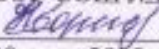


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 с. Обшаровка
муниципального района Приволжский Самарской области структурное подразделение Детский сад «Журавушка»

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 3 – 7 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	200	7,68	7,80	11,36	191,3	93
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,95	8,55	72,31	395
	Печенье	16	0,18	0,28	1,80	10,01	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		396	10,87	11,03	21,71	273,62	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,44	5,62	12,68	112,24	67
	Запеканка картофельная с мясом и маслом	160	12,13	9,50	25,70	236,99	291
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17,89	71,5	372
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		673	20,84	20,20	90,88	625,44	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,53	2,92	25,91	147,66	454.1.1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	7,20	27,83	392/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,58	2,92	33,11	175,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1419	36,79	34,15	155,80	1116,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1419	36,79	34,15	155,80	1116,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1419	36,79	34,15	155,80	1116,77	

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)	49,492	Кальций (мг/сут)	182,486	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,068	Фосфор (мг/сут)	205,32	
В2 (мг/сут)	0,03	Магний (мг/сут)	60	
А (рет.экв/сут)	298	Железо (мг/сут)	2,606	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.
Д (мкг/сут)	54	Фтор (мг/сут)	0,326	Возможные замены блюд:

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7,68	8,62	27,92	221,48	11/4
	Какао с молоком	200	4,24	* 4,28	12,98	106,8	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	16	0,91	0,11	9,57	42,38	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		416	12,83	13,01	50,47	370,66	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,16	0,07	4,61	22,35	398
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,16	0,07	4,61	22,35	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	1,98	3,84	11,14	87,4	85
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,98	3,31	24,29	142,79	204/1
	Котлеты рыбные любительские	70	10,07	3,79	5,96	98,56	256
	Компот из сушеных фруктов	180	0,49	0,11	22,37	88,6	376
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		703	23,53	15,57	98,17	625,3	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	130	15,05	11,86	26,01	266,99	235
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,10	2,00	4,17	38,91	350
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	2,70	10,22	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	16,15	13,86	32,88	316,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1559	52,67	42,51	186,13	1334,43	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1559	52,67	42,51	186,13	1334,43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1559	52,67	42,51	186,13	1334,43	

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)	68,122	Кальций (мг/сут)	230,336	
В1 (мг/сут)	0,068	Фосфор (мг/сут)	436,019	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В2 (мг/сут)	0,03	Магний (мг/сут)	88,706	
А (рет.экв/сут)	713	Железо (мг/сут)	3,601	Использованные сборники рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тютельян 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)	13	Фтор (мг/сут)	0,51	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	200	8,48	10,44	28,60	243,78	8/4
	Чай с молоком	180	2,75	2,88	11,43	81,86	394/1
	Бутерброды с сыром	30	3,93	3,37	8,69	81,61	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	15,16	16,69	48,72	407,25	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	2,38	3,26	16,92	106,98	80/1
	Рагу из овощей	120	2,14	5,21	11,98	104,08	137
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	9,39	13,02	7,70	185,81	307
	Компот из сушеных фруктов	180	0,49	0,11	22,37	88,6	376
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	703	20,14	26,06	89,99	674,22	
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	180	0,72	0,00	0,14	6,88	391
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	235	5,83	4,76	2,26	78,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1448	41,63	47,51	151,07	1202,55	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1448	41,63	47,51	151,07	1202,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1448	41,63	47,51	151,07	1202,55	

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)	42,444	Кальций (мг/сут)	108,24	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,1	Фосфор (мг/сут)	249,176	
В2 (мг/сут)	0,21	Магний (мг/сут)	38,473	
А (рет.экв/сут)	142	Железо (мг/сут)	3,406	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)	49	Фтор (мг/сут)	0,063	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	150	7,85	8,05	26,56	210,76	206
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0	516/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	16	0,91	0,11	9,57	42,38	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	8,76	8,16	36,13	253,14	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,16	0,07	4,61	22,35	398
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,16	0,07	4,61	22,35	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,08	2,82	13,92	101,9	84
	Пюре картофельное	130	2,90	3,90	19,16	123,66	321
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,49	0,11	22,37	88,6	376
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		713	23,23	18,42	88,77	612,29	
ПОЛДНИК	Печенье	16	0,18	0,28	1,80	10,01	1
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		196	5,65	5,16	10,87	112,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	37,80	31,81	140,38	999,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1375	37,80	31,81	140,38	999,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1375	37,80	31,81	140,38	999,8	

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)	96,62	Кальций (мг/сут)	72,73	
В1 (мг/сут)	0,068	Фосфор (мг/сут)	155,3	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В2 (мг/сут)	0,03	Магний (мг/сут)	56,34	
А (рет.экв/сут)	240	Железо (мг/сут)	2,672	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)	400	Фтор (мг/сут)	0,46	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	200	6,58	7,08	27,48	199,84	173
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,95	8,55	72,31	395
	Бутерброды с сыром	30	3,93	* 3,37	8,69	81,61	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,52	13,40	44,72	353,76	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	12,70	52,78	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	52,78	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,04	2,36	14,82	89,16	82
	Голубцы ленивые	160	15,46	11,87	19,97	249,86	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,59	1,16	2,37	22,61	355
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17,89	71,5	372
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		703	24,65	21,68	89,26	652,9	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	70	6,06	3,74	40,75	219,46	473
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	2,70	10,22	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,06	3,74	43,45	229,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1463	44,73	38,82	190,13	1289,12	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1463	44,73	38,82	190,13	1289,12	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1463	44,73	38,82	190,13	1289,12	

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)	74,031	Кальций (мг/сут)	163,796	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,136	Фосфор (мг/сут)	172,39	
В2 (мг/сут)	0,081	Магний (мг/сут)	43,09	
А (рет.экв/сут)	18	Железо (мг/сут)	2,746	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)	54	Фтор (мг/сут)	0,126	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	200	7,68	8,54	28,22	221,72	14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,95	8,55	72,31	395
	Печенье	16	0,18	0,28	1,80	10,01	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		396	10,87	11,77	38,57	304,04	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,12	2,47	4,81	45,94	34
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,22	5,50	14,38	116,98	76/1
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,28	29,66	202,44	315
	Шницель рыбный натуральный	70	10,24	5,28	1,44	94,52	258
	Компот из сушеных фруктов	180	0,49	0,11	22,37	88,6	376
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		703	26,19	20,45	102,25	696,85	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9,84	11,88	1,85	153,72	215
	Чай без сахара	180	0,72	0,00	0,14	6,88	391
	Конфеты	15	0,03	0,16	1,84	8,98	493/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	10,59	12,04	3,83	169,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1494	48,15	44,26	154,75	1212,69	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1494	48,15	44,26	154,75	1212,69	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1494	48,15	44,26	154,75	1212,69	

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)	30,524	Кальций (мг/сут)	185,632	
В1 (мг/сут)	0,068	Фосфор (мг/сут)	231,412	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В2 (мг/сут)	0,03	Магний (мг/сут)	67,766	
А (рет.экв/сут)	244	Железо (мг/сут)	3,168	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)	54	Фтор (мг/сут)	0,318	Возможные замены блюд:

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	7,66	8,78	' - 31,14	235,7	16/4
	Какао с молоком	200	4,24	4,28	12,98	106,8	397
	Бутерброды с сыром	30	3,93	3,37	8,69	81,61	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	15,83	16,43	52,81	424,11	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,16	0,07	4,61	22,35	398
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,16	0,07	4,61	22,35	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,44	5,62	12,68	112,24	67
	Жаркое с курицей-	190	16,51	17,20	20,54	303,26	136
	Компот из сушеных фруктов	180	0,49	0,11	22,37	88,6	376
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		703	25,18	27,39	86,61	692,85	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	60	0,83	3,70	4,66	55,85	45
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	2,70	10,22	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	0,83	3,70	7,36	66,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1473	42,00	47,59	151,39	1205,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1473	42,00	47,59	151,39	1205,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1473	42,00	47,59	151,39	1205,38	

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)	123,382	Кальций (мг/сут)	72,09	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,068	Фосфор (мг/сут)	124,24	
В2 (мг/сут)	0,03	Магний (мг/сут)	48,14	
А (рет.экв/сут)	320	Железо (мг/сут)	2,612	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)	0,3	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	130/30	16,65	11,87	10,22	213,1	237/1
	Соус молочный (сладкий)	30	0,62	1,33	4,04	30,18	351
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	7,20	27,83	392/2
	Бутерброды с джемом или повидлом	16	0,91	0,11	9,57	42,38	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		356	18,23	13,31	31,03	313,49	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Суп картофельный со сметаной и гренками	200	2,24	3,28	16,46	104,88	77/1
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Капуста тушеная с мясом	180	15,61	14,15	9,29	228,83	132/1
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17,89	71,5	372
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		713	26,90	24,04	93,06	698,62	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	6,14	7,83	40,57	256	469/1
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,61	12,71	49,64	358,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1419	57,24	50,06	183,83	1412,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1419	57,24	50,06	183,83	1412,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1419	57,24	50,06	183,83	1412,34	

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)	105,283	Кальций (мг/сут)	37,9	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,08	Фосфор (мг/сут)	60,04	
В2 (мг/сут)	0,06	Магний (мг/сут)	17,86	
А (рет.экв/сут)	0	Железо (мг/сут)	1,902	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	Возможные замены блюд:

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,72	8,46	27,90	216,12	7/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	3,28	9,50	80,34	395
	Бутерброды с сыром	30	3,93	3,37	8,69	81,61	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,99	15,11	46,09	378,07	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,16	0,07	4,61	22,35	398
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,16	0,07	4,61	22,35	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,46	3,50	15,74	114,04	81
	Рагу из овощей	120	2,14	5,21	11,98	104,08	137
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,80	4,40	2,28	96,12	249/1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,49	0,11	22,37	88,6	376
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		693	23,84	17,58	78,56	568,09	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	458
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	2,70	10,22	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,22	5,48	31,88	212,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1473	47,21	38,24	161,14	1180,73	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1473	47,21	38,24	161,14	1180,73	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1473	47 21	38 24	161 14	1180 73	

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)	82,966	Кальций (мг/сут)	29,31	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,068	Фосфор (мг/сут)	60,86	
В2 (мг/сут)	0,03	Магний (мг/сут)	21,58	
А (рет.экв/сут)	40	Железо (мг/сут)	1,632	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)	0,28	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	200	7,94	8,40	28,74	216,62	15/4
	Какао с молоком	200	4,24	4,-28	12,98	106,8	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	16	0,91	0,11	9,57	42,38	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		416	13,09	12,49	51,29	365,8	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,76	6,11	3,71	76,74	10
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,12	5,42	11,86	105,44	57/1
	Плов из птицы	180	18,40	16,88	30,60	347,99	304
	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	375
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		693	27,76	29,27	96,17	761,52	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Чай без сахара	180	0,72	0,00	0,14	6,88	391
	Конфеты	15	0,03	0,16	1,84	8,98	493/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	5,83	4,76	2,26	78,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1444	47,18	46,52	159,82	1248,4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1444	47,18	46,52	159,82	1248,4	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1444	47,18	46,52	159,82	1248,4	

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)	35,715	Кальций (мг/сут)	128,702	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,316	Фосфор (мг/сут)	411,608	
В2 (мг/сут)	0,3	Магний (мг/сут)	102,472	
А (рет.экв/сут)	464	Железо (мг/сут)	5,75	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)	0,2	Возможные замены блюд: