

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

_____ / _____

_____ 20 г.



_____ 20 г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
I Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	7,23	8,26	32	230
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107
Итого завтрак:	415			13,01	12,43	60,08	403,30
II Завтрак							
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43
Итого 2-ой завтрак:	100			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	2016	34	0,75	5	4,5	66
Суп картофельный с вермишелью	200	2008	100	3,12	2,24	16	96,8
Котлета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	180
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90
Итого:	670			21,26	21,45	108,20	729,80
Полдник							
Сырники творожные со стуженным молоком	120 (100/20)	2008	219	19,1	15,2	13,5	267
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125
Итого:	355			21,40	18,24	45,92	433,60
Итого за день:	1540			56,17	52,22	224,10	1609,70

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

_____ / _____

_____ 20 г.



Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
I Завтрак							
Каша молочная пшеничная с тыквой и маслом сливочным	205	2008	185	7	8	37	248
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5
Итого:	415			13,75	13,56	61,06	421,50
II Завтрак							
Яблоко	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед							
Огурец соленый кусочком	50	к/к	к/к	0,16	0	3,6	6,5
Борщ с картофелем и сметаной	205	2008	77	2,78	4,86	12,6	105
Рис отварной	130	2008	325	7,4	2,4	5,2	71,9
Котлеты(биточки) рыбные	70	2016	271	11,1	6,68	2,14	113
Напиток апельсиновый	180	2008	436	0,18	0	23,13	94,5
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90
Итого:	675			24,34	14,26	63,67	480,90
Полдник							
Макароны запеченные с сыром	150	2008	211	8,73	7,25	34,7	246
Пряники	30	к/к	к/к	1,7	1,5	22,5	108,6
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40
Итого:	380			10,53	8,75	67,20	394,60
Итого за день:	1570			49,02	36,97	201,73	1344,00

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

_____ / _____

_____ 20 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.



Для документов

_____ 20 г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
I Завтрак							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	2008	184	7,4	7,9	30	221
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6
Итого:	450			9,19	8,24	63,30	359,80
II Завтрак							
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед							
Икра свекольная	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	65
Рассольник ленинградский со сметаной	205	2008	91	2,29	4,19	13,62	101,7
Жаркое по-домашнему из птицы	200	2008	258	22,50	21,50	17,90	354,7
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90
Итого:	675			30,15	30,15	83,18	729,40
Полдник							
Запеканка из творога с морковью и стуженым молоком	130/30	2017	224	16,7	15,8	52,3	418,32
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59
Итого:	415			18,78	16,03	74,38	517,32
Итого за день:	1640			58,62	54,52	230,76	1649,52

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

_____ / _____

_____ 20 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"
_____ Степанова Е.Г.

_____ 20 г.



Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
I Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	6,2	6,56	27,67	194,5
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107
Итого:	415			13,77	12,90	53,19	384,50
II Завтрак							
Мандарин	90	к/к	к/к	0,72	0,18	6,8	34,2
Итого:	90			0,72	0,18	6,80	34,20
Обед							
Икра морковная	50	2008	56	0,8	3,8	3,4	53,3
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2008	84	2,48	4,48	6,4	82
Печеночные оладьи	80	2008	290	14,24	13,6	9,92	219,2
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179
Компот из свежих яблок	180	2008	390	0,14	0,14	21,5	87,8
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90
Итого:	685			23,51	26,34	91,12	711,30
Полдник							
Голубцы ленивые	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59
Булочка "Домашняя" молочная	50	2016	452	3,64	6,26	22	159
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40
Итого:	635			21,52	25,72	53,23	543,00
Итого за день:	1825			59,52	65,14	204,34	1673,00

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

_____ / _____

_____ 20 г.



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
I Завтрак							
Макароны запеченные с сыром	180	2008	211	10,47	8,7	41,6	295
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5
Итого:	400			15,06	11,35	79,16	482,70
II Завтрак							
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед							
Салат из моркови и яблок	50	2016	41	0,43	0,05	3,94	41,3
Суп овощной со сметаной	205	2008	95	1,62	4,26	6,4	80
Плов из филе птицы	180	2008	311	18,6	20,9	33,2	389
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90
Итого:	655			23,91	25,62	89,14	718,30
Полдник							
Тефтели (1-й вариант)	70	2008	283	10,4	12,2	7,7	182,5
Пюре картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59
Итого:	425			15,18	17,13	47,48	404,20
Итого за день:	1580			54,65	54,20	225,68	1648,20

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

_____ / _____

_____ 20 г.



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
I Завтрак							
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	205	2008	190	6,41	10,3	27,7	228
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6
Итого:	440			10,36	13,55	47,50	352,60
II Завтрак							
Яблоко	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед							
Салат из зеленого горошка с луком	50	2016	10	1,45	3,1	3,2	46
Рассольник ленинградский со сметаной	205	2008	91	2,29	4,19	13,62	101,7
Котлета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	180
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179
Напиток апельсиновый	180	2008	436	0,18	0	23,13	94,5
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90
Итого:	675			20,77	21,41	99,05	691,20
Полдник							
Сырники творожные со сгущенным молоком	120 (100/20)	2008	219	19,1	15,2	13,5	267
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125
Итого:	350			27,45	23,34	45,91	505,00
Итого за день:	1565			58,98	58,70	202,26	1595,80

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

_____ / _____

_____ 20 г.



_____ 20 г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
I Завтрак							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	2008	184	7,4	7,9	30	221
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107
Итого:	415			13,18	12,07	58,08	394,30
II Завтрак							
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед							
Огурец соленый кусочком	50	к/к	к/к	0,16	0	3,6	6,5
Борщ с картофелем и сметаной	205	2008	77	2,78	4,86	12,6	105
Запеканка картофельная с отварным мясом	180	2008	299	15,55	21,03	29,38	368,64
Компот из свежих яблок	180	2008	390	0,14	0,14	21,5	87,8
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90
Итого:	655			21,35	26,35	84,08	657,94
Полдник							
Омлет натуральный	150	2008	214	14,5	21	2,9	286
Булочка "Домашняя" молочная	50	2016	452	3,64	6,26	22	159
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59
Итого:	605			20,22	27,49	46,98	544,00
Итого за день:	1775			55,25	66,01	199,04	1639,24

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

_____ / _____

_____ 20 г.



_____ 20 г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
I Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	2008	189	5,2	8,4	28,6	211
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5
Итого:	415			11,95	13,96	52,66	384,50
II Завтрак							
Апельсин	90	к/к	к/к	0,8	0,18	7,3	38,7
Итого:	90			0,80	0,18	7,30	38,70
Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	2016	34	0,75	5	4,5	66
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	4,75	3,74	15,2	115,48
Гренки пшеничные	20	2008	73	2,2	0,2	15,8	74
Жаркое по-домашнему из птицы	200	2008	258	22,50	21,50	17,90	354,7
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90
Итого:	690			33,46	30,85	99,00	818,18
Полдник							
Печень по строгановски	50/50	2008	256	13,6	8,6	6,3	163
Рис отварной	130	2008	325	7,4	2,4	5,2	71,9
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6
Вафли	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	113
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59
Итого:	490			25,28	12,87	56,15	448,50
Итого за день:	1685			71,49	57,86	215,11	1689,88

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

_____ / _____

_____ 20 г.



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
I Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом	205	2008	184	6,8	10	25,1	217
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6
Итого:	440			8,96	11,08	47,46	324,90
II Завтрак							
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед							
Икра морковная	50	2008	56	0,8	3,8	3,4	53,3
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2008	84	2,48	4,48	6,4	82
Плов из филе птицы	180	2008	311	18,6	20,9	33,2	389
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90
Итого:	655			25,14	29,59	88,60	732,30
Полдник							
Макаронные изделия запеченные с сыром	150	2008	211	8,73	7,25	34,7	246
Пряники	30	к/к	к/к	1,7	1,5	22,5	108,6
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40
Итого:	380			10,53	8,75	67,20	394,60
Итого за день:	1575			45,13	49,52	213,16	1494,80

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

_____ / _____

_____ 20 г.



_____ 20 г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
I Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	6,2	6,56	27,67	194,5
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5
Итого:	425			10,79	9,21	65,23	382,20
II Завтрак							
Яблоко	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед							
Икра свекольная	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	65
Суп овощной со сметаной	205	2008	95	1,62	4,26	6,4	80
Голубцы ленивые	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285
Компот из свежих яблок	180	2008	390	0,14	0,14	21,5	87,8
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90
Итого:	655			22,38	28,00	60,11	607,80
Полдник							
Котлеты(биточки) рыбные	70	2016	271	11,1	6,68	2,14	113
Пюре картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59
Итого:	430			15,83	11,71	42,02	336,30
Итого за день:	1610			49,40	49,32	177,16	1373,30
Итого за 10 дней средняя:	1 637			55,82	54,45	209,33	1571,74
Средняя сбалансированность за 10 дней				1,00	1,00	4,00	
Содержание белков,жиров,углеводов за 10 дней в % от калорийности:				13,9%	31%	54%	

Заведующий производством _____



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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 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	г	г	г									
1 день																		
I Завтрак																		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	7,23	8,26	32	0,14	1,29	0,05	0,77	147,1	188	37,4	2,58				
Бульброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5				
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43				
Итого завтрак:	415			13,01	12,43	60,08	0,24	2,74	0,08	1,93	295,60	324,95	65,30	3,51				
II Завтрак																		
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4				
Итого 2-ой завтрак:	100			0,50	0,10	9,90	0,00	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40				
Обед																		
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	2016	34	0,75	5	4,5	0	0,06	0,07	0,05	17,5	115,8	25	1,75				
Суп картофельный с вермишелью	200	2008	100	3,12	2,24	16	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	51,2	20	0,8				
Котлета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	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	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	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	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6				
Итого:	670			21,26	21,45	108,20	0,32	6,97	0,31	4,39	86,16	354,10	106,20	6,53				
Полдник																		
Сырники творожные со ступенным молоком	120 (100/20)	2008	219	19,1	15,2	13,5	0,06	0	0,1	2,7	174	237	25	0,9				
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06				
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	0,01				8,7	27	6	0,6				
Итого:	355			21,40	18,24	45,92	0,07	2,00	0,20	2,71	185,00	265,10	31,60	1,56				
Итого за день:	1540			56,17	52,22	224,10	0,63	13,71	0,59	9,13	569,76	951,15	207,10	13,00				



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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	P	Mg	Fe
				г	г	г	г	г	г									
2 день																		
I Завтрак																		
Каша молочная пшеница с тыквой и маслом сливочным	205	2008	185	7	8	37	248	0,17	6,45	0,22	2,06	84	125	38,7	1,29			
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5			
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12			
Итого:	415			13,75	13,56	61,06	421,50	0,24	7,69	0,24	2,93	289,80	273,40	61,40	1,91			
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:	100			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	205	2008	77	2,78	4,86	12,6	105	0,06	8	0,18	0,16	36	55,2	23,2	1,04			
Рис отварной	130	2008	325	7,4	2,4	5,2	71,9	0,05	0,17	0	2,8	14,9	95,08	15,8	0,42			
Коплеты(биточки) рыбаые	70	2016	271	11,1	6,68	2,14	113	0,07	2,32	0,001	3,07	55,94	164,5	24,84	0,54			
Напиток апельсиновый	180	2008	436	0,18	0	23,13	94,5	0,01	12	0	0,09	7,2	4,5	2,7	0			
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:	675			24,34	14,26	63,67	480,90	0,30	29,89	0,27	8,21	141,24	451,73	81,84	4,10			
Полдник																		
Макарони 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			
Пряники	30	к/к	к/к	1,7	1,5	22,5	108,6	0,08			0,2	3,3	15	4,5	0,24			
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40	0	0	0	0	3	3	5	0,7			
Итого:	380			10,53	8,75	67,20	394,60	0,15	0,08	0,06	8,22	144,00	156,90	23,93	1,94			
Итого за день:	1570			49,02	36,97	201,73	1344,00	0,72	47,66	0,58	19,56	591,04	893,03	176,17	10,15			

Двухдневное психичное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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	г	Всего	г	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день																			
I Завтрак																			
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	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 повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7				
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06				
Итого:	450			9,19	8,24	63,30	359,80	0,19	4,87	0,17	0,68	117,70	216,80	103,00	4,09				
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:	100			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				
Расольник ленинградский со сметаной	205	2008	91	2,29	4,19	13,62	101,7	0,07	6,4	0,16	0,2	24,4	61,45	21,3	0,8				
Жаркое по-домашнему из птицы	200	2008	258	22,50	21,50	17,90	354,7	0,13	6,70	0,013	2,90	28,00	253,30	48,00	4,00				
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:	675			30,15	30,15	83,18	729,40	0,34	17,60	0,19	6,41	101,00	398,25	104,80	7,93				
Полдник																			
Запеканка из творога с морковью и ступенным молоком	130/30	2017	224	16,7	15,8	52,3	418,32	0,105	1,28	70	2,5	274,4	43,1	281,28	1,07				
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40	0	0	0	0	3	3	5	0,7				
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5				
Итого:	415			18,78	16,03	74,38	517,32	0,16	1,28	70,00	2,75	283,15	67,90	294,53	2,27				
Итого за день:	1640			58,62	54,52	230,76	1649,52	0,69	25,75	70,36	9,94	504,85	689,95	506,33	15,69				



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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				Минеральные вещества (мг)							
								Всего	г	Всего	г	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день																			
I Завтрак																			
Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	6,2	6,56	27,67	194,5	0,08	1,3	0,07	0,5	141	117	19,8	0,45				
Булочка с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5				
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43				
Итого:	415			13,77	12,90	53,19	384,50	0,16	2,80	0,10	2,25	370,60	296,50	49,10	1,38				
II Завтрак																			
Мацларин	90	к/к	к/к	0,72	0,18	6,8	34,2	0,05	34,2	0,01	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09				
Итого:	90			0,72	0,18	6,80	34,20	0,05	34,20	0,01	0,18	31,50	15,30	9,90	0,09				
Обед																			
Икра морковная	50	2008	56	0,8	3,8	3,4	53,3	0,03	2	0,08	1,9	14,9	27,3	16,5	0,4				
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	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	14,24	13,6	9,92	219,2	0,22	27,2	6,4	4,6	13,14	249,6	16	6,4				
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 свежих яблок	180	2008	390	0,14	0,14	21,5	87,8	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9				
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:	685			23,51	26,34	91,12	711,30	0,45	50,40	6,71	7,99	86,30	425,50	83,90	10,50				
Полдник																			
Голубцы ленивые	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285	0,08	24,5	3,51	4,44	72,69	196	41,77	2,82				
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5				
Булочка "Домашняя" молочная	50	2016	452	3,64	6,26	22	159	0,06		0,002	2,33	9,9	35	42,9	0,65				
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40	0	0	0	0	3	3	5	0,7				
Итого:	635			21,52	25,72	53,23	543,00	0,19	24,50	3,51	7,02	91,34	255,80	97,92	4,67				
Итого за день:	1825			59,52	65,14	204,34	1673,00	0,85	111,90	10,33	17,44	579,74	993,10	240,82	16,64				



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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				Минеральные вещества (мг)			
				Всего		Всего		Всего			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г	г	г	г									
5 день																		
I Завтрак																		
Макарона 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			
Бургер брод с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7			
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12			
Итого:	400			15,06	11,35	79,16	482,70	0,17	3,03	0,12	9,85	285,80	266,20	37,91	2,02			
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:	100			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	205	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			
Глюв 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 микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1	0,1	0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6			
Итого:	655			23,91	25,62	89,14	718,30	0,29	29,07	3,67	7,03	103,70	310,10	92,23	5,97			
Полдник																		
Тфеттели (1-й вариант)	70	2008	283	10,4	12,2	7,7	182,5	0,05	1,2	0	3,5	9,4	90,1	11,7	1,2			
Пюре картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7	0,12	4,35	0,04	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96			
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40	0	0	0	0	3	3	5	0,7			
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5			
Итого:	425			15,18	17,13	47,48	404,20	0,22	5,55	0,04	3,89	59,05	188,80	50,15	3,36			
Итого за день:	1580			54,65	54,20	225,68	1648,20	0,69	39,65	3,83	20,87	451,55	772,10	184,29	12,75			



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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				Минеральные вещества (мг)							
								Всего	г	Всего	г	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день																			
I Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	205	2008	190	6,41	10,3	27,7	228	0,13	2,7	0,107	0,27	182	172	45,3					
Буурборд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1					
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6					
Итого:	440			10,36	13,55	47,50	352,60	0,16	4,77	0,21	1,15	276,90	240,50	56,00					
II Завтрак																			
Яблоко	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9					
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00					
Обед																			
Салат из зеленого горошка с луком	50	2016	10	1,45	3,1	3,2	46	0,05	4,9	0,02	1,41	10,2	30,2	10					
Рассольник ленинградский со сметаной	205	2008	91	2,29	4,19	13,62	101,7	0,07	6,4	0,16	0,2	24,4	61,45	21,3					
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					
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179	0,04		0,03	0,3	9,56	67,8	22,6					
Напиток апельсиновый	180	2008	436	0,18	0	23,13	94,5	0,01	12	0	0,09	7,2	4,5	2,7					
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					
Итого:	675			20,77	21,41	99,05	691,20	0,34	23,81	0,25	5,30	73,16	262,55	80,80					
Полдник																			
Сырники творожные со стухшим молоком	120 (100/20)	2008	219	19,1	15,2	13,5	267	0,06	0	0,1	2,7	174	237	25					
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9					
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125	0,01				8,7	27	6					
Итого:	350			27,45	23,34	45,91	505,00	0,15	3,00	0,12	2,70	434,70	452,70	59,90					
Итого за день:	1565			58,98	58,70	202,26	1595,80	0,68	41,58	0,59	9,35	800,76	966,75	205,70					



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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				Минеральные вещества (мг)							
								Всего	г	Всего	г	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день																			
I Завтрак																			
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	2008	184	7,4	7,9	30	221	0,15	1,11	0,04	0,44	108	196,5	94,4	3,33				
Булочка с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5				
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43				
Итого:	415			13,18	12,07	58,08	394,30	0,25	2,56	0,07	1,60	256,50	333,45	122,30	4,26				
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:	100			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																			
Отуец 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	205	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	87,8	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9				
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:	655			21,35	26,35	84,08	657,94	0,38	36,28	0,30	6,79	95,42	379,89	92,50	6,92				
Полдник																			
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				
Булочка "Домашняя" молочная	50	2016	452	3,64	6,26	22	159	0,06		0,002	2,33	9,9	35	42,9	0,65				
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40	0	0	0	0	3	3	5	0,7				
Багет нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5				
Итого:	605			20,22	27,49	46,98	544,00	0,19	0,27	0,03	6,28	133,65	308,80	75,28	4,67				
Итого за день:	1775			55,25	66,01	199,04	1639,24	0,83	41,11	0,40	14,77	488,57	1029,14	294,08	17,25				



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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	г		В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
8 день																
I Завтрак																
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	2008	189	5,2	8,4	28,6	0,05	1,33	0,05	0,5	138	136,7	29,6	1,33		
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5		
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12		
Итого:	415			11,95	13,96	52,66	0,12	2,57	0,07	1,37	343,80	285,10	52,30	1,95		
II Завтрак																
Апельсин	90	к/к	к/к	0,8	0,18	7,3	0,04	54	0,18	0,2	30,6	20,7	11,7	0,27		
Итого:	90			0,80	0,18	7,30	0,04	54,00	0,18	0,20	30,60	20,70	11,70	0,27		
Обед																
Салат из свежих отварной с маслом растительным	50	2016	34	0,75	5	4,5	0	0,06	0,07	0,05	17,5	115,8	25	1,75		
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	4,75	3,74	15,2	0,2	9,32	0,2	0,22	27,2	71,16	28,5	1,7		
Гречка пшеничные	20	2008	73	2,2	0,2	15,8	0,04			0,6	6	20	4	0,4		
Жаркое по-домашнему из птицы	200	2008	258	22,50	21,50	17,90	0,13	6,70	0,013	2,90	28,00	253,30	48,00	4,00		
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	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	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6		
Итого:	690			33,46	30,85	99,00	0,49	16,08	0,29	5,23	104,80	515,76	127,50	10,08		
Полдник																
Печень по строгановски	50/50	2008	256	13,6	8,6	6,3	0,19	13,2	5,6	0,83	25,5	237	16,3	5,2		
Рис отварной	130	2008	325	7,4	2,4	5,2	0,05	0,17	0	2,8	14,9	95,08	15,8	0,42		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06		
Вафли	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	0,024				6	20,7	3,9	0,3		
Багон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5		
Итого:	490			25,28	12,87	56,15	0,31	15,37	5,70	3,89	54,45	375,68	44,85	6,48		



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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				Минеральные вещества (мг)							
								Всего	г	Всего	г	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
I Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом	205	2008	184	6,8	10	25,1	217	0,16	1,33	0,05	0,3	145	231	54,5	2,7				
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5				
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06				
Итого:	440			8,96	11,08	47,46	324,90	0,21	3,35	0,16	0,59	158,80	256,95	63,80	3,26				
II Завтрак																			
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0,08	0,1	3	7	4	1,4				
Итого:	100			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	50	2008	56	0,8	3,8	3,4	53,3	0,03	2	0,08	1,9	14,9	27,3	16,5	0,4				
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	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 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:	655			25,14	29,59	88,60	732,30	0,29	32,80	0,56	8,92	115,80	319,60	98,13	5,63				
Полдник																			
Макаронны 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				
Пряники	30	к/к	к/к	1,7	1,5	22,5	108,6	0,08			0,2	3,3	15	4,5	0,24				
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40	0	0	0	0	3	3	5	0,7				
Итого:	380			10,53	8,75	67,20	394,60	0,15	0,08	0,06	8,22	144,00	156,90	23,93	1,94				
Итого за день:	1575			45,13	49,52	213,16	1494,80	0,66	38,23	0,78	17,83	421,60	740,45	189,86	12,23				



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников 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	г	Всего	г	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
10 день																			
I Завтрак																			
Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	6,2	6,56	27,67	194,5	0,08	1,3	0,07	0,5	141	117	19,8	0,45				
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7				
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12				
Итого:	425			10,79	9,21	65,23	382,20	0,16	4,23	0,12	0,73	261,60	217,20	40,40	1,27				
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:	100			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																			
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				
Суп овощной со сметаной	205	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				
Голубцы ленивые	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285	0,08	24,5	3,51	4,44	72,69	196	41,77	2,82				
Компот из свежих яблок	180	2008	390	0,14	0,14	21,5	87,8	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9				
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:	655			22,38	28,00	60,11	607,80	0,27	45,00	3,72	7,49	136,09	305,70	82,67	6,86				
Полдник																			
Котлеты (биточки) рыбные	70	2016	271	11,1	6,68	2,14	113	0,07	2,32	0,001	3,07	55,94	164,5	24,84	0,54				
Пюре картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7	0,12	4,35	0,04	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96				
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06				
Багон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5				
Итого:	430			15,83	11,71	42,02	336,30	0,24	8,67	0,14	3,47	104,89	261,30	58,89	2,06				
Итого за день:	1610			49,40	49,32	177,16	1373,30	0,70	67,90	3,98	11,89	518,58	795,20	190,96	12,39				
Итого за 10 дней средняя:	1 637			55,82	54,45	209,33	1571,74	0,74	51,55	9,77	14,15	546,01	902,81	243,17	13,96				
Средняя сбалансированность за 10 дней				1,00	1,00	4,00													
Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности:				13,9%	31%	54%													
															Соотношение Са к Р 1:2				