0,36	0,26	9,4	98,84	6,16
ПОЛДНИК												
сб. Пермь	590	печенье	25	0,73	0,84	19,38	88,55	0	0	0	0	0
178 блюд	151	молоко кипяченое	170	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
тех-ая инс	458	яблоко	95	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
		итого	290	6,21	4,92	35,96	214,3	0,06	0,045	9,5	138,8	2,76
УЖИН												
178 блюд	279	омлет натуральный	130	10,21	11,78	4,17	162,41	0,05	0,39	0,23	131,07	1,72
1101 рецеп	647	салат из свежих огурцов	45	0,23	2,25	0,9	24,71	0,01	0,01	2,37	10,04	0,26
2004г. Сб.	281	бутерброд с повидлом 30/20	50	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,08	0,09	153,1	1,04
2004г. Сб.	210	напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,225	20,25	83,25	0,045	60	8,325	0,42	0,45
		итого	375	18,49	18,555	49,02	438,37	0,175	60,48	11,015	294,63	3,47
Итого за день			1860	61,71	71,735	304,08	1991,04	0,715	61,035	33,795	727,83	15,71

технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
10 день												
ЗАВТРАК												
2004г. Сб.	132	каша манная молочная	150	4,5	6,15	21,98	161,25	0,05	0,11	0,17	94,11	0,3
2004г. Сб.	2	хлеб пшеничный с маслом 30/5	35	1,27	5,38	0,28	80,67	0,04	0,03	0	7,31	0,75
2004г. Сб.	198	кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	13,43	81,8	0,02	0,09	0,4	79,5	0,09
		итого	335	8,02	13,86	35,69	323,72	0,11	0,23	0,57	180,92	1,14
178 блюдо	134	сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
		итого	130	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
ОБЕД												
691 блюдо	157	суп с макаронными изделиями	150	0,9	2	4,5	39	0,02	0,01	2,6	6,2	0
сборник тех	54	ленивые голубцы	60	4,22	3,29	3,93	62,15	0,02	0,03	0,5	12,84	0,43
москва тех	58	пюре картофельное	120	2,61	3,75	6,44	99,12	0,09	8,43	2,51	44,07	0,59
178 блюдо	171	салат из моркови с растительным маслом	40	0,55	3,2	4,37	47,66	0,03	0,03	1,47	21,38	0,3
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,87	0,93
178 блюдо	149	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
178 блюдо	148	хлеб ржаной	20	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
		итого	580	14,08	13,72	78,72	515,5	0,16	8,5	7,38	108,36	2,25
ПОЛДНИК												
тех-ая инс	458	яблоко	95	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
1240 блюдо	501-1	булочка Домашняя	50	4,2	2,75	24,7	140,5	0,045	0,02	0	6,9	0,4
2004г. Сб.	211	кисель	150	0	0	14,7	60	0,45	0,45	22,5	6,75	0
		итого	295	5,1	2,85	48,4	241,5	0,515	0,49	30,5	26,45	2,16
УЖИН												
178 блюдо	241	суп овощной на мясном бульоне	150	1,2	2,6	6,5	55,01	0,05	0,05	5,4	13,43	0,47
2003г спра	17	салат из свеклы с растительным маслом	40	0,6	3,3	2,7	42,75	0,1	0,1	0,34	13,77	0,48
сборник ре	281	бутерброд с повидлом 30/20	50	9,12	5,16	28,44	201,6	0,09	0,1	0,11	183,72	1,25
178 блюдо	136	чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	0	0,01	4,5	8,7	0,41
		итого	390	19,92	13,36	47,39	336,32	0,24	0,26	10,35	219,62	2,61
Итого за день			1730	47,87	43,94	225,35	1486,04	1,045	9,5	51,8	545,85	10,26

Наименование	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней на 100 чел. в кг	Факт за 1 день на 100 чел. в день в гр(нетто)	Норма на 100 чел. в день в гр (нетто)	Отклонени	Норма на одного чел. В день в гр (брутто)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>
Хлеб пшеничный	8	12	7	12,6	9	9	9	6,3	9,8	7	82,7	82,7	80	2,7	80
Хлеб ржаной	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	18	18	30	-12	30
Мука пшеничная	0,5	-	1,5	3,8	1	4,32	-	-	0,7	4,5	16,32	16,32	19	-2,68	19
Крупы(злаки), бобовые	7,7	-	2,6	5,98	5,23	1	3,5	-	2,53	1,5	30,04	30,04	43	-12,96	43
Геркулес	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1,5	1,5			2,3
Горох	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,2	1,2			1,12
Гречка	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6	6			3,00
Манная крупа	3,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,5	3,5			4,41
Перловка	-	-	-	-	-	-	-	-	0,3	-	0,3	0,3			0,30
Пшено	-	-	1,1	2,98	-	1	-	-	-	-	4,08	4,08			6,00
Рис	-	-	1,5	3	5,23	-	0,5	-	2,23	-	12,46	12,46			7,47
Макаронные изделия	-	1,5	4,5	-	-	-	0,6	1,5	-	-	8,1	8,1	12	-3,9	12
Картофель	5	21,6	5	18	17	31,831	5	15	34,4	23	175,831	175,831	168	-21	189
Овощи, зелень	5,82	33,8	29,65	25,25	24	22,24	29,44	28,7	20,26	12,2	231,36	231,36	237	-48	285
Зеленый горошек	-	-	-	2,25	-	-	-	-	-	-	2,25	2,25			6,25
Капуста свежая	-	3	3	-	6	5,94	12	-	9	-	38,94	38,94			36,88
Капуста квашенная	3	6,5	-	3	-	-	-	-	-	3	15,5	15,5			18,5
Лук репчатый	1,92	3,2	2,2	3,4	1,7	4,3	2,34	1,2	3,96	1,4	25,62	25,62			20,55
Морковь	0,9	21,3	1,3	1,3	10,8	9,6	3,1	16,3	3,1	6,8	74,5	74,5			99,22
Огурцы свежие	-	-	-	9,5	6	-	12	-	6	-	33,5	33,5			6,25
Свекла	-	-	14	6	-	-	-	3	-	-	23	23			12,6
Томатная паста	-	0,3	0,6	0,3	-	2,9	-	0,3	0,6	-	5	5			3,20
Помидоры свежие	-	-	7,9	-	-	-	-	7,9	-	-	15,8	15,8			11,20
Фрукты свежие	17	11,02	16,53	11,5	10	16,5	16,5	15	10	12,2	136,25	136,25	108,3	-5,7	114
Апельсин	-	-	-	11,5	-	16,5	-	-	-	10,2	38,2	38,2			38
Банан	-	11,02	16,53	-	-	-	16,5	-	-	-	44,05	44,05			41,2
Яблоко	17	-	-	-	10	-	-	15	10	2	54	54			34,8
Фрукты сухие	1	1	1	1	1	1,5	1	1	1	1	10,5	10,5	11	-0,5	11

