

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
1 день															
I Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	7,23	8,26	32	230	0,14	1,29	0,05	0,77	147,1	188	37,4	2,58
Бутерброд с маслом	35(30/5)	2008	1	2,42	4,55	14,54	108	0,05		0,04	0,56	9,3	29,1	9,9	0,62
Какао с молоком	180	2016	416	2,61	2,25	22,32	120,6	0,036	0,9	0,009		108,9	81	12,6	0,9
Итого завтрак:				12,26	15,06	68,86	458,60	0,23	2,19	0,10	1,33	265,30	298,10	59,90	4,10
II Завтрак															
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4
Итого 2-ой завтрак:				0,50	0,10	9,90	43,00	0,00	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Обед															
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	2016	34	0,9	6	5,4	85	0	0,075	0,0075	0,06	21	139	30	2,1
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2008	100	3,12	2,24	16	96,8	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	51,2	20	0,8
Гуляш мясной из говядины	70(35/35)	2008	259	10,99	11,13	2,17	152,6	0,028	0,7	0,007	1,54	9,8	105	14	1,4
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179	0,04		0,03	0,3	9,56	67,8	22,6	0,6
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:				21,40	23,78	102,07	721,40	0,28	7,18	0,21	3,60	84,86	418,50	108,60	7,13
Полдник															
Булочка "Домашняя" молочная	60	2016	452	4,37	7,51	26,35	190,8	0,072		0,003	2,8	11,88	42	16,44	0,78
Чай с сахаром	200	2016	411	0,6	0,02	11	40		0,2			11	2,8	1,4	0,3
Итого:				4,97	7,53	37,35	230,80	0,07	0,20	0,00	2,80	22,88	44,80	17,84	1,08
Ужин															
Печень по строгановски	50/50	2008	256	13,6	8,6	6,3	163	0,19	13,2	5,6	0,83	25,5	237	16,3	5,2
Рис отварной	150	2008	324	3,4	6,3	32,8	203	0,02	14,4	6,2	3,6	15,54	256	16,6	5,5
Компот из свежих яблок	180	2008	390	0,14	0,14	21,5	88,7	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	30	к/к	к/к	2,37	0,27	14,49	70,8	0,06			0,3	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого:				19,51	15,31	75,09	525,50	0,28	31,20	11,80	4,80	54,24	522,70	46,40	12,20
Итого за день:				58,64	61,78	293,27	1979,30	0,86	42,77	12,12	12,63	430,28	1291,10	236,74	25,91

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
2 день															
I Завтрак															
Каша молочная пшеница с тыквой и маслом сливочным	200/5	2008	185	7	8	37	248	0,17	6,45	0,22	2,06	84	125	38,7	1,29
Бутерброд с сыром и маслом	20/15/5	2008	3	5,3	8,8	22,4	154,6	0,04		0,08	3,7	137,3	94,7	10,3	0,5
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	1,35	1,17	20,16	84,59	0,018	0,9	0,009		54,9	40,5	6,3	0,9
Итого:				13,65	17,97	79,56	487,19	0,23	7,35	0,31	5,76	276,20	260,20	55,30	2,69
II Завтрак															
Яблоко	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Итого:				0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Обед															
Огурец соленый кусочком	50	к/к	к/к	0,16	0	3,6	6,5	0,013	7,4	0,09	1,13	20	97,65	7,7	0,5
Борщ с картофелем и сметаной	200/5	2008	77	2,78	4,86	12,6	105	0,06	8	0,18	0,16	36	55,2	23,2	1,04
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	137	0,135	5	0,05	0,16	47	85,01	29	1,108
Рыба по-польски	50/50	2008	228/378	12,92	21,22	0,4	276,4	0,044	1,6	0,22	0,76	20,4	126,4	4,8	0,76
Компот из кураги	180	2008	401	0,9	0,09	30,7	128	0,02	0	0,02	0,99	29,7	56,3	18,9	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:				22,58	31,89	84,60	742,90	0,37	22,00	0,56	4,16	160,30	455,36	91,20	5,64
Полдник															
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
Пряники	30	к/к	к/к	1,8	1,4	22,5	109,8	0,024			0,72	3,3	15	2,7	0,24
Итого:				7,90	6,60	32,59	222,80	0,10	3,00	0,02	0,72	255,30	203,70	31,60	2,24
Ужин															
Котлета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	180	0,07	0,51	0,04	2,34	14,6	63,8	16,6	1,15
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,8	191	0,06		0,03	0,8	11	36	7	0,8
Чай с сахаром	200	2016	411	0,6	0,02	11	40		0,2			11	2,8	1,4	0,3
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	30	к/к	к/к	2,37	0,27	14,49	70,8	0,06			0,3	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого:				19,47	14,89	66,49	481,80	0,19	0,71	0,07	3,44	43,50	128,70	34,90	2,85
Итого за день:				64,00	71,75	273,04	1981,69	0,92	43,06	0,96	14,28	751,30	1058,96	222,00	15,62

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
3 день															
I Завтрак															
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	7,4	7,9	30	221	0,15	1,11	0,04	0,44	108	196,5	94,4	3,33
Бутерброд с маслом	35(30/5)	2008	1	2,42	4,55	14,54	108	0,05		0,04	0,56	9,3	29,1	9,9	0,62
Чай с сахаром	180	2016	411	0,5	0,02	10	36		0,2			10	2,5	1,3	0,26
Итого:				10,32	12,47	54,54	365,00	0,20	1,31	0,08	1,00	127,30	228,10	105,60	4,21
II Завтрак															
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4
Итого:				0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Обед															
Икра свекольная	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	65	0,015	4,5	0,01	1,85	22,5	28	13,5	0,9
Рассольник со сметаной	200/5	2008	91	2,64	4,56	11,44	97,6	0,07	6,4	1,2	0,2	27	53	21	0,8
Котлета мясная	70	2008	272	10,03	8,52	3,97	134,2	0,047		0,058	0,58	14	106,17	11,7	1,2
Пюре розовое (Карт. пюре с морковью и слив. маслом)	130	2008	125	2,6	3,05	11,5	105	0,11	14,21	0,5	0,2	34,27	76,47	28,79	0,89
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:				20,63	20,59	78,57	609,80	0,36	25,11	1,78	4,29	123,87	319,14	96,99	6,02
Полдник															
Кефир	200	2008	435	5,8	5	8	106	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	125,13	0,024				6	20,7	3,9	0,3
Итого:				8,05	6,54	30,47	231,13	0,10	1,40	0,00	0,00	246,00	200,70	31,90	0,50
Ужин															
Салат из зеленого горошка с луком	60	к/к	к/к	1,74	3,72	3,9	55	0,06	5,9	0,027	1,7	12,24	24,17	12	0,42
Омлет натуральный	150	2008	214	14,5	21	2,9	286	0,08	0,27	0,03	3,7	115	249	19,13	2,82
Чай с сахаром	200	2016	411	0,6	0,02	11	40		0,2			11	2,8	1,4	0,3
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	30	к/к	к/к	2,37	0,27	14,49	70,8	0,06			0,3	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого:				19,21	25,01	32,29	451,80	0,20	6,37	0,06	5,70	145,14	302,07	42,43	4,14
Итого за день:				58,71	64,71	205,77	1700,73	0,88	36,19	1,92	11,09	645,31	1057,01	280,92	16,27

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
4 день															
I Завтрак															
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	5,06	6,8	27,28	173	0,06	1	0,05	0,4	106	88	14,91	0,34
Бутерброд с сыром и маслом	20/15/5	2008	3	5,3	8,8	22,4	154,6	0,04		0,08	3,7	137,3	94,7	10,3	0,5
Какао с молоком	180	2016	416	2,61	2,25	22,32	120,6	0,036	0,9	0,009		108,9	81	12,6	0,9
Итого:				12,97	17,85	72,00	448,20	0,14	1,90	0,14	4,10	352,20	263,70	37,81	1,74
II Завтрак															
Банан	100	2008	386	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Итого:				1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Обед															
Икра морковная	60	2008	56	1	4,52	4,09	64	0,03	2,4	0,09	2,3	17,9	32,8	19,8	0,5
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	82	0,05	17,6	0,2	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6
Печеночные оладьи	80	2008	290	15,35	15,32	10,45	194	0,26	21,1	5,4	4,1	13,14	250	16	6,4
Рис отварной	135	2008	324	3,33	5,67	29,52	182,7	0,018		0,045	0,27	2,7	54,9	17,1	0,54
Компот из свежих яблок	180	2008	390	0,14	0,14	21,5	88,7	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:				25,02	25,93	88,96	701,40	0,47	44,70	5,74	7,86	82,44	418,50	81,70	10,54
Полдник															
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
Булочка "Домашняя" молочная	60	2016	452	4,37	7,51	26,35	190,8	0,072		0,003	2,8	11,88	42	16,44	0,78
Итого:				10,47	12,71	36,44	303,80	0,15	3,00	0,02	2,80	263,88	230,70	45,34	2,78
Ужин															
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	2016	34	0,9	6	5,4	85	0	0,075	0,0075	0,06	21	139	30	2,1
Плов из филе птицы	180	2008	311	18,6	20,9	33,2	389	0,09	13,2	0,27	5,4	39,6	194,4	42,03	2,4
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	30	к/к	к/к	2,37	0,27	14,49	70,8	0,06			0,3	6,9	26,1	9,9	0,6
Чай с сахаром	200	2016	411	0,6	0,02	11	40		0,2			11	2,8	1,4	0,3
Итого:				22,47	27,19	64,09	584,80	0,15	13,48	0,28	5,76	78,50	362,30	83,33	5,40
Итого за день:				72,43	84,18	282,49	2134,20	0,95	73,08	6,19	20,92	785,02	1303,20	290,18	21,06

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
5 день															
I Завтрак															
Пудинг из творога с соусом молочным	140/60	2016	249	22,08	16,8	40,7	401,6	0,09	0	0,038	0,84	220,8	293,6	37	1,9
Бутерброд с маслом	35(30/5)	2008	1	2,42	4,55	14,54	108	0,05		0,04	0,56	9,3	29,1	9,9	0,62
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	1,35	1,17	20,16	84,59	0,018	0,9	0,009		54,9	40,5	6,3	0,9
Итого:				25,85	22,52	75,40	594,19	0,16	0,90	0,09	1,40	285,00	363,20	53,20	3,42
II Завтрак															
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4
Итого:				0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Обед															
Салат из моркови и яблок	50	2016	41	0,43	0,05	3,94	41,3	0,02	3,47	3,19	0	10,6	16,9	12	0,7
Суп овощной со сметаной	200/5	2008	95	1,62	4,26	6,4	80	0,06	12,4	0,2	0,17	27,4	43,3	16,2	0,64
Жаркое по-домашнему	180	2008	258	19,32	18,9	16,08	320,4	0,12	6	0,012	2,65	24,5	228	43,2	3,6
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	3	0,9
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:				24,63	23,62	72,02	649,70	0,32	21,87	3,41	4,28	88,60	343,70	82,00	7,44
Полдник															
Кефир	200	2008	435	5,8	5	8	106	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	125,13	0,024				6	20,7	3,9	0,3
Итого:				8,05	6,54	30,47	231,13	0,10	1,40	0,00	0,00	246,00	200,70	31,90	0,50
Ужин															
Рулет мясной с яйцом	70	2008	282	10,03	8,5	4	134,2	0,07	0,8	0,08	0,8	20,04	152	16,7	1,67
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	137	0,135	5	0,05	0,16	47	85,01	29	1,108
Чай с сахаром	200	2016	411	0,6	0,02	11	40		0,2			11	2,8	1,4	0,3
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	30	к/к	к/к	2,37	0,27	14,49	70,8	0,06			0,3	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого:				16,10	14,19	49,79	382,00	0,27	6,00	0,13	1,26	84,94	265,91	57,00	3,68
Итого за день:				75,13	66,97	237,58	1900,02	0,86	32,17	3,63	7,04	707,54	1180,51	228,10	16,44

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
6 день															
I Завтрак															
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	2008	190	6,41	10,3	27,7	228	0,13	2,7	0,107	0,27	182	172	45,3	
Бутерброд с сыром и маслом	20/15/5	2008	3	5,3	8,8	22,4	154,6	0,04		0,08	3,7	137,3	94,7	10,3	0,5
Чай с сахаром	180	2016	411	0,5	0,02	10	36		0,2			10	2,5	1,3	0,26
Итого:				12,21	19,12	60,10	418,60	0,17	2,90	0,19	3,97	329,30	269,20	56,90	0,76
II Завтрак															
Банан	100	2008	386	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Итого:				1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Обед															
Салат из зеленого горошка с луком	50	к/к	к/к	1,45	3,1	3,2	4,6	0,05	4,9	0,02	1,41	10,2	30,2	10	0,35
Суп рыбный рассольник со сметаной	200/5	2008	91	9,52	4,8	11,44	127	0,09	6,4	0,2	0,4	42,16	126,7	24,08	1,02
Котлета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	180	0,07	0,51	0,04	2,34	14,6	63,8	16,6	1,15
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179	0,04		0,03	0,3	9,56	67,8	22,6	0,6
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:				28,36	22,11	102,34	698,60	0,37	11,81	0,30	5,91	102,62	344,00	95,28	5,35
Полдник															
Булочка "Домашняя" молочная	60	2016	452	4,37	7,51	26,35	190,8	0,072		0,003	2,8	11,88	42	16,44	0,78
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
Итого:				10,47	12,71	36,44	303,80	0,15	3,00	0,02	2,80	263,88	230,70	45,34	2,78
Ужин															
Икра свекольная	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	65	0,015	4,5	0,01	1,85	22,5	28	13,5	0,9
Макароны запеченные с сыром	180	2008	211	10,47	8,7	41,6	295	0,09	0,1	0,07	9,62	165,2	166	17,31	1,2
Чай с сахаром	200	2016	411	0,6	0,02	11	40		0,2			11	2,8	1,4	0,3
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	30	к/к	к/к	2,37	0,27	14,49	70,8	0,06			0,3	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого:				15,54	13,04	73,15	470,80	0,17	4,80	0,08	11,77	205,60	222,90	42,11	3,00
Итого за день:				68,08	67,48	293,03	1987,80	0,90	32,51	0,61	24,85	909,40	1094,80	281,63	12,49

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
7 день															
I Завтрак															
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	7,4	7,9	30	221	0,15	1,11	0,04	0,44	108	196,5	94,4	3,33
Бутерброд с маслом	35(30/5)	2008	1	2,42	4,55	14,54	108	0,05		0,04	0,56	9,3	29,1	9,9	0,62
Какао с молоком	180	2016	416	2,61	2,25	22,32	120,6	0,036	0,9	0,009		108,9	81	12,6	0,9
Итого:				12,43	14,70	66,86	449,60	0,24	2,01	0,09	1,00	226,20	306,60	116,90	4,85
II Завтрак															
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4
Итого:				0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Обед															
Икра морковная	60	2008	56	1	4,52	4,09	64	0,03	2,4	0,09	2,3	17,9	32,8	19,8	0,5
Борщ с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	2008	77	2,78	4,86	12,6	105	0,06	8	0,18	0,16	36	55,2	23,2	1,04
Запеканка картофельная с отварным мясом	180	2008	299	15,55	21,03	29,38	368,64	0,2	17,28	0,03	4,47	25,92	188,64	50,4	2,88
Компот из свежих яблок	180	2008	390	0,14	0,14	21,5	88,7	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:				22,19	26,35	84,57	716,34	0,40	31,28	0,30	7,96	93,32	315,04	104,60	6,92
Полдник															
Кефир	200	2008	435	5,8	5	8	106	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Пряники	30	к/к	к/к	1,8	1,4	22,5	109,8	0,024			0,72	3,3	15	2,7	0,24
Итого:				7,60	6,40	30,50	215,80	0,10	1,40	0,00	0,72	243,30	195,00	30,70	0,44
Ужин															
Огурец соленый кусочком	50	к/к	к/к	0,16	0	3,6	6,5	0,013	7,4	0,09	1,13	20	97,65	7,7	0,5
Омлет натуральный	150	2008	214	14,5	21	2,9	286	0,08	0,27	0,03	3,7	115	249	19,13	2,82
Чай с сахаром	200	2016	411	0,6	0,02	11	40		0,2			11	2,8	1,4	0,3
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	30	к/к	к/к	2,37	0,27	14,49	70,8	0,06			0,3	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого:				17,63	21,29	31,99	403,30	0,15	7,87	0,12	5,13	152,90	375,55	38,13	
Итого за день:				60,35	68,84	223,82	1828,04	0,90	44,56	0,51	14,91	718,72	1199,19	294,33	13,61

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
8 день															
I Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	5,2	8,4	28,6	211	0,05	1,33	0,05	0,5	138	136,7	29,6	1,33
Бутерброд с сыром и маслом	20/15/5	2008	3	5,3	8,8	22,4	154,6	0,04		0,08	3,7	137,3	94,7	10,3	0,5
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	1,35	1,17	20,16	84,59	0,018	0,9	0,009		54,9	40,5	6,3	0,9
Итого:				11,85	18,37	71,16	450,19	0,11	2,23	0,14	4,20	330,20	271,90	46,20	2,73
II Завтрак															
Банан	100	2008	386	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Итого:				1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Обед															
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	2016	34	0,9	6	5,4	85	0	0,075	0,0075	0,06	21	139	30	2,1
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	4,75	3,74	15,2	115,48	0,2	9,32	0,2	0,22	27,2	71,16	28,5	1,7
Гренки пшеничные	20	2008	73	2,2	0,2	15,8	74	0,04			0,6	6	20	4	0,4
Котлета мясная	70	2008	272	10,03	8,52	3,97	134,2	0,047		0,058	0,58	14	106,17	11,7	1,2
Рис отварной	135	2008	324	3,33	5,67	29,52	182,7	0,018		0,045	0,27	2,7	54,9	17,1	0,54
Компот из кураги	180	2008	401	0,9	0,09	30,7	128	0,02	0	0,02	0,99	29,7	56,3	18,9	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:				24,83	24,54	117,59	809,38	0,43	9,40	0,33	3,68	107,80	482,33	117,80	8,17
Полдник															
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	125,13	0,024				6	20,7	3,9	0,3
Какао с молоком	200	2016	416	2,9	2,5	134	120,6	0,04	1	0,01		121	90	14	1
Итого:				5,15	4,04	156,47	245,73	0,06	1,00	0,01	0,00	127,00	110,70	17,90	1,30
Ужин															
Сырники творожные со стухенным молоком	120 (100/20)	2008	219	19,1	15,2	13,5	267	0,06	0	0,1	2,7	174	237	25	0,9
Чай с сахаром	180	2016	411	0,5	0,02	10	36		0,2			10	2,5	1,3	0,26
Итого:				19,60	15,22	23,50	303,00	0,06	0,20	0,10	2,70	184,00	239,50	26,30	1,16
Итого за день:				62,93	62,67	389,72	1904,30	0,70	22,83	0,60	10,98	757,00	1132,43	250,20	13,96

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
9 день															
I Завтрак															
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом	200/5	2008	184	6,8	10	25,1	217	0,16	1,33	0,05	0,3	145	231	54,5	2,7
Яйцо вареное	1/2	2008	213	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015		0,05	0,1	11	38,5	2,5	0,5
Бутерброд с маслом	35(30/5)	2008	1	2,42	4,55	14,54	108	0,05		0,04	0,56	9,3	29,1	9,9	0,62
Чай с сахаром	180	2016	411	0,5	0,02	10	36		0,2			10	2,5	1,3	0,26
Итого:				12,27	16,87	49,79	392,50	0,23	1,53	0,14	0,96	175,30	301,10	68,20	4,08
II Завтрак															
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4
Итого:				0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40
Обед															
Икра морковная	60	2008	56	1	4,52	4,09	64	0,03	2,4	0,09	2,3	17,9	32,8	19,8	0,5
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	82	0,05	17,6	0,2	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6
Плов из филе птицы	180	2008	311	18,6	20,9	33,2	389	0,09	13,2	0,27	5,4	39,6	194,4	42,03	2,4
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
Итого:				25,34	25,79	89,29	743,00	0,29	33,20	0,57	9,32	118,80	325,10	101,43	5,73
Полдник															
Кефир	200	2008	435	5,8	5	8	106	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Булочка "Домашняя" молочная	60	2016	452	4,37	7,51	26,35	190,8	0,072		0,003	2,8	11,88	42	16,44	0,78
Итого:				10,17	12,51	34,35	296,80	0,15	1,40	0,00	2,80	251,88	222,00	44,44	0,98
Ужин															
Салат из зеленого горошка с луком	50	к/к	к/к	1,45	3,1	3,2	4,6	0,05	4,9	0,02	1,41	10,2	30,2	10	0,35
Макароны запеченные с сыром	150	2008	211	8,73	7,25	34,7	246	0,07	0,08	0,06	8,02	137,7	138,9	14,43	1
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	30	к/к	к/к	2,37	0,27	14,49	70,8	0,06			0,3	6,9	26,1	9,9	0,6
Чай с сахаром	200	2016	411	0,6	0,02	11	40		0,2			11	2,8	1,4	0,3
Итого:				13,15	10,64	63,39	361,40	0,18	5,18	0,08	9,73	165,80	198,00	35,73	1,90
Итого за день:				61,43	65,91	246,72	1836,70	0,86	43,31	0,79	22,91	714,78	1053,20	253,80	14,09

Содержание белков,жиров,углеводов за 10 дней в % от калорийности:			13,40%	32%	59%			Соотношение Са к Р 1:2		
---	--	--	--------	-----	-----	--	--	------------------------	--	--

Приложение к двухнедельному циклическому меню

- * - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
- * - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, ДеЛ принт, 2007. - 276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.
- * Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20