

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

Примерное десятидневное меню для организации питания
детей от 3-х до 7 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 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
1 день												
ЗАВТРАК												
178 блюдо	69	каша из овсянных хлопьев молочная	200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
178 блюдо	136	чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
2004г. Сб.	2	хлеб пшеничный с маслом 40/10	50	2,04	8,61	0,44	129,1	0,06	0,04	0	11,7	1,19
		итого	450	20,7	22,67	36,08	394,82	0,16	0,25	6,9	214,12	2,63
178 блюдо	134	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
		итого	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
ОБЕД												
москва 78г	146	суп картофельный с рисовой крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82
2004г. Сб.	145	курица отварная	70	21,3	19,41	1,3	301,52	0,123	0,041	1,9	35	1,9
2004г. Сб.	202	макаронные изделия отварные	200	5,48	4,17	33,26	196,31	0,06	0,03	0	9,32	0,74
2004г. Сб.	4	салат из квашенной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	0	0	6,56	0	0
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
178 блюдо	149	хлеб пшеничный	50	3,37	1,17	21,03	108,22	0	0	0	0	0
		итого	780	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	200	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	225	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	200	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	60	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	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
тех-ая инс	458	яблоко	100	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
		итого	460	23,23	21	64,08	295,08	0,135	0,32	11,54	337,44	3,36
Итого за день			1645	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	200	5	8,2	30,3	215	0,06	0,14	0,22	122,02	0,4
2004г. Сб.	198	кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,02	0,12	0,52	106	0,12
2004г. Сб.	1	хлеб пшеничный с сыром 40/10	50	9,12	5,16	28,44	201,6	0,09	0,1	0,11	183,72	1,25
		итого	450	17,12	16,46	76,64	525,6	0,17	0,36	0,85	411,74	1,77
178 блюд	134	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
		итого	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
ОБЕД												
178 блюд	34	рассольник на костном бульоне со сметан	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,8
Уфа сб.тех.	55	рыбная запеканка	80	15,3	12,4	8,6	197	0,06	0,08	3,17	30,09	0,62
москва тех	58	пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
2004г. Сб.	163	соус белый основной	30	5,62	5,2	1,11	74,02	0	0	0,4	0,64	0,02
2003г спра	17	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,4	3,6	57	0,1	0,1	0,45	18,35	0,63
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
178 блюд	149	хлеб пшеничный	50	3,37	1,17	21,03	108,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	30	3	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
		итого	800	35,17	30,27	104,55	862,38	0,37	10,79	14,86	178,58	4,05
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	200	6,1	5,3	10,11	113	0,08	3	0,05	2,52	2
		итого	250	10,3	8,05	34,81	253,5	0,125	3,02	0,05	9,42	2,4
УЖИН												
2004г. Сб.	44	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	121	0,06	0,12	0,52	108,48	0,32
178 блюд	147	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
сборник ре	195	чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	0	0,06	0,3	53,2	0,08
сб. Пермь	590	печенье	25	0,73	0,84	19,38	88,55	0	0	0	0	0
		итого	465	9,6	7,91	72,01	396,77	0,06	0,18	0,82	161,68	0,4
Итого за день			1695	55,97	46,41	229,55	1595,45	0,575	14,01	19,33	362,28	9,37

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
3 день												
ЗАВТРАК												
178 блюд	87	суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	0,08	0,12	7,28	36,24	1,02
2004г. Сб.	13	хлеб пшенич с сыром и маслом 40/10/10	60	10,12	6,16	30,44	211,6	0,1	0,1	0,15	193,72	1,55
сборник ре	195	чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	0	0,06	0,3	53,2	0,08
		итого	460	18,4	14,48	57,7	425,4	0,18	0,28	7,73	283,16	2,65
178 блюд	134	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
		итого	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
ОБЕД												
2004г. Сб.	28	суп картофельный с гренками	200	5,4	2,48	15,6	115	0,18	0,08	5,68	25,12	1,52
2004г. Сб.	68	плов из говядины	200	12,6	13,7	37,6	327	0,02	0,02	0,82	10,86	0,56
2004г. Сб.	29	винегрет	60	4,76	15	14	212,5	0,12	0,12	4,8	23,96	1,17
москва 78	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
178 блюд	149	хлеб пшеничный	50	3,37	1,17	21,03	108,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	30	3	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
		итого	740	29,57	32,87	138,16	970,22	0,32	0,22	11,7	91,76	4,49
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	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
тех-ая ин	458	яблоко	100	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
		итого	350	9,99	6,6	43,2	274	0,66	0,76	38,12	99,74	2,35
УЖИН												
уральский	214	рагу овощное	200	10,7	21,3	32,1	301	0,03	0,01	5	12,6	3,3
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	60	0,31	2,3	1,19	32,94	0,02	0,01	3,16	13,39	0,35
178 блюд	151	молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,11	113	0,08	3	0,05	2,52	2
178 блюд	147	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
		итого	282,5	22,72	32,27	64,47	585,66	0,146	3,92	8,21	39,51	6,15
Итого за день			2012,5	81,58	86,4	321,71	2338,08	1,326	5,2	69,36	526,77	18,16

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
4 день												
ЗАВТРАК												
2004г. Сб.	67	гречка отварная	200	7,1	5,81	28,61	198	0,15	0,11	0,82	53	3,98
2004г. Сб.	1	хлеб пшеничный с сыром 40/10	50	9,12	5,16	28,44	201,6	0,06	0,1	0,11	183,72	1,25
178 блюд	151	молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,11	113	0,08	3	0,05	2,52	2
тех-ая инд	458	яблоко	100	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
		итого	550	23,22	16,27	67,16	512,6	0,31	3,23	8,98	252,04	8,99
178 блюд	134	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
		итого	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
ОБЕД												
Пермь 200	41	суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	0,06	0,04	5,28	10,22	0,62
2004г. Сб.	145	курица отварная	70	21,3	19,41	1,3	301,52	0,123	0,041	1,9	35	1,9
москва тех	58	пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
Уральский	336	тушеная капуста	80	3,11	4,86	14,15	112,65	0,05	0,06	25,74	83,18	1,22
москва 78	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
178 блюд	149	хлеб пшеничный	50	3,37	1,17	21,03	108,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	30	3	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
		итого	820	39,25	34,01	126,88	1035,01	0,343	10,671	36,46	215,3	5,72
ПОЛДНИК												
сборник ре	195	чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	0	0,06	0,3	53,2	0,08
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	250	5,6	4,35	40,5	220,5	0,045	0,08	0,3	60,1	0,48
УЖИН												
2004г. Сб.	53	рыба по польски	200	36,5	24,5	3	377,5	0,12	0,16	0,12	26,58	1
1101 реце	15	салат из свежих огурцов и помидор	60	0,31	2,3	1,19	32,94	0,02	0,01	3,16	13,39	0,35
2004г. Сб.	2	хлеб пшеничный с маслом 40/10	50	2,04	8,61	0,44	129,1	0,06	0,04	0	11,7	1,19
2004г. Сб. ре	210д	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80	11,1	0,56	0,6
		итого	510	39,45	35,71	31,63	650,54	0,26	80,21	14,38	52,23	3,14
Итого за день			2310	108,42	90,52	284,35	2501,45	0,978	94,211	63,72	592,27	20,85

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	200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
2004г. Сб.	13	хлеб пшенич с сыром и маслом 40/10/10	60	10,12	6,16	30,44	211,6	0,1	0,1	0,15	193,72	1,55
178 блюд	136	чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
		итого	460	28,78	20,22	66,08	477,32	0,2	0,31	7,05	396,14	2,99
178 блюд	134	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
		итого	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
ОБЕД												
москва 78г	81	суп картофельный с гречневой крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82
сборник тех	45	формовые голубцы	80	6,32	4,93	5,9	93,22	0,03	0,04	0,75	19,26	0,65
178 блюд	58	пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
178 блюд	171	салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	5,82	63,56	0,04	0,04	1,96	28,5	0,4
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
178 блюд	149	хлеб пшеничный	50	3,37	1,17	21,03	108,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	30	3	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
		итого	770	19,12	17,79	104,32	679	0,26	10,65	12,85	155,38	3,85
ПОЛДНИК												
тех-ая инд	458	яблоко	100	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	200	6,1	5,3	10,11	113	0,08	3	0,05	2,52	2
		итого	100	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
УЖИН												
москва 78г	146	суп картофельный с рисовой крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82
1101 рецеп	637	салат из соленых огурцов с луком	60	0,31	2,3	1,19	32,94	0,02	0,01	3,16	13,39	0,35
сборник ре	281	бутерброд с повидлом 40/25	65	9,12	5,16	28,44	201,6	0,09	0,1	0,11	183,72	1,25
сборник ре	195	чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	0	0,06	0,3	53,2	0,08
		итого	325	12,83	11,3	59,03	397,14	0,19	0,21	10,17	271,03	2,5
Итого за день			1375	33,75	29,37	190,53	1199,94	0,49	10,9	34,62	451,81	10,63

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	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
2004г. Сб.	13	хлеб пшенич с сыром и маслом 40/10/10	60	10,12	6,16	30,44	211,6	0,1	0,1	0,15	193,72	1,55
178 блюдо	136	чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
		итого	460	28,12	17,42	72,74	475,88	0,16	0,25	6,37	330,8	2,49
178 блюдо	134	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
		итого	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
ОБЕД												
178 блюдо	32	щи со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
Уфа сборн	70	котлета мясная	80	11,6	13,12	10,32	207,2	0,05	0,1	0,04	28,41	1,16
2004г. Сб.	67	гречка отварная	200	7,1	5,81	28,61	198	0,15	0,11	0,82	53	3,98
2004г. Сб.	163	соус белый основной	30	5,62	5,2	1,11	74,02	0	0	0,4	0,64	0,02
2003г спра	17	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,4	3,6	57	0,1	0,1	0,45	18,35	0,63
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
178 блюдо	149	хлеб пшеничный	50	3,37	1,17	21,03	108,22	0	0	0	0	0
178 блюдо	148	хлеб ржаной	30	3	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
		итого	850	35,01	31,96	120,02	916,92	0,36	7,01	12,09	191,36	7,91
ПОЛДНИК												
Москва 12	464	йогурт молочный с фруктовым наполнителем	200	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	225	9,33	6,14	26,16	212,55	0,07	0,4	1,3	0	0
УЖИН												
2004г. Сб.	15	ленивые вареники с маслом	200	15,3	13,9	17,1	257,7	0	0,01	0,012	117,2	0,4
178 блюдо	171	салат из моркови с растительным маслом	60	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	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
тех-ая инс	458	яблоко	100	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
		итого	560	23,13	24,65	54,28	532,08	0,1	0,31	11,052	379,64	3,26
Итого за день			2275	96,49	80,35	291,38	2220,23	0,71	7,99	34,412	914,4	16,18

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
7 день												
ЗАВТРАК												
178 блюд	70	каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
2004г. Сб.	2	хлеб пшеничный с маслом 40/10	50	2,04	8,61	0,44	129,1	0,06	0,04	0	11,7	1,19
2004г. Сб.	198	кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,02	0,12	0,52	106	0,12
		итого	450	11,8	22,13	44,2	463,04	0,18	0,36	1,42	303,56	2,03
178 блюд	134	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
		итого	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
ОБЕД												
2004г. Сб.	56	свекольник	200	1,6	4,14	11,86	90,66	0,04	0,04	5,56	25,04	1,06
2004г. Сб.	204	рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	0,06	0,08	3,17	30,09	0,62
2004г. Сб.	315	рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0,03	0,02	0	1,37	0,53
2004г. Сб.	4	салат из квашенной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	0	0	6,56	0	0
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
178 блюд	149	хлеб пшеничный	50	3,37	1,17	21,03	108,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	30	3	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
		итого	770	20,62	17,87	158,36	742,08	0,13	0,14	15,69	88,32	3,45
ПОЛДНИК												
тех-ая инс	458	яблоко	100	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	200	6,1	5,3	10,11	113	0,08	3	0,05	2,52	2
		итого	325	7,73	6,24	38,49	242,55	0,1	3,02	8,05	15,32	3,76
УЖИН												
Уфа сборн	317	каша кукурузная молочная	200	3,26	0,48	0,48	132,78	0,05	0,03	0	7,88	1,07
2004г. Сб.	281	бутерброд с повидлом 40/25	65	9,12	5,16	28,44	201,6	0,09	0,1	0,11	183,72	1,25
178 блюд	136	чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
		итого	465	24,38	8,7	41,92	383,66	0,14	0,14	6,11	203,2	2,86
Итого за день			2190	65,43	55,12	301,15	1914,13	0,57	3,68	34,87	623	14,62

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
8 день												
ЗАВТРАК												
2004г. Сб.	94	суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
2004г. Сб.	1	хлеб пшеничный с сыром 40/10	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	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
		итого	450	25,94	13,3	58,28	383,28	0,15	0,31	7,03	354,14	2,03
178 блюдо	134	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
		итого	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
ОБЕД												
москва 78г	80	суп картофельный с крупой (крестьянский)	200	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82
178 блюдо	104	бефстроганов из печени	80	8,64	3,47	2,13	72,91	0,06	0,6	0,32	16,86	2,78
москва тех	58	пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
2003г спра	17	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,4	3,6	57	0,1	0,1	0,45	18,35	0,63
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
178 блюдо	149	хлеб пшеничный	50	3,37	1,17	21,03	108,22	0	0	0	0	0
178 блюдо	148	хлеб ржаной	30	3	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
		итого	770	21,51	16,48	98,33	652,13	0,35	11,27	10,91	142,83	6,21
ПОЛДНИК												
тех-ая инс	458	яблоко	100	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
178 блюдо	151	молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,11	113	0,08	3	0,05	2,52	2
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	350	11,2	8,15	43,81	294,5	0,145	3,04	8,05	22,22	4,16
УЖИН												
уральский	214	овощи тушеные	200	10,7	21,3	32,1	301	0,03	0,01	5	12,6	3,3
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	60	0,31	2,3	1,19	32,94	0,02	0,01	3,16	13,39	0,35
178 блюдо	147	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
сборник ре	195	чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	0	0,06	0,3	53,2	0,08
		итого	522,5	18,02	28,57	70,16	552,66	0,066	0,98	8,46	90,19	4,23
Итого за день			2272,5	77,57	66,68	288,76	1965,37	0,731	15,62	38,05	621,98	19,15

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	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
сборник рецептов	195	чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	0	0,06	0,3	53,2	0,08
2004г. Сб.	2	хлеб пшеничный с маслом 40/10	50	2,04	8,61	0,44	129,1	0,06	0,04	0	11,7	1,19
		итого	450	9,76	20,39	42,58	432,26	0,14	0,3	1,2	248,7	1,81
178 блюд	134	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
		итого	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
ОБЕД												
2004г. Сб.	42	суп гороховый с гречками	200	5,4	2,48	15,6	115	0,18	0,08	5,68	25,12	1,52
2004г. Сб.	316	перловка отварная	120	3,65	5,37	36,69	209,7	0,03	0,02	0	1,37	0,53
2004г. Сб.	183	гуляш из говядины	80	15,7	15,9	43,1	218	0,14	0,13	1	14	2
2004г. Сб.	22	салат овощной	60	4,76	15	14	212,5	0,12	0,12	4,8	23,96	1,17
москва 78г	376	компот из сушеных фруктов с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
178 блюд	149	хлеб пшеничный	50	3,37	1,17	21,03	108,22	0	0	0	0	0
178 блюд	148	хлеб ржаной	30	3	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0
		итого	890	36,65	40,45	201,17	1155,67	0,47	0,35	12,18	120,14	7,39
ПОЛДНИК												
сб. Пермь	590	печенье	25	0,73	0,84	19,38	88,55	0	0	0	0	0
178 блюд	151	молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,11	113	0,08	3	0,05	2,52	2
тех-ая инс	458	яблоко	100	0,9	0,1	9	41	0,02	0,02	8	12,8	1,76
		итого	325	7,73	6,24	38,49	242,55	0,1	3,02	8,05	15,32	3,76
УЖИН												
178 блюд	279	омлет натуральный	150	10,99	12,69	4,5	174,9	0,06	0,42	0,26	141,15	1,88
1101 рецеп	647	салат из свежих огурцов	60	0,31	2,3	1,19	32,94	0,01	0,01	2,37	10,04	0,26
2004г. Сб.	281	бутерброд с повидлом 40/25	65	9,12	5,16	28,44	201,6	0,09	0,1	0,11	183,72	1,25
2004г. Сб.	210	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80	11,1	0,56	0,6
		итого	475	21,02	20,45	61,13	520,44	0,22	80,53	13,84	335,47	3,99
Итого за день			2320	76,06	87,71	361,55	2433,72	0,95	84,22	38,87	732,23	19,47

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 гр(нетто)	Норма на 1 чел. в день в гр (нетто)	Отклонени	Норма на одного чел. В день в гр. (брутто)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Хлеб пшеничный	10	14	9	15,26	12	9	13	13,3	13,8	11	120,36	120,36	100	20,36	100
Хлеб ржаной	0,3	3	3	3	-	3	3	3	3	3	24,3	24,3	50	-25,7	50
Мука пшеничная	0,5	2	1,8	5,3	1	1,65	2	-	0,7	4,5	19,45	19,45	29	-9,55	29
Крупы(злаки), бобовые	7,5	-	2,6	5,98	6,83	1,5	5	-	3,83	2	35,24	35,24	42	-6,76	43
Геркулес	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2			2,3
Горох	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2			1,12
Гречка	0,4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4,4	4,4			3,00
Манная крупа	2,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,5	2,5			4,41
Перловка	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1			0,30
Пшено	-	-	1,1	2,38	-	1,5	-	-	-	-	4,98	4,98			6,00
Рис	-	-	1,5	3,6	6,83	-	1	-	2,83	-	14,761	14,761			7,47
Макаронные изделия	-	2	4,5	-	-	-	-	2	-	-	10,5	10,5	12	-1,5	12
Картофель	7	21,1	7	13	19	26	14	17	38	29	191,1	191,1	188,1	2,9	209
Овощи, зелень	9	27,8	29,35	25,75	27	29,06	29,92	31,8	23	37,7	270,38	270,38	269	1,38	325
Зеленый горошек	-	-	-	2,25	-	-	-	-	-	-	2,25	2,25			6,25
Капуста свежая	-	4	5	-	1	11	14	-	9	-	44	44			36,88
Капуста квашенная	6	6,5	-	3	-	-	-	-	-	6	18,5	18,5			18,5
Лук репчатый	0,3	4,42	1,2	3,7	2,2	5,46	2,62	1,2	3,6	3,4	28,1	28,1			20,55
Морковь	0,8	15,3	1,3	4,5	11,8	12,3	1,3	16,3	2,3	11,3	77,2	77,2			99,22
Огурцы свежие	-	-	-	6	12	-	12	-	12	-	42	42			6,25
Свекла	-	-	14	6	-	-	-	4	-	-	24	24			12,6
Томатная паста	-	0,3	1,2	0,3	-	0,3	-	0,3	0,3	-	2,7	2,7			3,20
Помидоры свежие	-	-	7,5	-	-	-	-	10	-	-	17,5	17,5			11,20
Фрукты свежие	19	11,02	15	11,5	10	15	16,02	15	10	15,5	138,22	138,22	108,3	29,92	114
Апельсин	-	-	-	11,5	-	15	-	-	-	11,5	38	38			38
Банан	-	10	15	-	-	-	16,2	-	-	-	41,2	41,2			41,2
Яблоко	19	-	-	-	10	-	-	15	10	4	58	58			34,8
Фрукты сухие	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1	1	10,5	10,5	11	-0,5	11
Изюм	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5			3,22
Сухофрукты	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10			10

