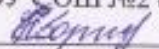


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 с. Обшаровка
муниципального района Приволжский Самарской области структурное подразделение Детский сад «Журавушка»

Согласовано:
Методист СП Детский сад «Журавушка»
ГБОУ СОШ №2 с. Обшаровка
 / Борисова Н.Е.
«30» мая 2025г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ №2
с. Обшаровка
 Овчинникова С.М.
«30» мая 2025г.

Основное (организованное) меню на 10 дней
для организации питания детей в возрасте с 1,5 – 3 лет)
посещающих структурное подразделение Детский сад «Журавушка»
ГБОУ СОШ №2 с. Обшаровка муниципального района Приволжский Самарской области,
реализующее основные общеобразовательные программы дошкольного образования
(весенне- летний период)

Обшаровка, 2025г.

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,76	5,85	8,52	143,48	93
	Кофейный напиток с молоком	170	2,84	2,79	8,07	68,29	395
	Печенье	25	0,28	0,44	2,81	15,64	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	8,88	9,08	19,40	227,41	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	80	0,40	0,00	8,08	33,78	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,40	0,00	8,08	33,78	
ОБЕД	Салат из свеклы	30	0,43	2,07	2,51	28,17	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,83	4,21	9,51	84,18	67
	Запеканка картофельная с мясом и маслом	120	9,10	7,13	19,27	177,74	291
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,91	59,58	372
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	15,44	14,14	68,29	460,62	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	3,23	2,09	18,51	105,47	454.1.1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,00	23,19	392/2
ИТОГО ЗА Полдник		200	3,27	2,09	24,51	128,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	27,99	25,31	120,28	850,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1130	27,99	25,31	120,28	850,47	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1130	27,99	25,31	120,28	850,47	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральн ые		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	36,196	Кальций (мг/сут)	160,304	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,054	Фосфор (мг/сут)	172,285	
В2 (мг/сут)	0,024	Магний (мг/сут)	48,365	
А (рет.экв/сут)	227	Железо (мг/сут)	2,041	Использованные сборники рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян
D (мкг/сут)	51	Фтор (мг/сут)	0,269	Возможные замены блюд:

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,76	6,46	20,94	166,11	11/4
	Какао с молоком	170	3,60	3,64	11,03	90,78	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	1,43	0,17	14,96	66,21	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	10,79	10,27	46,93	323,1	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	80	0,13	0,06	3,69	17,88	398
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,13	0,06	3,69	17,88	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	12
	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	1,49	2,88	8,36	65,55	85
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,32	2,76	20,24	118,99	204/1
	Котлеты рыбные любительские	50	7,20	2,70	4,26	70,4	256
	Компот из сушеных фруктов	150	0,41	0,09	18,65	73,83	376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	17,24	10,89	76,01	469,51	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	80	9,26	7,30	16,01	164,3	235
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,74	1,33	2,78	25,94	350
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	2,25	8,52	516
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,00	8,63	21,04	198,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	38,16	29,85	147,67	1009,25	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1210	38,16	29,85	147,67	1009,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1210	38,16	29,85	147,67	1009,25	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральн ые		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	52,118	Кальций (мг/сут)	151,246	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,054	Фосфор (мг/сут)	297,473	
В2 (мг/сут)	Б / 0,024	Магний (мг/сут)	62,832	
А (рет.экв/сут)	512	Железо (мг/сут)	2,64	Использованные сборники рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских
D (мкг/сут)	8	Фтор (мг/сут)	0,371	Возможные замены блюд:

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6,36	7,83	21,45	182,83	8/4
	Чай с молоком	150	2,29	2,40	9,52	68,22	394/1
	Бутерброды с сыром	25	3,27	2,81	7,24	68,01	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	325	11,92	13,04	38,21	319,06	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	80	0,40	0,00	8,08	33,78	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,40	0,00	8,08	33,78	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	13
	Суп картофельный с крупой со сметаной	150	1,79	2,44	12,69	80,24	80/1
	Рагу из овощей	100	1,78	4,34	9,98	86,73	137
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	6,71	9,30	5,50	132,72	307
	Компот из сушеных фруктов	150	0,41	0,09	18,65	73,83	376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	14,88	18,61	69,62	504,66	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Конфеты	15	0,03	0,16	1,84	8,98	493/3
	Чай без сахара	150	0,60	0,00	0,12	5,73	391
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	5,71	4,76	2,24	77,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	32,91	36,41	118,15	935,21	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1145	32,91	36,41	118,15	935,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1145	32,91	36,41	118,15	935,21	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральн ые		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	31,977	Кальций (мг/сут)	84,6	
В1 (мг/сут)	0,086	Фосфор (мг/сут)	204,44	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В2 (мг/сут)	0,204	Магний (мг/сут)	30,195	
А (рет.экв/сут)	130	Железо (мг/сут)	2,83	Использованные сборники рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях.
D (мкг/сут)	35	Фтор (мг/сут)	0,045	Возможные замены блюд:

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	100	5,23	5,37	17,71	140,51	206
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	0,00	0,00	0,00	0	516/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	1,43	0,17	14,96	66,21	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		295	6,66	5,54	32,67	206,72	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	80	0,13	0,06	3,69	17,88	398
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,13	0,06	3,69	17,88	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	13
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,81	2,11	10,44	76,43	84
	Пюре картофельное	100	2,23	3,00	14,74	95,12	321
	Гуляш из отварного мяса	50	6,45	5,09	1,64	78,12	277
	Компот из сушеных фруктов	150	0,41	0,09	18,65	73,83	376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД		535	17,09	12,73	68,27	454,64
ПОЛДНИК	Печенье	25	0,28	0,44	2,81	15,64	1
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		175	4,84	4,51	10,37	100,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1085	28,72	22,84	115,00	779,88	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1085	28,72	22,84	115,00	779,88	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1085	28,72	22,84	115,00	779,88	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минераль ные		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	74,163	Кальций (мг/сут)	56,301	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,054	Фосфор (мг/сут)	118,886	
В2 (мг/сут)	0,024	Магний (мг/сут)	43,241	
А (рет.экв/сут)	182	Железо (мг/сут)	2,07	Использованные сборники рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
D (мкг/сут)	300	Фтор (мг/сут)	0,368	Возможные замены блюд:

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная с морковью	150	4,93	5,31	20,61	149,88	173
	Кофейный напиток с молоком	170	2,84	2,79	8,07	68,29	395
	Бутерброды с сыром	25	3,27	2,81	7,24	68,01	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	11,04	10,91	35,92	286,18	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	80	0,40	0,00	10,16	42,22	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,40	0,00	10,16	42,22	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,53	1,77	11,11	66,87	82
	Голубцы ленивые	120	11,59	8,90	14,98	187,39	298
	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,77	1,58	15,07	355
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,91	59,58	372
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	18,16	14,84	66,98	475,56	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	4,33	2,67	29,11	156,76	473
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	2,25	8,52	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,33	2,67	31,36	165,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	33,93	28,42	144,42	969,24	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1150	33,93	28,42	144,42	969,24	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1150	33,93	28,42	144,42	969,24	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральн ые		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	54,969	Кальций (мг/сут)	139,849	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,1	Фосфор (мг/сут)	146,5	
В2 (мг/сут)	0,054	Магний (мг/сут)	35,27	
А (рет.экв/сут)	17	Железо (мг/сут)	2,016	Использованные сборники рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
D (мкг/сут)	51	Фтор (мг/сут)	0,119	Возможные замены блюд:

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5,76	6,40	21,16	166,29	14/4
	Кофейный напиток с молоком	170	2,84	2,79	8,07	68,29	395
	Печенье	25	0,28	0,44	2,81	15,64	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	8,88	9,63	32,04	250,22	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	80	0,40	0,00	8,08	33,78	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,40	0,00	8,08	33,78	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,56	1,24	2,41	22,97	34
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,67	4,12	10,79	87,74	76/1
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,7	315
	Шницель рыбный натуральный	50	7,32	3,77	1,03	67,51	258
	Компот из сушеных фруктов	150	0,41	0,09	18,65	73,83	376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД		535	19,62	15,06	79,69	531,7
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	80	7,87	9,50	1,48	122,98	215
	Чай без сахара	150	0,60	0,00	0,12	5,73	391
	Конфеты	15	0,03	0,16	1,84	8,98	493/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	8,50	9,66	3,44	137,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	37,40	34,35	123,25	953,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1205	37,40	34,35	123,25	953,39	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1205	37,40	34,35	123,25	953,39	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

Витамины		минеральн ые		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
3 (мг/сут)	21,473	Кальций (мг/сут)	157,907	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
B1 (мг/сут)	0,054	Фосфор (мг/сут)	184,696	
B2 (мг/сут)	0,024	Магний (мг/сут)	51,053	
A (рет.экв/сут)	185	Железо (мг/сут)	2,287	Использованные сборники рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
D (мкг/сут)	51	Фтор (мг/сут)	0,26	Возможные замены блюд:

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	5,74	6,58	23,35	176,77	16/4
	Какао с молоком	170	3,60	« 3,64	11,03	90,78	397
	Бутерброды с сыром	25	3,27	2,81	7,24	68,01	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	12,61	13,03	41,62	335,56	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	80	0,13	0,06	3,69	17,88	398
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,13	0,06	3,69	17,88	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	13
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,83	4,21	9,51	84,18	67
	Жаркое с курицей	170	14,77	15,39	18,38	271,34	136
	Компот из сушеных фруктов	150	0,41	0,09	18,65	73,83	376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	21,20	22,13	69,34	560,49	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	40	0,56	2,47	3,11	37,24	45
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	2,25	8,52	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	0,56	2,47	5,36	45,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	34,50	37,69	120,01	959,69	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1170	34,50	37,69	120,01	959,69	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1170	34,50	37,69	120,01	959,69	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральн ые		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	96,692	Кальций (мг/сут)	54,965	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,054	Фосфор (мг/сут)	95,591	
В2 (мг/сут)	0,024	Магний (мг/сут)	36,901	
А (рет.экв/сут)	242	Железо (мг/сут)	2,025	Использованные сборники рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
D (мкг/сут)	0	Фтор (мг/сут)	0,23	Возможные замены блюд:

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молочным соусом	80/20	10,25	7,30	6,29	131,14	237/1
	Соус молочный (сладкий)	20	0,41	0,89	2,69	20,12	351
	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,00	23,19	392/2
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	1,43	0,17	14,96	66,21	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		275	12,13	8,36	29,94	240,66	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	80	0,40	0,00	8,08	33,78	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,40	0,00	8,08	33,78	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Суп картофельный со сметаной и гренками	150	1,68	2,46	12,34	78,66	77/1
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1,87	0,24	11,41	55,23	115
	Капуста тушеная с мясом	150	13,01	11,79	7,74	190,69	132/1
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,91	59,58	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД		550	21,21	17,89	70,80	530,81
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	4,39	5,59	28,98	182,85	469/1
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,95	9,66	36,54	267,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1105	42,69	35,91	145,36	1073,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1105	42,69	35,91	145,36	1073,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1105	42,69	35,91	145,36	1073,1	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минераль ные		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	84,589	Кальций (мг/сут)	22,8	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,06	Фосфор (мг/сут)	47,4	
В2 (мг/сут)	0,039	Магний (мг/сут)	14,1	
А (рет.экв/сут)	0	Железо (мг/сут)	1,38	Использованные сборники рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
D (мкг/сут)	0	Фтор (мг/сут)	0	Возможные замены блюд:

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	5,04	4 6,35	20,92	162,09	7/4
	Кофейный напиток с молоком	170	2,84	2,79	8,07	68,29	395
	Бутерброды с сыром	25	3,27	2,81	7,24	68,01'	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	11,15	11,95	36,23	298,39	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	80	0,13	0,06	3,69	17,88	398
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,13	0,06	3,69	17,88	
ОБЕД	Салаг из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	13
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,35	2,62	11,80	85,53	81
	Рагу из овощей	100	1,78	4,34	9,98	86,73	137
	Рыба, запеченная в омлете	50	8,43	3,14	1,62	68,65	249/1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,41	0,09	18,65	73,83	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	17,76	12,58	62,44	434,13	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	50	6,59	3,91	20,84	144,29	458
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	2,25	8,52	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,59	3,91	23,09	152,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	35,63	28,50	125,45	903,21	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1155	35,63	28,50	125,45	903,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1155	35,63	28,50	125,45	903,21	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральн ые		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	64,607	Кальций (мг/сут)	23,736	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,054	Фосфор (мг/сут)	48,056	
В2 (мг/сут)	0,024	Магний (мг/сут)	17,171	
А (рет.экв/сут)	32	Железо (мг/сут)	1,29	Использованные сборники рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
D (мкг/сут)	0	Фтор (мг/сут)	0,233	Возможные замены блюд:

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,96	6,08	21,55	162,46	15/4
	Какао с молоком	170	3,60	3,64	11,03	90,78	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	1,43	0,17	14,96	66,21	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	10,99	9,89	47,54	319,45	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	80	0,40	0,00	8,08	33,78	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,40	0,00	8,08	33,78	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,88	3,05	1,85	38,37	10
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,59	4,07	8,89	79,08	57/1
	Плов из птицы	160	16,35	15,01	27,20	309,33	304
	Компот из свежих ягод	150	0,16	0,04	17,01	69,15	375
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	22,94	22,78	77,04	606,88	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Чай без сахара	150	0,60	0,00	0,12	5,73	391
	Конфеты	15	0,03	0,16	1,84	8,98	493/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	5,71	4,76	2,24	77,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	40,04	37,43	134,90	1037,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1175	40,04	37,43	134,90	1037,82	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1175	40,04	37,43	134,90	1037,82	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральн ые		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	26,09	Кальций (мг/сут)	104,499	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,278	Фосфор (мг/сут)	346,351	
В2 (мг/сут)	0,284	Магний (мг/сут)	81,339	
А (рет.экв/сут)	373	Железо (мг/сут)	4,763	Использованные сборники рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
D (мкг/сут)	0	Фтор (мг/сут)	0,15	Возможные замены блюд: