

Номер п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Ницесные вещества			Энергети ческая ценность	Н репети ции				
			Б	Ж	У						
<b>Неделя 1</b>											
<b>День 1</b>											
Завтрак:	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16				
	Плов из ячмы	240	20	17	36	377	291				
	Кисель фруктовый	180	0	0	28,8	115,2	503				
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	616				
	Печенье	20	3,8	0,9	37,2	108					
	Суммарный объем блюда	550									
	<b>Итого</b>		<b>29,41</b>	<b>22,6</b>	<b>127,31</b>	<b>737,49</b>					
<b>Неделя 1</b>											
<b>День 2</b>											
Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17				
	Суп картофельный с миснами фасолевыми с сметаной	250	6,64	5,18	15,44	135	83				
	Кисель с молоком	200	4,08	0,54	17,58	118,6	382				
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	616				
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6					
	Суммарный объем блюда	710									
	<b>Итого</b>		<b>18,24</b>	<b>0,86</b>	<b>91,62</b>	<b>531,94</b>					
<b>Неделя 1</b>											
<b>День 3</b>											
Завтрак:	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321				
	Гулли из отварного мяса	120	15,1	15,3	3,5	134	277				
	Индейский гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679				
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376				
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	616				
	Суммарный объем блюда	580									
	<b>Итого</b>		<b>26,49</b>	<b>22,14</b>	<b>76,29</b>	<b>568,88</b>					
<b>Неделя 2</b>											
<b>День 4</b>											
Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17				
	Рыба (рыбные котлеты) с томатным соком	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234				
	Картофельное пюре	150	3,06	0,8	20,45	137,25	694				
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379				
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	616				
	Суммарный объем блюда	580									
	<b>Итого</b>		<b>26,45</b>	<b>22,62</b>	<b>94,69</b>	<b>691,99</b>					
<b>Неделя 2</b>											
<b>День 5</b>											
Завтрак:	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16				
	Тофу из горохов с подливой	120	8,87	0,83	11,71	171	286				
	Греческий гарнир	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679				
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376				
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	616				
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6					
	Суммарный объем блюда	730									
	<b>Итого</b>		<b>24,14</b>	<b>16,54</b>	<b>116,11</b>	<b>724,12</b>					
<b>Неделя 2</b>											
<b>День 6</b>											
Завтрак:	Салат из отварных овощей	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17				
	Куринные бедрачи с подливой	120	14,22	14,78	15,14	250,8	354				
	Отварные макароны	150	4,54	4,57	35,31	206,53	688				
	Кисель с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382				
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	616				
	Кондитерские изделия (сфир)	20	7,5	28	59	115					
	Суммарный объем блюда	600									
	<b>Итого</b>		<b>35,66</b>	<b>51,63</b>	<b>154,58</b>	<b>832,67</b>					
<b>Неделя 2</b>											
<b>День 7</b>											
Завтрак:	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321				
	Суп лапши, с мясом и тыквой со сметаной	250	1,8	1,92	10,93	95,22	47				
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376				
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	616				
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6					
	Суммарный объем блюда	710									
	<b>Итого</b>		<b>8,79</b>	<b>6,44</b>	<b>76,89</b>	<b>437,2</b>					
<b>Неделя 2</b>											
<b>День 8</b>											
Завтрак:	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16				
	Куринное филе с сметанным соусом	120	11,56	0,3	2,97	141,75	302				
	Индейский гарнир	150	6,58	5,56	31,67	208,08	679				
	Кисель фруктовый	180	0	0	28,8	115,2	503				
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	616				
	Печенье	20	3,8	0,9	37,2	108	10				
	Суммарный объем блюда	580									
	<b>Итого</b>		<b>27,55</b>	<b>20,46</b>	<b>125,95</b>	<b>710,32</b>					
<b>Неделя 2</b>											
<b>День 9</b>											
Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17				
	Суп с томатным соусом	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234				
	Греческий гарнир	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679				
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379				
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	616				
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6					
	Суммарный объем блюда	580									
	<b>Итого</b>		<b>30,85</b>	<b>23,43</b>	<b>110,08</b>	<b>785,19</b>					
<b>Неделя 2</b>											
<b>День 10</b>											
Завтрак:	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16				
	Рагу мясное	250	1,89	0,02	15,77	324,44	26				
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376				
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	616				
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6					
	Суммарный объем блюда	560									
	<b>Итого</b>		<b>7,5</b>	<b>6,72</b>	<b>53,28</b>	<b>510,51</b>					
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>235,1</b>	<b>202,4</b>	<b>102,68</b>	<b>6530,31</b>					

1. Единый сборник традиционных блюда, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, наживных в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перевалова, 2018.

2. Сборник рецептур для приготовления блюд в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.Н. Мосальского, В.А. Тутельяна. М., 2011.

Примечание : проводится С – витаминизация 3-х блюд.