

Сидорчук Е.В.



02.07-15.07.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	200	5,85	5,963	25,986	181,011		185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
Итого за Завтрак			11,29	12,738	54,926	378,506		
Завтрак 2								
	Ряженка	150	3,75	3,75	15	108,75		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	15	108,75		
Обед								
	Суп картофельный с клецками	200	5,09	5,74	13,54	126,18	3,6	85
	Котлеты рубленые куриные	70	9,215	10,66	12,238	181,752		305
	Пюре картофельное	130	2,58	3,611	23,58	137,139	2,769	321
	Напиток из шиповника.	200	0,021		20	80,084	25,631	398
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			18,906	21,011	91,358	630,155	32,000	
Полдник								
	Печенье	050	6,611	7,476	29,116	210,368		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			6,611	7,476	30,116	214,368		
Ужин								
	Запеканка творожная	150	11,91	14,825	36,166	326,506	2	237
	Повидло	50	0,633		20	82,533		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	12,434	55,182	16	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,443	15,025	69,6	468,221	18,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Солнышко (кукурузная)	200	5,22	5,583	29,6	189,527		199
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	4,483	12,058	104,543		1
Итого за Завтрак			10,34	11,266	50,658	346,97		
Завтрак 2								
	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	92,67		
Обед								
	Суп крестьянский со сметаной	200	5,084	5,86	14,96	132,916	4,88	29
	Кнели рыбные	70	8,396	10,159	14,498	183,007	6,925	287
	Рис с овощами	130	3,766	4,685	26,296	162,389	7,39	316
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	24	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Обед			18,906	21,008	91,358	630,088	43,195	
Полдник								
	Коржик молочный	075	8,108	9,012	38,194	266,316		492
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			9,508	10,612	48,194	326,316		
Ужин								
	Шницель рубленый	70	8,619	8,882	9,241	151,378		282
	Соус сметанный с томатом	035	0,883	1,118	10,284	53,186	6,805	373
	Макароны отварные	130	2,019	3,869	24,065	139,157		205
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			12,121	13,984	57,79	403,956	6,805	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,85	6,061	26,067	181,217		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	4,483	12,058	104,543		1
	Итого за Завтрак		10,8	12,004	52,125	360,22		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,75	3,75	15	108,75		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	15	108,75		
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	5,313	6,028	15,352	136,919	4,6	88
	Голубцы ленивые	160	11,849	14,747	32,013	308,034	12,505	298
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,903	21,005	91,365	630,117	39,105	
Полдник	Сушка глазированная	050	8,034	9,099	38,142	266,595		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		8,034	9,099	39,142	270,595		
Ужин	Сырники из творога	150	11,383	13,782	36,287	314,718	2,665	245
	Соус из ягоды свежемороженной	50	0,03	0,06	17,181	69,384	2,23	378
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Нектарины свежие	100	1,1	0,3	8,9	42,216	6	пром.выпуск
	Итого за Ужин		12,513	14,142	63,368	430,318	10,895	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	200/5	5,543	5,9	24,755	174,292		185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
	Итого за Завтрак		10,983	12,675	53,695	371,787		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,5	2,5	9	68,5		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	68,5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,59	14,42	128,322	5,3	57
	Жаркое по-домашнему	140/40	11,919	14,593	45,732	361,957	7	276
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	24	376
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,902	21,003	91,356	630,059	36,300	
Полдник	Вафли	50	8,14	9,012	38,164	266,024		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		8,14	9,012	39,164	270,024		
Ужин	Макаронник с говядиной	170	10,865	12,369	33,855	290,03	5,7	309
	Соус сметанный с томатом	040	1,01	1,541	11,754	66,41	8	373
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,9	15,6	76,9		пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,475	14,81	67,785	459,63	13,700	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	5,698	4,398	23,098	157,433		215
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/10	3,8	6,53	19	145,98		1
Итого за Завтрак			10,998	12,128	51,098	356,313		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	9	68,5		пром.выпуск
			2,5	2,5	9	68,5		
Итого за Завтрак 2								
Обед	Суп-лапша домашняя с мясом	200	5,033	5,949	15,247	134,661	4,2	86
	Гуляш из отварного мяса	40/40	9,607	11,092	17,249	207,246	8	293
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,825	25,438	159,337		179
	Компот из изюма	200	0,705		20,385	84,36	32,026	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Обед			19,845	22,05	95,919	661,5	44,226	
Полдник	Крендель сахарный	075	6,706	7,403	29,142	210,019		460
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,106	9,003	39,142	270,019		
Ужин	Фрикадельки мясные в соусе	70	8,861	9,614	20,176	203,917	2,579	288
	Пюре картофельное	150	2,97	4,567	25,289	154,139	3,195	321
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный.	030	0,72	0,138	13,8	59,322		пром.выпуск
Итого за Ужин			12,551	14,319	65,841	443,668	5,774	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,85	5,963	25,986	181,011		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Батон пшеничный с маслом	30/10	3,62	4,483	12,058	104,543		1
Итого за Завтрак			10,8	11,906	52,044	360,014		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,75	3,75	15	108,75		пром.выпуск
			3,75	3,75	15	108,75		
Итого за Завтрак 2								
Обед	Гренки для супа из батона пшеничного	008	0,08	0,17	3,74	20,81		115
	Суп картофельный с курицей	200	5,83	6,26	14,3	136,86	3,211	77
	Плов куриный	150/40	11,789	14,632	33,897	309,219	4,755	304
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,16		22	88,64	23	700
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			19,859	22,062	95,937	660,529	30,966	
Полдник	Баранка яичная	050	6,173	7,664	29,034	209,804		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			6,173	7,664	30,034	213,804		
Ужин	Суфле творожное	150	12,206	14,418	37,945	330,049	1,704	365
	Соус абрикосовый	50	0,312		16,606	67,672	1,33	359
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	12,434	55,182	16	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,418	14,618	67,985	456,903	19,034	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная	200	5,884	6,078	26,177	182,946		185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	4,483	12,058	104,543		1
Итого за Завтрак			10,904	12,161	53,615	368,009		
Завтрак 2								
	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67	14,545	пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	92,67	14,545	
Обед								
	Щи из свежей капусты	200	4,957	5,74	13,855	126,908	4,905	67
	Тефтели мясные	70	9,718	10,203	13,062	182,949		286
	Макароны отварные	130	2,019	3,869	24,065	139,157		205
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	13,8	59,322		пром.выпуск
Итого за Обед			17,955	19,95	86,782	598,5	26,905	
Полдник								
	Булочка Ванильная	65	6,31	7,069	29,487	206,08		467
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			7,71	8,669	39,487	266,08		
Ужин								
	Холодный гарнир к блюдам	50	1,5	2,036	8,735	60,925	3,73	502
	Рыба духовая	80	9,236	9,589	14,344	179,217		310
	Картофель отварной с маслом	130	2,97	4,35	25,261	152,074	4,82	336
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			14,306	16,09	68,116	474,741	8,550	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная гречневая (вязкая)	200	5,853	6,059	29,146	194,527		168
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	4,483	12,058	104,543		1
Итого за Завтрак			10,973	11,742	50,204	351,97		
Завтрак 2								
	Йогурт	150	3,75	3,75	15	108,75		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	15	108,75		
Обед								
	Икра кабачковая	50	0,5	1,091	7,548	42,011	2,085	пром.выпуск
	Суп картофельный с горохом	200	5,02	5	12,62	115,6	5,51	81
	Запеканка из грудки с овощами	170	11,231	13,64	24,657	266,142	2,774	311
	Напиток из шиповника.	200	0,021		20	80,084	25,631	398
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			17,972	19,961	86,825	598,837	36,000	
Полдник								
	Творожная масса	100	8,6	9,012	18,84	190,868		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,6	9,012	19,84	194,868		
Ужин								
	Блинчики	180	9,705	11,885	59,379	381,717		447
	Молоко сгущенное	050	2,6	3,25	18,952	115,458		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			12,705	15,535	89,131	545,575	14,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,264	5,632	29,704	190,16		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
	Итого за Завтрак		10,634	12,267	57,264	381,595		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,5	2,5	9	68,5		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	9	68,5		
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,449	5,658	17,561	142,962	6	76
	Рулет с луком и яйцами	70	8,945	10,136	10,333	168,222		295
	Пюре картофельное	150	2,97	4,567	25,289	154,139	3,195	321
	Кисель из свежемороженой ягоды	200	0,022		22,57	90,368	23	396
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,9	15,6	76,9		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,986	21,261	91,353	632,591	32,195	
Полдник	Печенье песочное с сахаром	60	8,104	9,076	38,1	266,011		48
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		8,104	9,076	39,1	270,011		
Ужин	Бигус из свежей капусты с мясом	150/40	12,776	14,396	35,707	324,513	11,805	440
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	6	пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,776	14,896	64,283	447,303	17,805	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенно-кукурузная	200	5,717	5,92	27,208	184,98		174
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	4,483	12,058	104,543		1
	Итого за Завтрак		10,737	12,003	54,646	370,043		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	9	68,5		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	9	68,5		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	6,105	6,518	14,561	141,326	8	58
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	70	8,465	10,483	11,927	175,785	4	281
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,825	25,438	159,337		179
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
	Итого за Обед		19,851	22,056	95,926	661,612	34,000	
Полдник	Булочка школьная	075	6,72	7,415	29,098	210,051		472
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
	Итого за Полдник		8,12	9,015	39,098	270,051		
Ужин	Омлет натуральный	170	8,18	9,051	29,923	233,311		215
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	3,712	5,175	13,397	115,011		3
	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	12,434	55,182	16	пром.выпуск
	Итого за Ужин		12,792	14,426	62,33	429,794	16,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

Итого за период	540	600	2610	18000	500,000	
Среднее значение за период	54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Нач.отд.питания  Филиппова О.А.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г. (2012г.)
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.
4. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 года.