



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 9

Е.В. Филатова
Е.В. Филатова



Утверждаю:

Пороховниченко
Людмила Федоровна

Л.Ф. Пороховниченко
Л.Ф. Пороховниченко

**Примерное 10- дневное цикличное меню
горячих школьных завтраков, обедов и полдников
для организации питания обучающихся
с 7 -11 лет для МБОУ "СОШ № 9"**

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Всесезонное

Возрастная категория: с 7-11 лет

*-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

**-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016 г.

День 1

Сезон: Всесезонное

| № рецептуры, сборник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F |
| № 131* | Горошек зеленый консерв. Пром. Пр-ва | 1/30 | 1,72 | 1,62 | 7,42 | 27,52 | 1,82 | 0,034 | 0,024 | 8,4 | 0 | 15,24 | 19,5 | 0,28 | 0,04 | 0,86 | 0,0048 | 0,0014 | 0,011 |
| № 210* | Омлет натуральный с маслом сливочным | 1/150/5 | 11,31 | 15,66 | 8,4 | 277,42 | 0,24 | 0,18 | 0,05 | 324,2 | 1,45 | 102,95 | 167,5 | 16,1 | 1,41 | 102 | 0,008 | 0,004 | 0,6 |
| № 379* | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 3,15 | 2,67 | 20,91 | 90,6 | 1,3 | 0,043 | 0,015 | 45 | 0,1 | 125,77 | 40 | 8,2 | 0,13 | 64,33 | 0,007 | 0,0009 | 0,03 |
| *405 | Батон пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| Пром выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Апельсин | 185 | 0,64 | 0,32 | 18,39 | 78,4 | 42,35 | 0,12 | 0,047 | 0 | 0 | 0,18 | 15,7 | 13,83 | 0,37 | 84,02 | 0,0047 | 0 | 0,013 |
| | Итого завтрак: | 630 | 21,17 | 20,93 | 79,63 | 596,07 | 45,71 | 0,452 | 0,181 | 377,6 | 1,55 | 261,54 | 290,2 | 45,41 | 2,48 | 271,6 | 0,0339 | 0,0072 | 0,859 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 71* | Овощи натуральные свежие (помидор) | 1/60 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 3,5 | 0,04 | 0,024 | 0 | 0 | 8,4 | 15,6 | 7,3 | 0,54 | 14 | 0,0023 | 0 | 0,012 |
| № 113* | Суп-лапша домашняя | 1/200 | 2,05 | 4,43 | 9,29 | 92,6 | 0,4 | 0,04 | 0,028 | 10 | 1,4 | 92,84 | 30,8 | 8,54 | 0,52 | 46,4 | 0,0042 | 0,0009 | 0,02 |
| № 259* | Жаркое по-домашнему | 1/200 | 16,51 | 22,67 | 28,94 | 437,14 | 3,72 | 0,19 | 0,19 | 0 | 0,91 | 144,85 | 235,1 | 38,54 | 2,41 | 109,1 | 0,003 | 0,004 | 0,6 |
| № 389* | Сок фруктовый | 1/200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 4 | 0,022 | 0,022 | 0 | 0 | 80 | 14 | 7 | 1,08 | 84 | 0,009 | 0 | 0,03 |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого обед: | 720 | 23,91 | 27,76 | 82,94 | 749,87 | 11,62 | 0,367 | 0,309 | 10 | 2,31 | 343,49 | 343 | 68,38 | 5,08 | 273,9 | 0,0279 | 0,0058 | 0,867 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 182* | Каша жидкая молочная овсяная с м/сливочным | 1/150/5 | 3,39 | 6,98 | 21,07 | 160,5 | 0 | 0,06 | 0,03 | 3 | 0 | 9,3 | 22,1 | 7,12 | 0,6 | 0,4 | 0,002 | 0,0009 | 0,009 |
| Пром вып | Кисломолочный напиток(снежок) | 1/180 | 3,47 | 2,88 | 7,99 | 73,99 | 2,85 | 0,18 | 0,015 | 78,3 | 1,46 | 134,52 | 106,4 | 9,59 | 0,79 | 78,98 | 0,0039 | 0,0016 | 0,3 |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| | Итого полдник: | 365 | 9,23 | 11,78 | 43,55 | 304,63 | 2,85 | 0,27 | 0,06 | 81,3 | 1,46 | 150,72 | 144,6 | 19,61 | 1,52 | 89,28 | 0,0069 | 0,0034 | 0,314 |
| | Итого за день: | | 54,31 | 60,47 | 206,12 | 1650,57 | 60,18 | 1,089 | 0,55 | 468,9 | 5,32 | 755,75 | 777,8 | 133,4 | 9,08 | 634,8 | 0,0687 | 0,0164 | 2,04 |

*-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

**.-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016 г.

День 2

Сезон: Всесезонное

| № рецептуры, сборник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Белки | Жирь | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 15 | Сыр в инд. упаковке | 1/18 | 4,26 | 4,32 | 0 | 68,66 | 0,1 | 0,004 | 0,054 | 31,5 | 0,5 | 120 | 40 | 8,25 | 0,1 | 15 | 0,0005 | 0,0019 | 0,017 |
| № 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 1/200/10 | 4,14 | 5,62 | 29,63 | 184,54 | 0,65 | 0,068 | 0,095 | 42,36 | 0,24 | 91,14 | 106,85 | 25,37 | 0,57 | 75,43 | 0,009 | 0,0008 | 0,14 |
| № 376* | Чай с сахаром | 1/200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 50 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,027 | 4,55 | 0 | 0 | 0,062 |
| *405 | Батон пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Яблоко | 1/150 | 0,64 | 4 | 10,08 | 78,4 | 12,23 | 0,047 | 0,032 | 0 | 0 | 25,6 | 14,77 | 14,4 | 3,52 | 162,44 | 0,0065 | 0 | 0,032 |
| | Итого завтрак: | 638 | 13,46 | 14,11 | 87,89 | 503,73 | 13,22 | 0,194 | 0,236 | 113,86 | 0,86 | 257,64 | 214,92 | 56,42 | 4,767 | 280,82 | 0,0262 | 0,0036 | 0,461 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром выпуск | Кукуруза консервированная | 1/60 | 0,52 | 3,13 | 4,72 | 49,14 | 4,17 | 3 | 0,06 | 0 | 0 | 13,14 | 20,39 | 14,4 | 0,79 | 0,6 | 0,02 | 0 | 0,009 |
| № 102* | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 1/200 | 4,39 | 4,21 | 13,22 | 108,6 | 3,66 | 0,18 | 0,058 | 0 | 0 | 34,14 | 70,48 | 18,46 | 0,64 | 88,26 | 0,0027 | 0,00075 | 0,016 |
| № 234* | Биточки любительские с маслом | 1/90 | 10,96 | 15,9 | 12,18 | 253,63 | 0,36 | 0,049 | 0,119 | 56,98 | 5,5 | 37,53 | 137,89 | 31,58 | 1,2 | 224,75 | 0,01 | 0,0098 | 0,772 |
| № 312* | Картофельное пюре с м/сл | 1/150 | 2,85 | 4,31 | 23,01 | 142,35 | 8 | 0,15 | 0,094 | 0 | 0,05 | 84,64 | 79,72 | 19,32 | 1,015 | 125,4 | 0,008 | 0 | 0,003 |
| № 388* | Напиток из плодов шиповника | 1/200 | 0,67 | 0,27 | 20,75 | 88,2 | 50 | 0,011 | 0,055 | 0 | 0 | 21,33 | 3,43 | 2,43 | 0,63 | 10,33 | 0,008 | 0 | 0,14 |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0 | 13,8 | 32,2 | 5,8 | 0,26 | 19,8 | 0,0018 | 0,0018 | 0,007 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого обед: | 790 | 26,11 | 28,78 | 112,88 | 834,19 | 66,19 | 3,495 | 0,456 | 56,98 | 5,55 | 215,08 | 375,51 | 96,09 | 4,935 | 479,64 | 0,0589 | 0,01235 | 1,147 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром вып | Творожная масса | 100 | 18,88 | 18 | 10,22 | 235 | 0,06 | 0,06 | 0,028 | 98 | 1,43 | 61 | 128 | 12,1 | 0,07 | 66 | 0,009 | 0,008 | 0,657 |
| № 389* | Сок абрикосовый | 1/200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 3,9 | 0,044 | 0,078 | 0 | 0 | 40 | 23 | 6,4 | 0,31 | 70 | 0,004 | 0 | 0,003 |
| | Итого полдник: | | 19,88 | 18 | 35,62 | 340,6 | 3,96 | 0,104 | 0,106 | 98 | 1,43 | 101 | 151 | 18,5 | 0,38 | 136 | 0,013 | 0,008 | 0,66 |
| | Итого за день: | | 59,45 | 57,82 | 245,39 | 1641,71 | 79,41 | 0,805 | 0,798 | 268,84 | 7,84 | 574,38 | 735,44 | 157,42 | 9,652 | 896,46 | 0,0801 | 0,02395 | 2,268 |

*-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

** -Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016 г.

День 3

Сезон: Всесезонное

| № рецептуры, сборник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F |
| № 15 | Сыр порционно | 1/20 | 4,26 | 4,32 | 0 | 68,66 | 0,1 | 0,004 | 0,054 | 31,5 | 0,5 | 120 | 40 | 8,25 | 0,1 | 15 | 0,0005 | 0,0019 | 0,017 |
| № 1 | Бутерброд: батон с маслом | 1/30/10 | 1,88 | 5,99 | 11,91 | 108,8 | 0 | 0,027 | 0,016 | 40 | 0,12 | 6,72 | 18 | 3,36 | 0,28 | 12,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,08 |
| № 224* | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 170/40 | 13,62 | 14,8 | 49,07 | 302,14 | 1,36 | 0,25 | 0,43 | 24,07 | 3,37 | 281,57 | 208,86 | 40,82 | 2,84 | 212,4 | 0,0005 | 0,00009 | 0,00002 |
| № 376* | Чай с сахаром | 1/200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 50 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,027 | 4,55 | 0 | 0 | 0,062 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого завтрак: | 500 | 17,55 | 21,17 | 86 | 512,93 | 1,39 | 0,322 | 0,476 | 64,07 | 3,49 | 299,89 | 261,06 | 49,68 | 3,547 | 240,35 | 0,0099 | 0,00099 | 0,34202 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 75** | Ирка кабачковая пром. производства для детского питания | 1/60 | 0,72 | 2,83 | 7,62 | 46,5 | 4,5 | 0,015 | 0,03 | 0 | 0 | 24 | 22,5 | 5,42 | 0,042 | 0,8 | 0,0024 | 0 | 0,01 |
| № 82* | Борщ с капустой и картофелем | 1/200 | 1,7 | 4,9 | 13,08 | 87,7 | 8,54 | 0,048 | 0,049 | 13,52 | 0,84 | 70,7 | 43,68 | 20,01 | 0,48 | 148,24 | 0,0042 | 0,00051 | 0,0246 |
| № 291* | Плов из птицы | 1/200 | 15,25 | 11,42 | 35,16 | 279,8 | 2,02 | 0,096 | 0,12 | 17,52 | 0,92 | 141,71 | 157,8 | 28,63 | 1,07 | 76,27 | 0,001 | 0,003 | 0,44 |
| № 348* | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,77 | 0,045 | 27,62 | 114,8 | 0,6 | 0,015 | 0,03 | 0 | 0 | 33,11 | 21,9 | 14,55 | 0,47 | 108 | 0,006 | 0 | 0,1 |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0 | 13,8 | 32,2 | 5,8 | 0,26 | 19,8 | 0,0018 | 0,0018 | 0,007 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого обед: | 750 | 25,16 | 20,155 | 122,48 | 721,07 | 15,66 | 0,279 | 0,299 | 31,04 | 1,76 | 293,82 | 309,48 | 78,51 | 2,722 | 363,61 | 0,0238 | 0,00531 | 0,7816 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром вып | Печенье овсяное | 1/20 | 1,87 | 0,71 | 11,43 | 85 | 0,27 | 0,09 | 0,025 | 6 | 0 | 16,3 | 10 | 2,3 | 0,7 | 0,5 | 0 | 0,00095 | 0,015 |
| Пром вып | Кисломолочный напиток (Ряженка) | 1/180 | 5,21 | 4,49 | 7,56 | 91,8 | 0,53 | 0,036 | 0,22 | 69,82 | 1,56 | 223,2 | 165,6 | 12,88 | 0,17 | 72,54 | 0,0045 | 0,0018 | 0,36 |
| Пром вып | Банан | 1/160 | 2,39 | 0,79 | 33,6 | 153,6 | 12,23 | 0,064 | 0,075 | 0 | 0 | 12,8 | 22,21 | 67,2 | 0,96 | 95,62 | 0,0056 | 0 | 0,169 |
| | Итого полдник: | 360 | 9,47 | 5,99 | 52,59 | 330,4 | 13,03 | 0,19 | 0,32 | 75,82 | 1,56 | 252,3 | 197,81 | 82,38 | 1,83 | 168,66 | 0,0101 | 0,00275 | 0,544 |
| | Итого за день: | 1610 | 52,18 | 47,315 | 261,07 | 1564,4 | | | | | | | | | | | | | |

*-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

**-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016 г.

День 4

Сезон: Всесезонное

| № рецептуры, сборник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | Белки | Жирь | Углеводы | | С | В I | В 2 | А | Д | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| № 71* | Овощи натуральные свежие (огурец) | 1/60 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 0,94 | 0,03 | 0,012 | 0 | 0 | 10,2 | 18 | 4,4 | 0,3 | 7,6 | 0,0018 | 0 | 0,006 |
| № 305* | Рис припущенный | 1/150 | 3,93 | 4,29 | 36,66 | 199,95 | 0 | 0,024 | 0,018 | 0 | 0,05 | 2,41 | 60,6 | 17 | 0,51 | 40,24 | 0,0017 | 0,0005 | 0,005 |
| № 229* | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 10,96 | 4,86 | 3,64 | 116,6 | 0,26 | 0,049 | 0,114 | 36,98 | 5,5 | 37,53 | 136,39 | 31,58 | 1,19 | 224,75 | 0,01 | 0,0098 | 0,772 |
| № 382* | Какао с молоком | 1/200 | 4,07 | 3,53 | 17,57 | 118,6 | 1,57 | 0,055 | 0,17 | 44,4 | 0,1 | 122,21 | 54,55 | 21,33 | 0,47 | 76,33 | 0,001 | 0,00098 | 0,1 |
| *405 | Батон пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого завтрак: | 570 | 23,31 | 13,34 | 82,38 | 564,48 | 2,77 | 0,233 | 0,359 | 81,38 | 5,65 | 189,75 | 317,04 | 81,31 | 3 | 369,32 | 0,0239 | 0,01218 | 1,088 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 52* | Салат из свеклы отварной | 1/60 | 0,84 | 3,6 | 4,95 | 55,68 | 3,99 | 0,01 | 0,022 | 0 | 0,04 | 21,27 | 24,37 | 12,41 | 0,079 | 8 | 0,0074 | 0 | 0,019 |
| № 112* | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 1/200 | 2,05 | 4,22 | 17,55 | 87,2 | 3,86 | 0,074 | 0,04 | 0 | 0 | 23,6 | 46,18 | 9,04 | 0,5 | 78,5 | 0,0026 | 0,00049 | 0,02 |
| №268* | Шницель из говядины с маслом сливочным | 1/90/5 | 11,25 | 16,5 | 7,61 | 234,54 | 0,023 | 0,054 | 0,19 | 30,54 | 0,87 | 38,94 | 135,96 | 40,18 | 1,97 | 148,36 | 0,003 | 0,007 | 0,38 |
| № 302* | Гречка рассыпчатая | 1/150 | 4,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0 | 0,2 | 0,11 | 0 | 0,05 | 34,82 | 203,92 | 75,82 | 2,56 | 109,5 | 0,0016 | 0,0007 | 0,64 |
| № 389* | Напиток ягодный | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | 2,8 | 0,022 | 0,044 | 0 | 0 | 34 | 36 | 9 | 0,3 | 73 | 0,004 | 0 | 0,001 |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого обед: | 765 | 24,49 | 31,47 | 116,06 | 843,7 | 10,67 | 0,435 | 0,451 | 30,54 | 0,96 | 170,03 | 493,93 | 153,45 | 5,939 | 437,76 | 0,028 | 0,00909 | 1,265 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 182* | Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным | 1/150/5 | 3,64 | 6,26 | 21,96 | 159 | 0 | 0,06 | 0,03 | 2 | 0 | 10 | 21 | 6,71 | 0,65 | 0,5 | 0,0025 | 0,0009 | 0,0097 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| Пром. выпуск | Кисломолочный напиток (Бифидок) | 1/180 | 5,49 | 1,89 | 7,57 | 94,73 | 1,32 | 0,075 | 0,3 | 67,26 | 1,08 | 132,63 | 138,31 | 9,85 | 0,18 | 67,26 | 0,0048 | 0,0017 | 0,36 |
| | Итого полдник: | 365 | 11,5 | 11,14 | 44,02 | 323,87 | 1,32 | 0,165 | 0,345 | 69,26 | 1,08 | 149,53 | 175,41 | 19,46 | 0,96 | 77,66 | 0,0083 | 0,0035 | 0,3747 |
| | Итого за день: | | 59,3 | 55,95 | 242,46 | 1732,05 | 14,76 | 0,833 | 1,155 | 181,18 | 7,69 | 509,31 | 986,38 | 254,22 | 9,899 | 884,74 | 0,0602 | 0,02477 | 2,7277 |

*-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

**-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016 г.

День 5

Сезон: Всесезонное

| № рецептуры, сборник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жирь | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F |
| № 131* | Кукуруза консервированная промышленного пр-ва | 1/60 | 1,72 | 1,62 | 7,42 | 27,52 | 1,82 | 0,034 | 0,024 | 8,4 | 0 | 15,24 | 19,5 | 0,28 | 0,04 | 0,86 | 0,0048 | 0,0014 | 0,011 |
| 279* | Тефтели мясные | 110 | 10,714 | 8,12 | 4,89 | 325 | 0,1 | 0,004 | 0,054 | 31,5 | 0,5 | 120 | 40 | 8,25 | 0,1 | 15 | 0,0005 | 0,0019 | 0,017 |
| № 309* | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 1/150/5 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0 | 0,055 | 0,025 | 0 | 0,05 | 4,86 | 37,2 | 7,12 | 0,5 | 30,3 | 0,008 | 0,0009 | 0,002 |
| № 377* | Чай с сахаром и лимоном | 1/200 | 0,13 | 0,2 | 15,2 | 62 | 1,83 | 0 | 0 | 8,37 | 0,1 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | 21,3 | 0,007 | 0,0008 | 0,065 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| *405 | Батон пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| | Итого завтрак: | 585 | 10,05 | 14,81 | 63,97 | 634,96 | 3,75 | 0,138 | 0,133 | 48,27 | 0,65 | 164,8 | 132,5 | 22,15 | 1,4 | 77,96 | 0,0287 | 0,005 | 0,295 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 131* | Горошек зеленый консервированный пром. производства | 1/60 | 1,72 | 1,62 | 7,42 | 27,52 | 1,82 | 0,034 | 0,024 | 8,4 | 0 | 15,24 | 19,5 | 0,28 | 0,04 | 0,86 | 0,0048 | 0,0014 | 0,011 |
| № 88* | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/200 | 1,97 | 5,95 | 8,66 | 121,44 | 12,62 | 0,054 | 0,049 | 13,52 | 0,9 | 70,32 | 39,2 | 17,7 | 0,66 | 106,6 | 0,0025 | 0,0005 | 0,016 |
| № 290* | Курица, тушенная в соусе | 1/100 | 11,65 | 11,66 | 3,51 | 166 | 0,68 | 0,04 | 0,09 | 30,1 | 0,86 | 130,32 | 79 | 16,9 | 0,7 | 101,16 | 0,001 | 0,0038 | 0,17 |
| № 312* | Картофельное пюре | 1/150 | 3,1 | 9,15 | 17,98 | 172,85 | 9,8 | 0,142 | 0,114 | 50 | 0,1 | 91,65 | 87,02 | 17,4 | 1,02 | 106,57 | 0,0016 | 0,0003 | 0,012 |
| № 348* | Компот из изюма | 1/200 | 0,34 | 0,075 | 29,84 | 122,2 | 0 | 0,075 | 0,021 | 0 | 0 | 20,31 | 19,35 | 8,11 | 0,44 | 105,1 | 0,006 | 0 | 0,1 |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого обед: | 770 | 23,13 | 29,115 | 91,92 | 732,14 | 24,92 | 0,42 | 0,343 | 102,02 | 1,86 | 345,24 | 291,57 | 67,39 | 3,39 | 440,69 | 0,0253 | 0,0069 | 0,514 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 165* | Запеканка овощная с маслом сливочным | 1/150/5 | 4,27 | 12,52 | 24,88 | 231 | 10,79 | 0,12 | 0,09 | 37,5 | 0,8 | 55,75 | 85,11 | 17,12 | 0,44 | 81 | 0,0021 | 0 | 0,007 |
| № 379* | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 3,15 | 2,67 | 20,91 | 90,6 | 1,3 | 0,043 | 0,015 | 45 | 0,1 | 125,77 | 40 | 8,2 | 0,13 | 64,33 | 0,007 | 0,0009 | 0,03 |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| | Итого полдник: | 385 | 9,79 | 15,49 | 60,28 | 391,74 | 12,09 | 0,193 | 0,12 | 82,5 | 0,9 | 188,42 | 141,21 | 28,22 | 0,7 | 155,23 | 0,0101 | 0,0018 | 0,042 |
| | Итого за день: | | 42,97 | 59,415 | 216,17 | 1758,84 | 40,76 | 0,751 | 0,596 | 232,79 | 3,41 | 698,46 | 565,28 | 117,76 | 5,49 | 673,88 | 0,0641 | 0,0137 | 0,851 |

*-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

**-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016 г.

День 6

Сезон: Всесезонное

| № рецептуры, сборник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Белки | Жирь | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| № 57** | Икра кабачковая пром. Производства для детского питания | 1/60 | 0,72 | 2,83 | 7,62 | 46,5 | 4,5 | 0,015 | 0,03 | 0 | 0 | 24 | 22,5 | 5,42 | 0,042 | 0,8 | 0,0024 | 0,0009 | 0,005 |
| № 333*** | Макароньы отварные с сыром | 1/150 | 10,17 | 11,94 | 25,58 | 250,8 | 0,16 | 0,11 | 0,09 | 86,4 | 0,2 | 211,4 | 121,56 | 15,24 | 0,92 | 52,44 | 0,0015 | 0,0024 | 0,23 |
| № 379* | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 3,15 | 2,67 | 20,91 | 90,6 | 1,3 | 0,043 | 0,015 | 45 | 0,10 | 125,77 | 40 | 8,2 | 0,13 | 64,33 | 0,007 | 0,0009 | 0,03 |
| *405 | Батон пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Банан | 1/100 | 2,39 | 0,79 | 33,6 | 153,6 | 12,23 | 0,064 | 0,075 | 0 | 0 | 12,8 | 22,21 | 67,2 | 0,96 | 95,62 | 0,0056 | 0 | 0,169 |
| | Итого завтрак: | 570 | 20,78 | 18,89 | 112,22 | 663,63 | 18,19 | 0,307 | 0,255 | 131,4 | 0,3 | 391,37 | 253,77 | 103,06 | 2,582 | 233,59 | 0,0259 | 0,0051 | 0,639 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 133* | Кукуруза консервированный пром. производства | 1/60 | 1,23 | 1,74 | 8,87 | 44,16 | 0,73 | 0,006 | 0,025 | 8,4 | 0 | 5,62 | 29,88 | 0,12 | 0,024 | 0,68 | 0,013 | 0,008 | 0,006 |
| № 102* | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 1/200 | 4,39 | 4,21 | 13,22 | 108,6 | 3,66 | 0,18 | 0,058 | 0 | 0 | 34,14 | 70,48 | 18,46 | 0,64 | 88,26 | 0,0027 | 0,00075 | 0,016 |
| № 454 | Котлеты по-хлыновски | 1/80 | 7,85 | 21,78 | 12,88 | 309,6 | 0,3 | 0,072 | 0,14 | 40,32 | 0,87 | 138,82 | 169,92 | 20,2 | 1,52 | 87,22 | 0,003 | 0,007 | 0,38 |
| № 302* | Каша гречневая рассыпчатая с/м | 1/150 | 4,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0 | 0,2 | 0,11 | 0 | 0,05 | 34,82 | 203,92 | 75,82 | 2,56 | 109,5 | 0,0016 | 0,0007 | 0,64 |
| № 350* | Кисель из плодов или ягод свежих | 1/200 | 0,42 | 0,11 | 38,61 | 157,62 | 2,43 | 0,006 | 0,011 | 0 | 0 | 20,65 | 18,5 | 3,85 | 0,24 | 32,63 | 0,004 | 0 | 0,005 |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого обед: | 740 | 22,84 | 34,59 | 136,73 | 985,86 | 7,12 | 0,539 | 0,389 | 48,72 | 0,92 | 251,45 | 540,2 | 125,45 | 5,514 | 338,69 | 0,0337 | 0,01735 | 1,252 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 305*** | Каша молочная "Ягтарная" (из пшена с яблоками) | 1/150/5 | 5,5 | 11,85 | 29,1 | 249 | 0,65 | 0,006 | 0,009 | 42,36 | 0,24 | 71,14 | 106,85 | 25,37 | 0,57 | 55,43 | 0,0011 | 0,0008 | 0,25 |
| № 389* | Сок персиковый | 1/200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 | 3,9 | 0,022 | 0,022 | 0 | 0 | 20 | 26 | 6,5 | 0,42 | 106 | 0,004 | 0 | 0,015 |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| | Итого полдник: | 385 | 8,47 | 12,35 | 73,99 | 444,94 | 4,55 | 0,058 | 0,046 | 42,36 | 0,24 | 98,04 | 148,95 | 34,77 | 1,12 | 171,33 | 0,0061 | 0,0017 | 0,27 |
| | Итого за день: | | 52,09 | 65,83 | 322,94 | 2094,43 | 29,86 | 0,904 | 0,69 | 222,48 | 1,46 | 740,86 | 942,92 | 263,28 | 9,216 | 743,61 | 0,0657 | 0,02415 | 2,161 |

День 7

Сезон: Всесезонное

| № рецептуры, сборник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F |
| № 15* | Сыр порционно | 1/20 | 4,26 | 4,32 | 0 | 68,66 | 0,1 | 0,004 | 0,054 | 31,5 | 0,5 | 120 | 40 | 8,25 | 0,1 | 15 | 0,0005 | 0,0019 | 0,017 |
| № 182* | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 1/200/6 | 3,59 | 5,55 | 30,57 | 185,07 | 0,82 | 0,042 | 0,11 | 43,86 | 0,28 | 91,86 | 87,32 | 21,22 | 0,35 | 65,95 | 0,007 | 0,0008 | 0,08 |
| № 382* | Какао с молоком | 1/200 | 4,07 | 3,53 | 17,57 | 118,6 | 1,57 | 0,055 | 0,17 | 44,4 | 0,1 | 122,21 | 54,55 | 21,33 | 0,47 | 76,33 | 0,001 | 0,00098 | 0,1 |
| *405 | Батон пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| Пром выпуск | конд изд-е | 40 | 1,6 | 3,3 | 17,2 | 106,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | 505 | 17,87 | 17,36 | 89,85 | 600,66 | 2,49 | 0,176 | 0,379 | 119,76 | 0,88 | 351,47 | 229,37 | 57,8 | 1,45 | 177,68 | 0,0179 | 0,00458 | 0,402 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 71* | Овощи натуральные свежие (огурец) | 1/60 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 0,94 | 0,03 | 0,012 | 0 | 0 | 10,2 | 18 | 4,4 | 0,3 | 7,6 | 0,0018 | 0 | 0,006 |
| № 96* | Рассольник ленинградский | 1/200 | 1,9 | 4,06 | 13,92 | 125,44 | 3,7 | 0,08 | 0,057 | 13,52 | 1,05 | 84,24 | 45,38 | 14,34 | 0,44 | 101,2 | 0,0042 | 0,00058 | 0,018 |
| № 229* | Рыба, тушеная в томате с овощами | 1/100 | 6,75 | 4,95 | 5,8 | 155 | 3,73 | 0,05 | 0,05 | 5,82 | 5,7 | 239,07 | 162,19 | 28,53 | 0,85 | 125,21 | 0,01 | 0,0097 | 0,51 |
| № 312* | Картофельное пюре | 1/150 | 3,1 | 9,15 | 17,98 | 172,85 | 9,8 | 0,142 | 0,114 | 50 | 0,1 | 91,65 | 87,02 | 17,4 | 1,02 | 106,57 | 0,0016 | 0,0003 | 0,012 |
| № 389* | Сок фруктовый | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | 2,8 | 0,022 | 0,044 | 0 | 0 | 34 | 36 | 9 | 0,3 | 73 | 0,004 | 0 | 0,001 |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0 | 13,8 | 32,2 | 5,8 | 0,26 | 19,8 | 0,0018 | 0,0018 | 0,007 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого обед: | 800 | 19,87 | 19,52 | 99,5 | 753,16 | 20,97 | 0,429 | 0,347 | 69,34 | 6,85 | 483,46 | 412,19 | 83,57 | 3,57 | 443,88 | 0,0318 | 0,01238 | 0,754 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром вып | Кисломолочный напиток (Ряженка) | 1/180 | 5,21 | 4,49 | 7,56 | 91,8 | 0,53 | 0,036 | 0,22 | 69,82 | 1,56 | 223,2 | 165,6 | 12,88 | 0,17 | 72,54 | 0,0045 | 0,0018 | 0,36 |
| | Яблоко | 1/160 | 0,64 | 0,64 | 15,62 | 75,2 | 12,23 | 0,047 | 0,036 | 0 | 0 | 25,6 | 14,77 | 14,4 | 3,52 | 162,44 | 0,0065 | 0 | 0,032 |
| | Итого полдник: | 340 | 5,85 | 5,13 | 23,18 | 167 | 12,76 | 0,083 | 0,256 | 69,82 | 1,56 | 248,8 | 180,37 | 27,28 | 3,69 | 234,98 | 0,011 | 0,0018 | 0,392 |
| | Итого за день: | | 43,59 | 42,01 | 212,53 | 1520,82 | 36,22 | 0,688 | 0,982 | 258,92 | 9,29 | 1083,7 | 821,93 | 168,65 | 8,71 | 856,54 | 0,0607 | 0,01876 | 1,548 |

*-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

**-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016 г.

День 8

Сезон: Всесезонное

| № рецептуры, сборник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Белки | Жирь | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F |
| № 71* | Овощи натуральные свежие (помидор) | 1/60 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 3,5 | 0,04 | 0,024 | 0 | 0 | 8,4 | 15,6 | 7,3 | 54 | 14 | 0,0023 | 0 | 0,012 |
| № 304* | Рис отварной | 1/150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0 | 0,025 | 0,019 | 0 | 0,04 | 1,36 | 60,9 | 14,33 | 0,52 | 40,57 | 0,0015 | 0,0005 | 0,013 |
| №295 | Котлеты, рубленые из кур | 1/90 | 22 | 13,3 | 13,74 | 175,8 | 0,26 | 0,049 | 0,114 | 36,98 | 5,50 | 37,53 | 136 | 31,58 | 1,19 | 224,8 | 0,01 | 0,0098 | 0,772 |
| № 389* | Сок фруктовый | 1/200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 4 | 0,022 | 0,022 | 0 | 0 | 80 | 14 | 7 | 1,08 | 84 | 0,009 | 0 | 0,03 |
| *405 | Батон пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого завтрак: | 600 | 31 | 19,33 | 95,13 | 605,63 | 7,76 | 0,211 | 0,224 | 36,98 | 5,54 | 144,69 | 274 | 67,21 | 57,32 | 383,77 | 0,0322 | 0,0112 | 1,032 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 131* | Горошек консерв. пром. производства | 1/60 | 1,72 | 1,62 | 7,42 | 27,52 | 1,82 | 0,034 | 0,024 | 8,4 | 0 | 15,24 | 19,5 | 0,28 | 0,04 | 0,86 | 0,0048 | 0,0014 | 0,011 |
| № 101* | Суп картофельный с крупой. | 1/200 | 7,38 | 5,78 | 12,84 | 153 | 6,6 | 0,072 | 0,044 | 0 | 0 | 31,36 | 44,8 | 11,22 | 0,41 | 101,3 | 0,0025 | 0,00067 | 0,017 |
| № 279* | Тефтели мясные с соусом | 1/110 | 12,66 | 11,76 | 6,81 | 199 | 8,86 | 0,19 | 1,4 | 1970 | 8,5 | 225,6 | 223 | 14,8 | 1,72 | 100,3 | 0,01 | 0,016 | 1,18 |
| № 309* | Макаронные изделия отварные с м/ слив | 1/150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0 | 0,055 | 0,025 | 0 | 0,05 | 4,86 | 37,2 | 7,12 | 0,5 | 30,3 | 0,008 | 0,0009 | 0,002 |
| № 348* | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,77 | 0,045 | 27,62 | 114,8 | 0,6 | 0,015 | 0,03 | 0 | 0 | 33,11 | 21,9 | 14,55 | 0,47 | 108 | 0,006 | 0 | 0,1 |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0 | 13,8 | 32,2 | 5,8 | 0,26 | 19,8 | 0,0018 | 0,0018 | 0,007 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого обед: | 810 | 34,76 | 14,51 | 120,13 | 855,04 | 17,88 | 0,471 | 1,593 | 1978,4 | 8,55 | 334,5 | 402 | 57,87 | 3,8 | 371,06 | 0,0415 | 0,02077 | 1,517 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром вып | Печенье сахарное | 1/20 | 1,07 | 2,61 | 15,43 | 77 | 0,21 | 0,03 | 0,1 | 0,6 | 0 | 6,3 | 10 | 3,3 | 0,06 | 0,3 | 0,0014 | 0,00095 | 0,027 |
| Пром вып | Кисломолочный напиток (Бифидок) | 1/180 | 5,49 | 4,58 | 7,57 | 94,73 | 1,32 | 0,075 | 0,3 | 67,26 | 1,08 | 132,63 | 138,31 | 9,85 | 0,18 | 67,26 | 0,0048 | 0,0017 | 0,36 |
| Пром вып | Банан | 1/160 | 2,39 | 0,79 | 33,6 | 153,6 | 12,23 | 0,064 | 0,075 | 0 | 0 | 12,8 | 22,21 | 67,2 | 0,96 | 95,62 | 0,0056 | 0 | 0,169 |
| | Итого полдник: | 360 | 8,95 | 7,98 | 56,6 | 325,33 | 13,76 | 0,169 | 0,475 | 67,86 | 1,08 | 151,73 | 170,52 | 80,35 | 1,2 | 163,18 | 0,0118 | 0,00265 | 0,556 |
| | Итого за день: | | 74,71 | 41,82 | 271,86 | 1786 | 39,4 | 0,851 | 2,292 | 2083,2 | 15,17 | 630,89 | 846,52 | 205,43 | 62,32 | 918,01 | 0,0855 | 0,03462 | 3,105 |

*-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

** -Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016 г.

День 9

Сезон: Всесезонное

| № рецептуры, сборник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F |
| *405 | Батон пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 |
| № 15* | Сыр порционнo | 1/20 | 4,26 | 4,32 | 0 | 68,66 | 0,1 | 0,004 | 0,054 | 31,5 | 0,5 | 120 | 40 | 8,25 | 0,1 | 15 | 0,0005 | 0,0019 | 0,017 |
| №*282 | Оладьи из печени с/м | 1/80 | 10,58 | 16,4 | 6,78 | 138,54 | 10,28 | 0,189 | 1,42 | 5764 | 3,37 | 17,46 | 198,56 | 13,41 | 10,19 | 220,94 | 0,0005 | 0,00009 | 0,00002 |
| № 312* | Картофельное пюре | 1/150 | 3,1 | 9,15 | 17,98 | 172,85 | 9,8 | 0,142 | 0,114 | 50 | 0,1 | 91,65 | 87,02 | 17,4 | 1,02 | 106,57 | 0,0016 | 0,0003 | 0,012 |
| № 379* | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 3,15 | 2,67 | 20,91 | 90,6 | 1,3 | 0,043 | 0,015 | 45 | 0,10 | 125,77 | 40 | 8,2 | 0,13 | 64,33 | 0,007 | 0,0009 | 0,03 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого завтрак: | 500 | 25,44 | 33,2 | 70,18 | 592,78 | 21,48 | 0,453 | 1,648 | 5890,5 | 4,07 | 420,59 | 328,64 | 54,26 | 11,97 | 427,24 | 0,019 | 0,00409 | 0,26402 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 57** | Икра кабачковая пром. Пр-ва для детского питания | 1/60 | 0,72 | 2,83 | 7,62 | 46,5 | 4,5 | 0,015 | 0,03 | 0 | 0 | 24 | 22,5 | 5,42 | 0,042 | 0,8 | 0,0024 | 0 | 0,01 |
| № 82* | Борщ с капустой и картофелем | 1/200 | 1,7 | 4,9 | 13,08 | 87,7 | 8,54 | 0,048 | 0,049 | 13,52 | 0,84 | 70,7 | 43,68 | 20,01 | 0,48 | 148,24 | 0,0042 | 0,00051 | 0,024 |
| № 260* | Гуляш | 1/100 | 4,55 | 16,79 | 4,89 | 247 | 0,92 | 0,03 | 0,1 | 0 | 0,98 | 191,81 | 154,15 | 22,03 | 1,06 | 81,5 | 0,003 | 0,005 | 0,76 |
| № 302* | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | 4,6 | 6,09 | 38,64 | 240,75 | 0 | 0,2 | 0,11 | 0 | 0,05 | 34,82 | 203,92 | 75,82 | 2,56 | 109,5 | 0,0016 | 0,0007 | 0,64 |
| № 348* | Напиток из клюквы | 1/200 | 0,34 | 0,1 | 23,6 | 98,4 | 0,44 | 0,0033 | 0,015 | 0 | 0 | 20,31 | 12,45 | 17,22 | 0,44 | 70,2 | 0,007 | 0 | 0,1 |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0 | 13,8 | 32,2 | 5,8 | 0,26 | 19,8 | 0,0018 | 0,0018 | 0,007 |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 |
| | Итого обед: | 800 | 18,63 | 31,67 | 126,83 | 912,62 | 14,4 | 0,4013 | 0,374 | 13,52 | 1,87 | 365,94 | 500,3 | 150,4 | 5,242 | 440,54 | 0,0284 | 0,00801 | 1,741 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром вып | Творожная масса | 1/100 | 18,88 | 18 | 10,22 | 235 | 0,06 | 0,06 | 0,028 | 98 | 1,43 | 61 | 128 | 12,1 | 0,07 | 66 | 0,009 | 0,008 | 0,657 |
| № 389* | Сок персиковый | 1/200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 | 3,9 | 0,022 | 0,022 | 0 | 0 | 20 | 26 | 6,5 | 0,6 | 106 | 0,004 | 0 | 0,015 |
| | Итого полдник: | 300 | 19,48 | 18,2 | 40,62 | 360,8 | 3,96 | 0,082 | 0,05 | 98 | 1,43 | 81 | 154 | 18,6 | 0,67 | 172 | 0,013 | 0,008 | 0,672 |
| | Итого за день: | | 63,55 | 83,07 | 237,63 | 1866,2 | 39,84 | 0,9363 | 2,072 | 6002 | 7,37 | 867,53 | 982,94 | 223,26 | 17,882 | 1039,8 | 0,0604 | 0,0201 | 2,67702 |

*-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

**-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016 г.

День 10

Сезон: Всесезонное

| № рецептуры, сборник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F | |
| № 14* | Масло порционно | 1/15 | 0,08 | 4,25 | 3,13 | 88 | 0,21 | 0 | 0,01 | 40 | 0,12 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | 3 | 0,0008 | 0 | 0,005 | |
| № 15* | Сыр порционно | 1/20 | 4,26 | 4,32 | 0 | 68,66 | 0,1 | 0,004 | 0,054 | 31,5 | 0,5 | 120 | 40 | 8,25 | 0,1 | 15 | 0,0005 | 0,0019 | 0,017 | |
| № 376* | Чай с сахаром | 1/200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 50 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 2,8 | 1,4 | 0,027 | 4,55 | 0 | 0 | 0,062 | |
| № 181* | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 1/180/5 | 3,3 | 7,35 | 29,84 | 155,02 | 0,82 | 0,056 | 0,110 | 45,86 | 0,27 | 94,46 | 83,27 | 14,3 | 0,35 | 72,44 | 0,0078 | 0,0009 | 0,08 | |
| | Яблоко | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1/120 |
| *405 | Батон пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 6,9 | 16,1 | 2,9 | 0,13 | 9,9 | 0,001 | 0,0009 | 0,005 | |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 | |
| | Итого завтрак: | 600 | 12,7 | 20,6 | 82,56 | 562,21 | 3,39 | 0,182 | 0,251 | 117,36 | 0,89 | 260,96 | 191,34 | 45,35 | 4,547 | 277,83 | 0,025 | 0,0037 | 0,401 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 52* | Салат из свеклы отварной | 1/60 | 0,84 | 3,6 | 4,95 | 55,68 | 3,99 | 0,01 | 0,022 | 0 | 0,04 | 21,27 | 24,37 | 12,41 | 0,079 | 8 | 0,0074 | 0 | 0,019 | |
| № 99* | Суп из овощей | 1/200 | 1,83 | 8,98 | 11,65 | 105,24 | 8,3 | 0,066 | 0,049 | 13,52 | 0,95 | 68,8 | 39,42 | 16,6 | 0,42 | 107,28 | 0,0018 | 0,0006 | 0,015 | |
| №266* | Бифштекс рубл | 1/75 | 12,58 | 10,3 | 48 | 205 | 0,81 | 0,18 | 0,16 | 48,42 | 0,75 | 163,8 | 72 | 19,98 | 1,025 | 55,79 | 0,0014 | 0,0034 | 0,31 | |
| № 304* | Рис отварной | 1/150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0 | 0,025 | 0,019 | 0 | 0,04 | 1,36 | 60,9 | 14,33 | 0,52 | 40,57 | 0,0015 | 0,0005 | 0,013 | |
| № 348* | Компот из кураги | 1/200 | 0,36 | 0,04 | 23,56 | 96,04 | 1,8 | 0,01 | 0,011 | 0 | 0 | 11,8 | 10,4 | 3,2 | 0,34 | 32,63 | 0,004 | 0 | 0,005 | |
| Пром вып | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0 | 13,8 | 32,2 | 5,8 | 0,26 | 19,8 | 0,0018 | 0,0018 | 0,007 | |
| Пром вып | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,045 | 0,03 | 0 | 0 | 10,5 | 31,4 | 4,1 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 | |
| | Итого обед: | 775 | 25,98 | 29,25 | 163,84 | 863,93 | 22,49 | 0,396 | 0,331 | 61,94 | 1,78 | 291,33 | 315,11 | 68,39 | 3,211 | 274,57 | 0,0263 | 0,0063 | 0,569 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром вып | Пряник | 1/30 | 1,97 | 4,5 | 18,43 | 95 | 1,27 | 0,09 | 0,19 | 7 | 0 | 6,3 | 11 | 3,3 | 0,07 | 0,3 | 0,0012 | 0,001 | 0,017 | |
| Пром вып | Кисломолочный напиток (Снежок) | 1/180 | 3,47 | 4,5 | 7,99 | 73,99 | 2,85 | 0,18 | 0,015 | 78,3 | 1,46 | 134,52 | 106,39 | 9,59 | 0,79 | 78,98 | 0,0039 | 0,0016 | 0,3 | |
| | Яблоко | 1/160 | 0,64 | 0,64 | 15,62 | 75,2 | 12,23 | 0,047 | 0,032 | 0 | 0 | 25,6 | 14,77 | 14,4 | 3,52 | 162,44 | 0,0065 | 0 | 0,032 | |
| | Итого полдник: | 370 | 6,08 | 9,64 | 42,04 | 244,19 | 16,35 | 0,317 | 0,237 | 105,04 | 1,46 | 166,42 | 132,16 | 27,29 | 4,38 | 262,91 | 0,0116 | 0,0026 | 0,4692 | |
| | Итого за день: | | 44,76 | 72,44 | 288,44 | 1670,33 | 42,23 | 0,895 | 0,819 | 688,37 | 4,13 | 718,71 | 638,61 | 141,03 | 10,035 | 815,31 | 0,0629 | 0,0126 | 1,4392 | |

*-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

**-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016 г.