

18/3	Рагу из овощей	130	100	2	1.6	3.2	2.5	13.9	10.7	84	65	9.2	7.1
	Хлеб пшеничный	20	15	1.52	1.1	0.16	0.12	9.7	7.3	46.7	35	0	0
20/10	Кисель из сухофруктов	200	150	1	0.8	0.1	0.1	25.7	19.3	112	84	0.3	0.2
	Итого за прием	350	265	4.52	3.5	3.46	2.72	49.3	37.3	242.7	184	9.5	7.3
	Итого за день	1740	1410	63.19	53.99	71.91	61.41	193.41	157.9	1648.8	1383.4	24.2	19.28

3 день

	Завтрак												
5/4	Каша манная молочная	200	180	5	4.8	5.9	4.6	26.4	24.8	178	160	0.5	0.4
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	150	3.1	2.3	3.2	2.4	9.5	7.1	78	59	0.5	0.4
4/13	Батон с сыром	25/10	25/8	6.2	4.5	8.5	7	15	12.5	162	132	0.1	0.07
	Итого за прием	435	363	14.3	11.6	17.6	14	50.9	44.4	418	351	1.1	0.87
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0.6	0.6	0	0	49.2	49.2	104	104	2.6	2.6
	Итого за прием	200	200	0.6	0.6	0	0	49.2	49.2	104	104	2.6	2.6
	Обед												
16/2	Суп картофельный с крупой	200	150	1.8	1.3	4.3	3.2	16.3	12.2	117	87.8	8.6	6.5
6/9	Запеканка картофельная, фрикадельки	180	110	13.8	8.5	11.8	7.7	28.5	15.4	279	167	15	7.9
5/11	Соус молочный с овощами (2 вар)	30	20	0.6	0.4	1.2	0.8	1.9	1.3	20	14	0.2	0.1
6/10	Компот из сухофруктов	200	150	1	0.75	0.1	0.08	19.8	14.9	88	66	0.3	0.2
	Хлеб пшеничный	35	20	2.66	1.52	0.28	0.16	17.2	8.4	82	46.8	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2.64	1.98	0.48	0.36	13.3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	685	480	22.5	14.45	18.16	12.3	97	62.2	654	432.6	24.1	14.7
	Полдник												
44/24	Варушка со сметаной	65	65	5.7	5.7	8.4	8.4	30.7	30.7	226	226	0.1	0.1
644,645	Молоко или кисло-молочный прод	200	150	5.8	4.3	6.4	4.8	9.4	7.05	118.4	88.8	2.6	1.95
	Итого за прием	265	215	11.5	10	14.8	13.2	40.1	37.75	344.4	314.8	2.7	2.05
	Итого за день	1585	1258	48.9	36.65	50.56	39.5	237.2	193.6	1520.4	1202.4	30.5	20.22

4 день													
	Завтрак												
11/4	Каша пшеничная молочная	200	180	6.5	5.9	6	5.4	32.5	28.1	206	185	0.4	0.37
31\10	Чай с молоком	200	150	1.5	1.1	1.6	1.2	7.2	5.4	48	36	0.3	0.2
4/13	Батон с сыром	25/10	25\8	6.2	4.5	8.5	7	15	12.5	162	132	0.1	0.07
	Итого за прием	435	363	14.2	11.5	16.1	13.6	54.7	46	416	353	0.8	0.64
	10-00												
	Напиток "Витошка"	200		0		0		7.7		30.1		30.1	
	Фрукты		200		0.96		0.19		20.1		92		4
	Итого за прием	200	200	0	0.96	0	0.19	7.7	20.1	30.1	92	30.1	4
	Обед												
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	150	1.3	1	2.2	1.6	9	6.7	61	46	4.6	3.4
14/8	Котлета из свинины	70	70	9.9	9.9	9.7	9.7	4.5	4.5	144.9	144.9	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	110	5.3	3.9	3	2.2	32.4	23.8	184	135	0	0
3/10	Компот из яблок	200	150	0.4	0.3	0.3	0	18.4	13.8	80	60	3.6	2.7
	Хлеб пшеничный	30	20	2.28	1.52	0.24	0.16	14.5	9.7	70	46.7	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2.64	1.98	0.48	0.36	13.3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	690	530	21.82	18.6	15.92	14.02	92.1	68.5	607.9	483.6	8.2	6.1
	Поддник												
6/5	Сырники из творога	100	80	17.1	13.7	9.5	7.6	20.3	16.2	237	190	0.2	0.1
2/11	Соус молочный сладкий	30	20	0.7	0.5	1.4	0.9	4.5	3	33	22	0.1	0.1
11/10	Чай с лимоном	200	150	0.1	0.1	0	0	9.3	6.8	36	27	0.8	0.6
	Итого за прием	330	250	17.9	14.3	10.9	8.5	34.1	26	306	239	1.1	0.8
	Итого за день	1655	1343	53.92	45.36	42.92	36.31	188.6	160.6	1360	1167.6	40.2	11.54
	Завтрак												

5 день

16\4	Каша пшеничная Молочная с маслом сливочным	200	180	6.5	5.9	6	5.4	31.2	28.1	208	187	0.4	0.37
31\10	Чай с молоком	200	150	1.5	1.1	1.6	1.2	12.1	10.9	66	59.4	0.3	0.2
1\13	Батон с маслом	30\5	25\5	2.35	2	4.52	4.37	15.1	12.6	110.4	97.7	0	0
	Итого за прием	435	360	10.35	9	12.12	10.97	58.4	51.6	384.4	344.1	0.7	0.57
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0.6	0.6	0	0	32.9	32.9	136	136	12	12
	Итого за прием	200	200	0.6	0.6	0	0	32.9	32.9	136	136	12	12
	Обед												
45\109	Щи из свежей капусты со сметано	200	150	1.9	1.4	3	2.5	8	6	72	54	13.9	10.4
12\8	Гуляш из свинины	80	60	11.9	8.9	12.6	9.4	3.8	2.8	176.8	132.6	0.4	0.3
46\3	Макаронные изделия отварные	150	110	5.3	3.9	3	2.2	32.4	23.8	184	135	0	0
37\10	Напиток из шиповника	200	150	0.2	0.2	0.1	0.1	17.9	13.4	74	56	39	29.2
	Хлеб пшеничный	30	20	2.28	1.52	0.24	0.16	14.5	9.7	70	46.7	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2.64	1.98	0.48	0.36	13.3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	700	520	24.22	17.9	19.42	14.72	89.9	65.7	644.8	475.3	53.3	39.9
	Полдник												
41\1	Салат из отв. картофеля с огурцами	60	40	0.9	0.6	3.7	2.4	5.5	3.9	61	40	2.8	1.9
45\150	Сдоба обыкновенная	60	60	5.4	5.4	3.9	3.9	32.4	32.4	191	191	0.1	0.1
10\10	Компот из кураги и изюма	200	150	1	0.75	0.1	0.08	14.9	11.2	69	51.8	0.3	0.2
	Итого за прием	320	250	7.3	6.75	7.7	6.38	52.8	47.5	321	282.8	3.2	2.2
	Итого за день	1655	1330	42.47	34.25	39.24	32.07	234	197.7	1486.2	1238.2	69.2	54.67

7 день

	Завтрак												
8\4	Каша геркулесовая Молочная с маслом	200	180	6.4	5.7	7.4	6.7	27.2	24.5	202	182	0.4	0.37

4\13	Батон с сыром	25/10	25/8	6.2	4.5	8.5	7	15	12.5	162	132	0.1	0.07
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	150	3.1	2.3	3.2	2.4	9.5	7.1	78	59	0.5	0.4
	Итого за прием	435	363	15.7	12.5	19.1	16.1	51.7	44.1	442	373	1	0.84
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0.6	0.6	0	0	32.9	32.9	136	136	12	12
	Итого за прием	125	100	0	0.7	0	0	4.8	13.1	18.8	60	18.8	40
	Обед												
20/2	Суп-лапша на куриной бульоне	200	150	1.9	1.4	2.8	2.1	12	9	78	58	0.4	0.3
8\9	Суфле из мяса кур	70	50	13.9	9.9	15.9	11.4	3.2	2.3	211	151	0.3	0.2
4\11	Соус молочный с овощами	30	20	0.6	0.4	1.8	1.2	2.2	1.5	26	18	0.2	0.1
3\3	Картофельное пюре	130	110	2.7	2.3	3.7	3.1	19.4	16.4	117	99	9.3	7.9
6\10	Компот из сухофруктов	200	150	1	0.75	0.1	0.08	19.8	14.9	88	66	0.3	0.2
	Хлеб пшеничный	30	20	2.28	1.52	0.24	0.16	14.5	9.7	70	46.7	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2.64	1.98	0.48	0.36	13.3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	700	530	25.02	18.25	25.02	18.4	84.4	63.8	658	489.7	10.5	8.7
	Полдник												
5/4	Каша манная молочная	200	180	5	4.8	5.9	4.6	26.4	24.8	178	160	0.5	0.4
	Печенье	40	20	3.4	1.7	4.5	2.2	27.8	13.9	165.6	82.8	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	150	0.1	0.1	0	0	9.9	7.4	40	30	0.8	0.6
	Итого за прием	440	350	8.5	6.6	10.4	6.8	64.1	46.1	383.6	272.8	1.3	1
	Итого за день	1700	1343	49.22	38.05	54.52	41.3	205	167.1	1502.4	1195.5	31.6	50.54
	Завтрак												

8 день

16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	180	5	4.5	5.9	5.3	25.6	23.1	158	132	0.5	0.48
31/10	Чай с молоком	200	150	1.5	1.1	1.6	1.2	7.2	5.4	48	36	0.3	0.2
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	20/5/15	2.5	1.3	3.9	3.7	27	20	153	118.5	0.1	0.1
	Итого за прием	455	370	9	6.9	11.4	10.2	59.8	48.5	359	286.5	0.9	0.78
	10-00												
	Фрукты или сок	200	200	0.8	0.8	0.6	0.6	20.5	20.5	94	94	10	10
	Итого за прием	200	200	0.8	0.8	0.6	0.6	20.5	20.5	94	94	10	10
	Обед												
25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	40	0.8	0.5	4.9	3.2	12.2	8.1	94	63	0.9	0.6
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	150	4.3	3.2	4	3	18.6	13.9	118	88	4.5	3.4
5/9	Копченая из мяса кур	70	70	12.5	12.5	10.2	10.2	10.6	10.6	185	185	0.3	0.3
8/3	Капуста тушеная	130	110	3	2.5	2.5	2.1	15	12.8	81	68.2	27.1	23
1/10	Компот из кураги и яблок	200	150	0.7	0.5	0	0	21.1	15.8	88	66	0.2	0.1
	Хлеб пшеничный	30	20	2.28	1.52	0.24	0.16	14.5	9.7	70	46.7	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2.64	1.98	0.48	0.36	13.3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	730	570	26.22	22.7	22.32	19.02	105.3	80.9	704	567.9	33	27.4.
	Полдник												
45058	Ватрушка с творогом	65	65	8.7	8.7	8.1	8.1	19.7	19.7	190	190	0.1	0.1
644,645	Молоко или кисло-молочный прод	200	150	5.8	4.3	6.4	4.8	9.4	7.05	118.4	88.8	2.6	1.95
	Итого за прием	265	215	14.5	13	14.5	12.9	29.1	26.75	308.4	278.8	2.7	2.05
	Итого за день	1650	1355	50.52	43.4	48.82	42.72	214.7	176.65	1465.4	1227.2	46.6	40.23

9 День

	Завтрак												
2/6	Омлет запеченый	200	180	19.6	17.6	26.3	23.6	3.5	3.1	328	295	0.2	0.18

1/13	Батон с маслом	25\5	25\5	2.35	2.35	4.52	4.52	15.1	15.1	110.4	110.4	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	150	3.1	2.3	3.2	2.4	9.5	7.1	78	59	0.5	0.4
	Итого за прием	430	360	25.05	22.25	34.02	30.52	28.1	25.3	516.4	464.4	0.7	0.58
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0.96	0.96	0.19	0.19	20.1	20.1	92	92	4	4
	Итого за прием	200	200	0.8	0.8	0.8	0.8	19.6	19.6	94	94	20	20
	Обед												
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит.	60	40	1.3	0.9	6.6	4.4	2.3	1.5	71	48	0.9	0.6
5\2	Свекольник со сметаной	200	150	1.7	1.3	4.4	3.3	13.7	10.3	93	70	5.4	4.1
9\7	Виточки (котлеты) рыбные	70	70	9.6	9.6	1.4	1.4	5.6	5.6	74	74	0.4	0.4
4\11	Соус молочный с овощами	30	20	0.6	0.4	1.8	1.2	2.2	1.5	26	18	0.2	0.1
45\3	Каша рисовая рассыпчатая	130	110	3.2	2.6	2.9	2.4	33.5	28.4	171	144	0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	200	150	0.2	0.1	0.2	0.1	16.8	12.6	69	52	1.6	1.2
	Хлеб пшеничный	30	20	2.28	1.52	0.24	0.16	14.5	9.7	70	46.7	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2.64	1.98	0.48	0.36	13.3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	760	590	21.52	18.4	18.02	13.32	101.9	79.6	642	503.7	8.5	6.4
	Подник												
10\5	Запеканка из творога (вариант 2	120	100	20.2	16.8	12.1	10.1	19.8	16.5	270	225	0.2	0.2
2/11	Соус молочный сладкий	30	20	0.7	0.5	1.4	0.9	4.5	3	33	22	0.1	0.1
29/10	Чай с лимоном	200	150	0.1	0.1	0	0	9.9	7.4	40	30	0.8	0.6
	Итого за прием	350	270	21	17.4	13.5	11	34.2	26.9	343	277	1.1	0.9
	Итого за день	1740	1420	68.37	58.85	66.34	55.64	183.8	151.4	1595.4	1339.1	30.3	27.88
10 День													
	Завтрак												
2\4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	180	7.2	6.5	6.6	6	29.3	26.3	206	185	0.4	0.37

31\10	Чай с молоком	200	150	1.5	1.1	1.6	1.2	7.2	5.4	48	36	0.3	0.2
4\13	Батон с сыром	25/10	25/8	6.2	4.5	8.5	7	15	12.5	162	132	0.1	0.07
	Итого за прием	430	363	14.9	12.1	16.7	14.2	51.5	44.2	416	353	0.8	0.64
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0.6	0.6	0	0	32.9	32.9	136	136	12	12
	Итого за прием	200	200	0.6	0.6	0	0	32.9	32.9	136	136	12	12
	Обед												
11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	150	1.8	1.4	4.5	3.3	13.9	10.4	99	74	5.4	4
31\8	Голубцы с мясом свинины и рисом	180	150	11.3	9.4	11.6	9.7	11.5	9.6	190	159	3	2.5
638	Компот из кураги	200	150	0.97	0.72	0	0	27.4	20.6	113.6	85.2	0.75	0.56
	Хлеб пшеничный	20	15	1.52	1.1	0.16	0.12	9.7	7.3	46.7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2.64	1.98	0.48	0.36	13.3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	640	495	18.23	14.6	16.74	13.48	75.8	57.9	517.3	404.2	9.15	7.06
	Подник												
25\2	Суп-пюре из картофеля	180	150	11.4	9.2	2	1.6	8	6.4	90	72	1.2	0.9
34\2	Гренки	30	20	3.4	1.7	4.5	2.2	27.8	13.9	165.6	82.8	0	0
27/10	Чай	200	150	0.1	0.08	0	0	4.9	3.7	19	14.3	0	0
	Итого за прием	410	320	14.9	10.98	6.5	3.8	40.7	24	274.6	169.1	1.2	0.9
	Итого за день	1680	1378	48.63	38.28	39.94	31.48	200.9	159	1343.9	1062.3	23.15	20.6
	Итого среднее значение за 10 дней	1704	1371	52.60	42.56	50.52	40.86	210.89	171.42	1492.93	1204.37	51.33	41.72
				51.76	40.26	48.23	37.81	208.7	163.3	1463.6	1133.57	52.07	48.31

В питания детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витошка», напиток из шиповника.

Сборники рецептов, используемые при приготовлении блюд:

1. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт 2018г
2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.
3. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г
4. Технико-технологические карты