

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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)	60	2	0	12	66	3	1						
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	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
			30,5	25,3	84,7	698,6	0,43	63,4	0,4	5,5	101	238,2	102,8	5,4
Итого за обед			37,3											
Процентное содержание от суточного рациона														

День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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														
	Винегрет	60	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	90	12,6	20,5	72,4	523	0,18	20,1	0,2	4	97,2	294,9	59,6	3,1
209	Капуста тушеная	150	2,0	5,0	81,0	256	0,1		4,0			2,0		
П/П	Хлеб пшеничный	50	4,0	8,0	19,0	126	1,00	0,4			0,33		4,0	
345	Компот из ягод смсжрж	200	0,2		15,2	63	3	2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5
			15,1	28,6	102,3	720,6	0,25	22,9	0,5	4,7	114,9	362,9	79,2	4,5
Итого за обед			26,6											
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
			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.:Дели 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.:Дели плюс, 2015.-544 с.
3. Сборник технологических нормативов,цеттур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под