

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
214	Каша овсяная вязкая молочная со сливочным маслом	200	7,7	11,64	47,97	243
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	60/40	3,75	4,5	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
462	Кефир с медом	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
1	Салат из капусты белокочанной	100	5,2	9,53	7,31	150
109	Суп-харчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	94
307	Котлеты рыбные	120	6,35	5,19	6,0	112
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155
п/п	Яблоко	160	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			51,53	48,03	232,63	1617

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
212	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	9,5	13,7	61,8	345
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	97
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
67	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
обед						
115	Суп картофельный с клецками и курочкой	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	100	3,2	9	15	170
328	Жареное по-домашнему	250	6,5	22,26	6,4	255
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
483	Кисель из пшеницы	200	0,56		27,4	12
всего за день			45,60	59,40	218,90	1584,90

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,78	14,59	31,98	335
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром	60/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
458	Чай с медом	200			15,04	60
обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,8	8,8	2,4	190
94	Борщ с картофелем с маслом поджаренным сметаной	250	6,1	8,7	23,9	103
137	Салат из овощей	250	8,89	7,4	28,9	287
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
всего за день			45,95	52,64	208,77	1576,00

четвертый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
217	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	200	21,7	7,2	47,4	380
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	60/40	3,75	4,5	25,7	131
п/п	Сыр твердый выдержанный	15	3,84	3,9		51
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
462	Кефир на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,4	20,5	129
52	Икра сельдь	100	4,29	11	30	215
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180		11,1	14,8	57
349	Террины из мяса птицы с фаршем и картофелем	100	3	11,79	4,25	169
п/п	Яблоко	160	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Сок газированный	200	0,1		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			65,01	59,74	289,18	1820,00

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
268	Омлет запеченный с маслом сливочным	200	10	28,9	5,5	386
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
404	Корейский салаток	200	2,79	0,24	9,8	9
обед						
2	Салат витаминный	100	3	9,53	7,31	150
110	Сотажка свиная мясная (с ветчиной)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макроны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	1,8	16,8	14,4	180
483	Кнели из картофеля	200	0,56		27,4	112
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			61,28	73,67	196,11	1751,00

Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
214	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	11,08	47,97	343
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром	60/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
458	Чай с медом	200			18,04	60
обед						
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курочкой	250	9,6	6,5	30,2	174
п/п	Нарезка из овощей отварных	100	3,59	5,2	24,4	150
333	Голубцы ленивые	250	3,69	7,1	47	320
457	Чай с сахаром	200	0,68		21,05	95
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			41,56	43,73	262,06	1694,00

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
279	Зеленка из творога	200	21,44	25,1	35,8	412
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
462	Кнели из молока	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
45	Салат сетель с картофелем	100	7,21	7,21	22,46	204
113	Суп гороховый с гречневой кашей говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	193
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		34,71	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			82,13	61,71	255,60	1725,00

воскресный день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша овсяная молочная с яблоком сливочным	200	6,78	4,35	41,98	315
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
465	Корейский салаток	200	2,79	0,24	19,8	91
обед						
128	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,4	4	18,2	150
47	Винегрет овощной	100	3,2	4	15	170
153	Картофель отварной с луком	200	4,5	1,5	25	206
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Кнели из овощей или ягод сушеных	200	0,33	1,2	21,87	9
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			45,75	44,73	196,85	2611,00

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
214	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	1,06	47,97	343
64	Вутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром	60г/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	100г	3	3,2	3,5	70
458	Чай с медом	20г			15,94	60
обед						
п/п	Рассольник Ленинградский с мясом, картофелем и сметаной	250	5,8	8	12,8	158
п/п	Нарезка из свежих овощей	100	4,29	9,45	10,5	121
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,45	8,78	94
299	Рыба тушеная в томате с овощами	120	6,35	5,19	6,01	142
п/п	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок плодово-овощной	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	3,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			46,06	55,72	213,48	1579

десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
212	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	9,3	13,7	61,8	345
69	Вутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	60г/40	3,75	1,45	25,7	111
п/п	Йогурт	100г	3	3,2	3,5	70
462	Каша овсяная	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
103	Щи из свежих капусты с картофелем с мясом и овощами п/ф	250	9,6	7,5	8	40
53	Морковно-овсяная	100	5,2	16,3	19	160
376	Рагу с грибами	200	7,51	9,8	17,26	122
п/п	Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	3,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
483	Кисель из повидла	200	0,56		27,4	112
всего за день			52,13	52,43	244,81	1480,00
Итого за 10 дней			540,00	552,00	2 297,99	16 320,00
Среднее за 10 дней			54	55,2	229,8	1632
			90	92	383	2720
			54	55,2	229,8	1632
			540	552	2298	16320
			0,90	0,90	40,0	0,90

020	завтрак	5870	25	510-15
020	обед	9520	35	Ж10-32 955-60

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений / Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Среднее значение в дневном рационе обучающихся в детском саду при предоставлении в организации пищи  
Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней  
42,68

Вутерброд 2 шт по порции