

Присвоение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Морковь, отварная в паре	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Плов из риса	240	20	17	36	377	291
	Кисель фруктовый	180	0	0	28,8	115,2	50,3
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/и
	Печенье	20	3,8	4,9	37,2	108	
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		29,41	22,6	127,31	737,49	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Отварная свекла в паре	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,64	5,18	15,44	135	83
	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	38,3
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/и
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Суммарный объем блюда	710					
	Итого		18,24	9,86	91,62	531,94	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша с салатом	60	0,31	0,48	1,41	46,3	32,1
	Гуляш из отварного мяса	120	15,1	15,3	3,5	134	277
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	67,9
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	37,6
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/и
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		26,49	22,14	76,29	568,88	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Отварная свекла в паре	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17
	Рыба (рыбные котлеты) с томатным соусом	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	69,4
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	37,9
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/и
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		26,45	22,62	94,69	691,99	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Морковь, отварная в паре	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Гуляш из говядины с подливой	120	6,87	9,83	11,71	171	286
	Грибной суп	150	2,46	5,61	15,84	210,45	67,9
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	37,6
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/и
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Суммарный объем блюда	730					
	Итого		24,14	16,54	116,11	724,12	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Свекла отварная в паре	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17
	Куриные котлеты с подливой и картофельным пюре	120	14,22	14,78	15,14	250,8	35,4
	Отварные макароны	150	4,54	4,57	15,31	206,53	68,8
	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	38,3
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/и
	Кондитерские изделия (зефир)	20	7,5	28	59	115	
	Суммарный объем блюда	600					
	Итого		35,66	51,63	154,58	832,67	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша с салатом	60	0,31	0,48	1,41	46,3	32,1
	Суп с лапшой, с мясом и рисом со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	95,22	47
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	37,6
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/и
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Суммарный объем блюда	710					
	Итого		8,79	6,44	76,89	437,2	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Отварная морковь в паре	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Куриные фрикадельки в сметанном соусе	120	11,56	9,3	2,97	141,75	30,3
	Пшеничный гарнир	150	6,58	5,56	31,67	208,08	67,9
	Кисель фруктовый	180	0	0	28,8	115,2	50,3
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/и
	Печенье	20	3,8	4,9	37,2	108	10
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		27,55	20,46	125,05	710,32	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Отварная свекла в паре	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17
	Рыба с томатным соусом	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Грибной суп	150	2,46	5,61	15,84	210,45	67,9
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	37,9
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/и
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		30,85	23,43	110,08	785,19	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Отварная морковь в паре	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Рыба жареная	250	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Чай с сахаром	200			12,2	48,78	37,6
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/и
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого		7,5	6,72	53,28	510,51	
	Итого за 10 дней		235,1	202,4	1026,8	6530,31	

1. Единицы измерения технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перельмана, 2018.

2. Сборник рецептур по производству для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.И. Могилянского, В.А. Тушлыкина. М., 2011.

Примечание: * проводится С – витаминизация 3-х блюд.