

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
обед																
49	Салат из свеклы с соевым огурцом	100	3	6	8	1	77	8		4	1					
57	Свекольник	250	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7		
268	Поджарка мясная	100	12,2	12,1	54,3	370,6	0,13	0,1		1,2	166,1	67,9	18,8	1,3		
171	Пюре картофельное	180	3,0	6,0	4,0	156,0	0,1			1,0		56,0		12,0		
345	Компот из яблок с сахаром	250	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5		
П/П	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6		
Итого за обед			18,6	21,8	99,7	877,3	0,26	10	0,4	5,4	229,8	210	64,3	4,1		
Процентное содержание от суточного рациона						35,6										

День 7

День 7

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
обед																
48	Салат из свежей капусты	100														
119	Борщ с капустой и картофелем	250	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6		
268	Фрикадельки мясные в соусе с овощами	100	23,5	26,3	55,4	482,2	0,16	5,5		3,7	27,9	125,5	62,7	2,2		
172	Макаронны отварные	180	21,0	8,0	7,0	235,0		5,0		5,0		1,0	7,0			
345	Компот из яблок	250	3,7	3,2	19,1	119,7	0,09	4,1		24,4		159,6	109,8	17,9		
Пит	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1		
Итого за обед			30,6	29,9	89,7	683,3	0,34	14,6	24,5	4,4	220,8	319	111	3,9		
Процентное содержание от суточного рациона						36,2										

День 8

День 8

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
обед																	
П/П	Икра кабачковая	100	2	6	14	128	0.2								2	21	8
111	Суп рыбный сайровый	250	7,2	12	46,8	280,8		0,34	9,00	4,00	4,40	220,80	1,00	3,00			
П/П	Котлета рыбная	100	7,5	8,2	37,3	252,5	0,17			0,2	17	94,5	34,9	1,1			
349	Рис отварной с маслом	180	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3			0,4						
П/П	Компот из сухофруктов	250	4,0	5,0	23,0	145,0	0,3	12,0		1							
	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,3	9	45,6	0,04			0,4	6,8	39,8	11	0,6			
Итого за обед			19,8	23,6	112,8	697,9	0,35	13,3		0,6	24,1	134,3	45,9	1,8			
Процентное содержание от суточного рациона						34,7											

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерге- тическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
обед																	
70	Овощи натуральные соленные(огурцы)	100	2	0	12	66	3		1		4						
119	Суп с фрикадельками	250	1,6	5,1	8,3	87,8	0,02	25,5		2,3	42,5	31,2	14,5	0,6			
294	Вареники с картофелем	250	21,7	12,3	12,8	260,8	0,11	1,9		2,1	16,4	16,5	20,8	1,4			
349	Компот из сухофруктов	250	0,1		15	60,6		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5			
П/П	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3			
Итого за обед			30,5	25,3	84,7	698,6	0,43	63,4	0,4	5,5	101	238,2	102,8	5,4			
Процентное содержание от суточного рациона						37,3											

День 10

День 10

№ реп. .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	тичск		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
обед																	
	Винегрет	100	3	7	24	205		6			9	2	4				
119	Суп гороховый	250	2,3	8,1	14,7	134,6	0,07		0,1	0,7	12	62,3	16,5	1			
395	Оладьи из печени	100	12,6	20,5	72,4	523	0,18	20,1	0,2		4	97,2	294,9	59,6			
209	Капуста тушеная	180	2,0	5,0	81,0	256	0,1		4,0					3,1			
П/П	Хлеб пшеничный	50	4,0	8,0	19,0	126	1,00	0,4			0,33		2,0				
345	Компот из ягод сморж	250	0,2		15,2	63	3	2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5			
Итого за обед			15,1	28,6	102,3	720,6	0,25	22,9	0,5	4,7	114,9	362,9	79,2	4,5			
Процентное содержание от суточного рациона						26,6											
Итого за период			219,0	268,6	957,8	234,0	3,2	180,7	51,5	34,8	1359,0	2483,1	842,4	46,4			
Среднее значение за 1 день			21,9	26,86	95,8	98,7	0,3	18,1	5,15	3,48	135,9	248,31	84,2	4,6			

Питература

35.6

Литература

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делта плюс, 2015.-544 с.

2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делта плюс, 2015.-544 с.

3. Сборник технологических нормативов,цетпур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и Детских оздоровительных учреждений. Под