



Сезон: зима-весна

вариант 1

[illegible]

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	тищеск		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)	60	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	Жаркое по домашнему	200	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	200	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	тищеск		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
обед																
119	Винегрет	60	3	7	24	205		6			9	2	4			
395	Суп гороховый	250	2,3	8,1	14,7	134,6	0,07			0,1	0,7	12	62,3	16,5	1	
209	Котлета из мяса птицы	90	12,6	20,5	72,4	523	0,18	20,1		0,2	4	97,2	294,9	59,6	3,1	
П/П	Макароны отварные	150	2,0	5,0	81,0	256	0,1			4,0						
345	Хлеб пшеничный	50	4,0	8,0	19,0	126	1,00	0,4			0,33		2,0			
Итого за обед		200	0,2	15,2	63	3	2,9	0,3		4,7	114,9	362,9	79,2	4,5		
Процентное содержание от суточного рациона			15,1	28,6	102,3	720,6	0,25	22,9	0,5							
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	987	0,3	18,1	5,15	3,48	135,9	248,31	84,2	4,6		

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.:Делли 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.:Делли плюс, 2015.-544 с.

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