

	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.88	0.2	0.25	9.4	11.75	46	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	660	765	20.07	26.12	17.06	24.53	98.96	114.65	631.6	787.5
	<i>Полдник</i>										
7\7	Запеканка из рыбы с	80	100	9.2	11.4	1.6	2	6.4	8	72	90
	Печенье	20	40	1.7	3.4	2.2	4.5	13.9	27.8	82.8	165.6
11\10	Чай с лимоном	150	205	0.1	0.1	0	0	6.9	9.3	27	36
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5	46
	Итого за прием	265	365	12.13	16.4	3.95	6.7	34.25	54.5	216.3	337.6
	Итого за день	1375	1680	38.15	49.48	28.54	40.13	182.86	227.65	1142.6	1469.2

2 день

	<i>Завтрак</i>										
10\5о\л	Запеканка из творога	135	150	22.7	25.2	13.1	15.1	21.1	24.3	301	334.5
1\11(ч.3)	Соус молочный	20	30	0.4	0.6	1	1.55	1.3	2	16.2	24.4
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	180	200	2.7	3	2.61	2.9	8.55	9.5	70.2	78
1\13	Хлеб с маслом	15\5	20\5	1.18	1.56	3.7	3.8	7.1	9.4	67	78.1
	Итого за прием	350	405	26.98	30.36	20.41	23.35	38.05	45.2	454.4	515
	<i>2-й завтрак</i>										
	Сок или фрукты	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
	Итого за прием	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
	<i>Обед</i>										
6\1 о\л	Помидоры свежие	30	50	0.3	0.5	0.1	0.17	1.1	1.83	6	10
5\2(ч.3)	Борщ с морской капустой	180	200	1.5	1.7	5	5.6	8.1	9	86.4	96
5\9	Котлета из мяса кур	60	70	10.7	12.5	8.8	10.2	8.9	10.4	158	185
32\3(ч.3)	Рагу из овощей	110	140	1.8	2.3	2.9	3.6	10.7	13.7	81	103
1\10	Компот из яблок и кураги	180	200	0.27	0.3	0	0	16.56	18.4	63.9	71
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.88	0.2	0.25	9.4	11.75	46	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	610	725	18.05	21.82	17.36	20.3	64.76	78.38	492.3	590.5
	<i>Полдник</i>										
17\4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с	150	200	3.4	4.5	4.2	5.7	19.8	26.4	131	175
644,645(1	Молоко или кисло- молочный продукт	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	6	7.2	88	105
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5	46
	Итого за прием	315	400	8.83	11.2	9.15	11.7	32.85	43	253.5	326
	Итого за день	1425	1710	54.46	64.1	47.52	56.07	150.36	184.22	1267.9	1512.74

3 день

<i>Завтрак</i>											
7\4 о\л	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180	4.8	5.8	5.6	6.7	20.4	24.5	151	181
12\10	Чай с молоком	180	200	1.35	1.5	1.44	1.6	10.89	12.1	54.9	61
4\13	Батон с маслом и сыром	15\5\5	20\5\8	2.5	3.7	5	5.9	7.1	9.4	83.4	105.5
	Итого за прием	355	413	8.65	11	12.04	14.2	38.39	46	289.3	347.5
<i>2-й завтрак</i>											
	Сок	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
	Печенье	20	40	1.7	3.4	2.2	4.5	13.9	27.8	82.8	165.6
	Итого за прием	170	220	2.3	4.12	2.8	5.22	28.6	45.44	150.5	246.84
<i>Обед</i>											
14-1\1	Салат из свежих огурцов с зеленым	40	60	0.54	0.82	2.04	3.1	1.28	1.9	25.6	38
6\2 (ч.3)	Щи из свежей капусты со	180	200	1.3	1.44	2.2	2.4	5.4	6	49	54.4
2\9	Мясо кур отварное в соусе	60	80	7.3	9.7	7.9	10.5	1.4	1.8	105	140
3\3	Картофельное пюре	120	130	2.49	2.7	3.42	3.7	17.91	19.4	108	117
594(1)	Кисель молочный	180	200	3.4	3.8	3.5	3.9	17.7	19.7	116	129
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.88	0.2	0.25	9.4	11.75	46	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	630	735	18.51	22.98	19.62	24.33	63.09	73.85	500.6	603.9
<i>Полдник</i>											
2\6(ч.3)	Омлет запеченный	80	100	7.8	9.8	10.5	13.1	1.4	1.7	113	141
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5	46
20\10о\	Напиток из шиповника	150	180	0.2	0.2	0.1	0.1	13.7	16.5	56.3	67.5
	Итого за прием	245	300	9.13	11.5	10.75	13.4	22.15	27.6	203.8	254.5
	Итого за день	1400	1668	38.59	49.6	45.21	57.15	152.23	192.89	1144.2	1

4 день

<i>Завтрак</i>											
7\4(ч.3)	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150	200	3.75	5	5.25	7	23.4	31.2	157.5	210
3 2\10	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	180	200	2.7	3	2.61	2.9	8.55	9.5	70.2	78
4\13	Батон с маслом и сыром	15\5\5	20\5\8	2.5	3.7	5	5.9	7.1	9.4	83.4	105.5
	Итого за прием	355	433	8.95	11.7	12.86	15.8	39.05	50.1	311.1	393.5
<i>2-й завтрак</i>											
	Напиток "Витошка" или		125		0		0		11.8		50
	Фрукты	120		0.48		0.48		11.8		56.4	
	Итого за прием	120	125	0.48	0	0.48	0	11.8	11.8	56.4	50
<i>Обед</i>											
23\1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и	40	60	0.5	0.7	3.3	4.9	2.3	3.5	41	61
32\2 о\л	Суп фасолевый	180	200	3.4	3.8	3.5	3.9	11	12	88	98
35\2	Фрикадельки мясные	30	30	6.3	6.3	5.1	5.1	0.3	0.3	72	72
9\7	Котлета рыбная	60	70	8.23	9.6	1.2	1.4	4.8	5.6	63.43	74
8\3	Капуста тушеная	120	130	2.77	3	2.31	2.5	13.85	15	74.77	81
2\10	Компот из яблок и изюма	150	200	0.2	0.3	0	0	14.5	18.5	64	71
	Хлеб пшеничный	25	30	1.88	2.25	0.25	0.3	11.8	14.1	57.5	69
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	635	760	25.26	28.59	16.02	18.58	68.55	82.3	511.7	594
<i>Полдник</i>											
22\3	Биточки картофельные с	80	100	2.2	2.7	2.9	3.6	12.4	15.5	86	107
TK5\11	Соус молочный с	20	30	0.4	0.6	0.8	1.2	1.2	1.75	14	20
6	Молоко или кисло-молочный	у 150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	6	7.2	88	105
	Итого за прием	250	310	6.9	8.5	8.5	10.6	19.6	24.45	188	232
	Итого за день	1360	1628	41.59	48.79	37.86	44.98	139	168.65	1067.2	1269.5

5 день

<i>Завтрак</i>											
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с	150	200	3.7	5	4.4	5.9	19.2	25.6	131.3	175
14\10	Какао с молоком	180	200	3.51	3.9	3.15	3.5	20.61	22.9	121.5	135
1\13	Хлеб с маслом	15\5	20\5	1.18	1.56	3.7	3.8	7.1	9.4	67	78.1
	Итого за прием	350	425	8.39	10.46	11.25	13.2	46.91	57.9	319.8	388.1
<i>2-й завтрак</i>											
	Фрукты или сок	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
	Итого за прием	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
<i>Обед</i>											
6\1 о\л	Помидоры свежие или	30	50	0.3	0.5	0.1	0.17	1.1	1.83	6	10
1	Суп картофельный с рыбой	180	200	7.4	8.22	5.4	6	12.87	14.3	134.1	149
31\8	Голубцы с мясом говядины	150	180	9.4	11.2	9.7	11.6	8.3	10	159	191
20\10о\л	Напиток из шиповника	180	200	0.2	0.2	0.1	0.1	16.5	18.3	67.5	75
	Хлеб пшеничный	25	30	1.88	2.25	0.25	0.3	11.8	14.1	57.5	69
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	595	700	21.16	25.01	15.91	18.65	60.57	71.83	475.1	562
<i>Полдник</i>											
5\1	Салат из белокочанной	30	50	0.7	0.8	2.7	3.3	3	4.9	31.5	52.5
58\3 о\л	Макаронные изделия отварные с сыром	110	130	5.33	6.3	4.23	5	22.34	26.4	148.5	175.5
6	Молоко или кисло-молочный	150	180	4.33	5.2	4.83	5.8	6	7.2	87.5	105
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5	46
	Итого за прием	305	380	11.49	13.8	11.91	14.3	38.39	47.9	302	379
	Итого за день	1400	1705	41.64	50.07	39.67	46.95	160.57	197.23	1164.6	1

6 день

<i>Завтрак</i>											
14\4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	180	4.5	5.4	3.7	4.8	21.5	27.6	146.25	175.5
3\13	Батон с сыром	15\5	20\8	2.5	3.6	1.5	2.4	7	9.4	52	73.6
2	Чай	180	200	0.09	0.1	0	0	8.82	9.8	34.2	38
	Итого за прием	350	408	7.09	9.1	5.2	7.2	37.32	46.8	232.45	287.1
<i>2-й завтрак</i>											
	Сок или фрукты	150	190	0.6	0.76	0.6	0.76	14.7	18.62	67.7	85.75
	Итого за прием	150	190	0.6	0.76	0.6	0.76	14.7	18.62	67.7	85.75
<i>Обед</i>											
4\1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и	40	60	0.7	1	2.7	4	4.2	6.2	43	64
18\20\л	Суп картофельный с макаронными	180	200	2.34	2.6	3.51	3.9	15.75	17.5	103.68	115.2
3\8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	180	11.8	14.1	11.7	14.1	15	17.8	214	257
6\10 о\л	Компот из сухофруктов	180	200	0.45	0.5	0	0	18.1	20.1	75	83
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.8	0.2	0.25	9.4	11.75	46	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	600	705	18.77	22.72	18.47	22.73	72.45	86.65	532.68	644.7
<i>Полдник</i>											
6\5 о\л	Сырники из творога	100	100	17.1	17.1	9.5	9.5	20.3	20.3	235	235
1\1	Соус молочный сладкий	20	20	0.4	0.4	1	1	1.3	1.3	16.2	16.2
6	Молоко или кисло-молочный	170	180	4.91	5.2	5.48	5.8	6.8	7.2	99.17	105
	Итого за прием	290	300	22.41	22.7	15.98	16.3	28.4	28.8	350.37	356.2
	Итого за день	1390	1603	48.87	55.28	40.25	46.99	152.87	180.87	1183.2	1

7 день

<i>Завтрак</i>											
21\2 2	Суп молочный с лапшой или Суп молочный с	150	180	2.58	3.1	2.75	3.3	9	10.8	71.25	85.5
2\13	Батон с маслом и яйцом	15\5\10	20\5\20	2.45	4.1	4.9	6.1	7.2	9.6	82.6	109.7
3 2\10	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	180	200	2.7	3	2.61	2.9	8.55	9.5	70.2	78
	Итого за прием	360	425	7.73	10.2	10.26	12.3	24.75	29.9	224.05	273.2
<i>2-й завтрак</i>											
	Напиток "Витошка" или		125		0		0		11.8		50
	Фрукты	100		1.5		0.5		21		92.1	
	Итого за прием	100	125	1.5	0	0.5	0	21	11.8	92.1	50
<i>Обед</i>											
10\1 5\2	Салат из моркови с растит.	45	60	0.53	0.7	3	4	4.95	6.6	48	64
	Свекольник со сметаной	180	200	1.53	1.7	3.96	4.4	10.53	11.7	83.7	93
5 4\8(ч.3)	Запеканка картофельная, фаршированная отв мясом говядины(вар. 2)	150	180	11.08	13.3	12.58	15.1	20.5	24.6	246	295.2
7\10 о\л	Компот из сухофруктов и	180	200	0.36	0.4	0.1	0.1	18	20	73.8	82
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.88	0.2	0.25	9.4	11.75	46	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	605	705	16.98	20.62	20.2	24.33	73.38	87.95	548.5	659.7
<i>Полдник</i>											
4\7	Рыба, тушенная с овощами	80	100	7.8	9.7	4.2	5.2	4	4.9	81	101
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5	46
647(1)	Напиток клюквенный	150	180	0.1	0.1	0	0	12.9	15.5	52	62.1
	Итого за прием	245	300	9.03	11.3	4.35	5.4	23.95	29.8	167.5	209.1
	Итого за день	1310	1555	35.24	42.12	35.31	42.03	143.08	159.45	1032.15	1192

8 день

<i>Завтрак</i>											
5\5	Вареники ленивые	135	150	21.2	23.6	15.4	17.1	22.6	25.1	317	352
2	Чай	180	200	0.09	0.1	0	0	8.82	9.8	34.2	38
2(2)	Бутерброд с повидлом	15\5\20	20\5\30	1.3	2.5	3.7	3.9	20	27	118.5	153
	Итого за прием	350	405	22.59	26.2	19.1	21	51.42	61.9	469.7	543
<i>2-й завтрак</i>											
	Фрукты или сок	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
	Итого за прием	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
<i>Обед</i>											
TK20\1	Салат из отварной свеклы с	40	60	0.5	0.8	3.3	5	3.6	5.4	42	64
15\2	Суп овощной с мясными	180	200	4.59	5.1	11.07	12.3	12.42	13.8	169.2	188
1	Кнели рыбные паровые	60	70	10.6	12.4	6.8	8	3	3.5	116.4	136
4\3	Пюре картофельное с	120	150	2.24	2.8	3.28	4.1	13.68	17.1	94.4	118
8\10 о\л	Кисель из клюквы	150	180	0.1	0.1	0	0	20.3	24.3	82	98
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5	46
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	595	720	21.14	25.34	24.96	30.08	70.05	86.8	589.5	718
<i>Полдник</i>											
6	Пирожки с капустой	50	50	3.6	3.6	3.8	3.8	17.5	17.5	120.6	120.6
6	Молоко или кисло-молочный	180	200	5.2	5.8	5.8	6.4	7.2	8	105	117
	Итого за прием	230	250	8.8	9.4	9.6	10.2	24.7	25.5	225.6	237.6
	Итого за день	1325	1575	53.13	61.74	54.26	62.08	160.87	193.8	1352.5	1

9 день

	<i>Завтрак</i>										
2\4	Каша гречневая молочная с маслом	150	200	5.4	7.2	5	6.67	22	29.33	154.5	206
3\13	Батон с сыром	15\5	20\5	2.5	2.8	1.5	1.5	7	9.4	52	62.6
12\10	Чай с молоком	180	200	1.35	1.5	1.44	1.6	10.89	12.1	54.9	61
	Итого за прием	350	405	9.25	11.5	7.94	9.77	39.89	50.83	261.4	329.6
	<i>2-й завтрак</i>										
	Сок или фрукты	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
	Итого за прием	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
	<i>Обед</i>										
22\1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и	40	60	0.5	0.8	3.3	5	2.9	4.4	40	60
2	Суп- лапша на курином	180	200	1.71	1.9	2.7	3	10.8	12	76.5	85
8\9	Суфле из мяса кур паровое	60	70	11.9	13.9	13.6	15.9	2.7	3.2	181	211
8\3	Капуста тушеная	120	130	2.77	3	2.31	2.5	13.85	15	74.77	81
6\10 о\л	Компот из сухофруктов	150	200	0.4	0.5	0	0	15.1	20.1	62.3	83
	Хлеб пшеничный	25	30	1.88	2.25	0.25	0.3	11.8	14.1	57.5	69
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	605	730	21.14	24.99	22.52	27.18	67.15	82.1	543.07	657
	<i>Полдник</i>										
9\12	Пирожки печеные с	60	65	3.8	4.1	2.7	3	20.4	22.1	122	132
6	Молоко или кисло-молочный	у 180	200	5.2	5.8	5.8	6.4	7.2	8	105	117
	Итого за прием	240	265	9	9.9	8.5	9.4	27.6	30.1	227	249
	Итого за день	1345	1600	39.99	47.19	39.56	47.15	149.34	182.63	1	1

10 день

	<i>Завтрак</i>										
4\6	Омлет с картофелем	135	160	8.6	10.19	6.6	7.82	11	13.04	138.4	164.03
3 2\10	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	180	200	2.7	3	2.61	2.9	8.55	9.5	70.2	78
3\13	Батон с сыром	15\5	20\8	2.5	3.6	1.5	2.4	7	9.4	52	73.6
523(1)	Морковь отварная порц	20	30	0.24	0.36	0	0	1.2	1.8	5.8	8.7
	Итого за прием	350	408	14.04	17.15	10.71	13.12	27.75	33.74	266.4	324.33
	<i>2-й завтрак</i>										
	Сок или фрукты	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
	Итого за прием	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
	<i>Обед</i>										
6\1 о\л	Помидоры свежие или	30	50	0.3	0.5	0.1	0.17	1.1	1.83	6	10
1	Рассольник с крупой и	180	200	1.8	2	3.87	4.3	11.97	13.3	94.32	104.8
25\8	Пудинг из мяса говядины	70	80	14.8	16.9	13.6	15.5	0.7	0.8	185	211
19\3	Рагу из овощей с соусом	120	150	2.5	3.1	4.2	5.3	11.7	14.6	95.2	119
4\10	Компот из кураги и изюма	150	200	0.2	0.3	0	0	15.2	20.2	61.5	82
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.88	0.2	0.25	9.4	11.75	46	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	600	745	23.08	27.32	22.33	26	60.07	75.78	539.02	652.3
	<i>Полдник</i>										
15\3	Свекла, тушенная в	120	130	2.6	2.8	2.4	2.6	13.4	14.6	84	91
12\10	Чай с молоком	150	180	1.05	1.26	1.05	1.26	8.42	10.1	45.75	54.9
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5	46
	Итого за прием	285	390	4.78	5.56	3.6	4.06	28.87	34.1	164.25	191.9
	Итого за день	1385	1743	42.5	50.83	37.24	43.98	131.39	163.22	1	1258.8
	Итого среднее значение	1372	1647	43.42	51.92	40.54	48.75	152.26	185.06	1	1

	Среднее значение (завтрак)	352.00	415.20	11.89	14.46	11.73	13.88	38.01	46.91	306	370
	Среднее значение	139.00	176.50	0.86	0.88	0.74	0.99	16.27	19.55	77	92
	Среднее значение (обед)	613.50	729.00	20.42	24.55	19.45	23.67	69.90	84.03	536	647
	Среднее значение (полдник)	267.00	326.00	10.25	12.03	8.63	10.21	28.08	34.58	230	277

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витошка» напиток из шиповника.

Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки. Сборники рецептур, используемые при приготовлении блюд:

1. Сборник технологических нормативов Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1, 1996г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г.
3. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.
4. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт.