

Е.А.Коломейцева



Возрастная категория: 7-11 лет

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т.Лапшиной -2004г

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,21	5,75	18,84	145,2	93
День 1	Чай с лимоном	180	0,	0,18	13,5	26,1	944
	Бутерброд маслом сливочным и сыром	50	6,33	3,22	15,46	127,79	1
	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5	122
Завтрак	Кондитерские изделия (печенье)	40	6,1	3,1	28,75	86,5	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	17,88	14,53	91,31	456,09	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Пудинг из творога с рисом	180	16,48	22,72	30,52	361,14	236
День 2	Какао с молоком	200	3,72	3,52	25,49	145,2	959
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,	0,6	13,68	59	847
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	20,2	26,84	69,69	565,14	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Оладьи из печени	90	16,56	16,02	9,95	251	177
День 3	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,38	6,6	35,27	214	679
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47,	122
Завтрак	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,7	3,06	16,8	99,53	151
	Салат из свежих помидор с луком	60	3,71	0,68	2,83	47,46	14
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	27,51	27,88	74,69	611,34	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Макароны с сыром	180	13,1	10,8	38,1	315,	274
День 4	Бутерброд маслом сливочным	40	4,907	2,705	16,604	124,	1002
	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	28,	943
Завтрак	Кондитерские изделия (вафли)	80	10,67	2,17	18,67	177,	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	28,677	15,875	87,374	644,	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,61	7,46	35,84	230,45	679,
День 5	Котлета из куриного мяса	90	17,4	12,13	9,86	245,	470
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	2,51	1,00	4,91	46,26	34,
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47	122
	Чай с лимоном	180	0,00	0,18	13,50	26,10	944
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	25,68	22,29	73,95	594,81	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Каша манная молочная жидкая	200	6,1	6,24	19,7	158,64	390
День 6	Чай с лимоном	200	0,	0,2	15,	29,	944,
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122
Завтрак	Кондитерские изделия (печенье)	50	6,1	3,1	28,75	86,5	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	12,6	13,34	88,05	391,64	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		

Неделя 2							
День 7	Жаркое по-домашнему	160	7,47	27,53	21,95	265,	436
	Салат из свежих огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,38	13
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122
	Кондитерские изделия (пряник)	50	6,5	4,	31,	210	н
	Чай с сахаром	180	0,	0,18	12,6	25,2	943
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	18,02	35,97	91,58	658,08	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Лапшевник с творогом со сметанной	200	16,20	21,79	42,07	401,51	423
День 8	Какао с молоком	200	3,72	3,52	25,49	145,2	959
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,	0,5	11,4	49	847,
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	19,92	25,81	78,96	595,71	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Каша вязкая пшеничная	180	5,26	7,92	42,32	256	303
День 9	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	90	15,67	13,98	18,29	269,33	288
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,7	3,06	16,8	100	151
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	24,03	28,76	102,01	742,81	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Котлеты рыбные запеченные	90	4,05	11,99	7,67	115,0	255
День 10	Пюре картофельное	180	6,4	4,08	27,26	183	694
	Сок витаминизированный	180	0,13	0,36	11,61	47,2	н
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	10,98	20,23	71,14	462,7	

Среднее значение за плановый период	500	20,55	23,153	82,875	572,232	
-------------------------------------	-----	-------	--------	--------	---------	--

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
		205,497	231,525	828,754	5722,32	завтрак