

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 30



И.В. Григорьева

2023г.

от 20.01.2023

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

«ДЕТСКИЙ САД № 30»

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, ПЕР. СВЕТЛОГРСКИЙ, Д. 15 А)

Разработано
Некоммерческой организацией
"Фонд санитарно-эпидемиологического
благополучия Красноярского края"
"30" 05 2023г. Регистр № 05/03/2023 от 30.05.2023г.
Полное или частичное копирование для исполь-
зования третьими лицами без разрешения
разработчика запрещено

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное цикличное десятидневное меню разработано детей в возрасте с 1 до 7 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

В учреждении организованы: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Меню разработано на основании следующих нормативных документов:
-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»;

- Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурухина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.

Технико-технологические карты приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

В технико-технологических картах указаны: наименование изделия, номер рецептуры, наименование сборника рецептур.

Расчет продуктов питания (в г рамках) на одну порцию, на одного ребенка, НЕТТО СЫРЬЯ
Дети 1-3 лет, 12 часовое пребывание

День 1																															
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень, в пересчете на мясо)	Птица (выпалка-бройлера 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
Завтрак																															
45	Каша пшеничная молочная жидкая					23								2	2			113													
2	Кофейный напиток с молоком													6				70								1,6					
3	Бутерброд с маслом и сыром	20		0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	8	5	0	0	183	0	0	0	0	0	9	0	0	1,6	0	0	0	
	Итого	20	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	8	7	0	0	183	0	0	0	0	0	9	0	1,6	0	0	0	0	
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																															
24	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым								38							3															
25	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом					3		45	21						1,5				10				5								
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	11							5						3			14		41											
73	Капуста тушеная			1,6					145							3															
20	Кисель из ягод свежих				7						15			6																	
ГП	Хлеб пшеничный	20																													
ГП	Хлеб ржаной		40																												
	Итого	31	40	1,6	7	3	0	45	209	0	15	0	0	6	4,5	6	0	14	0	51	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																															
ГП	(печенье, или вафли, или																														
	Кисломолочный продукт или																														
21/74	молоко кипяченое																														
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
78	Вареники ленивые с маслом сливочным			14										10	2		10		98												
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										100																				
13	Чай с сахаром													6												0,5					
	Итого	0	0	14	0	0	0	0	0	0	100	0	0	16	2	0	10	0	98	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												3		
	Итого за день	51	40	15,6	7	26	0	45	209	100	115	0	30	30	13,5	6	10	377	98	51	0	0	5	9	0,5	1,6	0	3	0	0	

Дети 1-3 лет, 12 часовое пребывание

День 2

№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные	Картофель	Овощи, зелень	Соусы	Фрукты	Сухофрукты	Кондитерские	Сахар	Масло	Масло	Яйца	Молоко, к/м	Творог	Мясо (печень в	Птица (исключая	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный	Какао-порошок	Соль	Дрожжи
		пшеничный	ржаной	пшеничная			изделия		Овощные	Фруктовые (овощные)	свежие	изделия	изделия		сливочное	растительное		продукты	перерасчете на мясо)	бройлера 1 категории (потр.)						напиток			хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Завтрак																													
1	Суп молочный с крупой					9								0,8	1,5			135											
15	Какао с молоком													6				70											
16	Бутерброд с маслом	20													6													1,2	
	Итого	20	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	6,8	7,5	0	0	205	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0
2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
18	Салат из свеклы с чесноком								38,2							3													
34	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы							18	47,5						1,5					20			5						
40	Рыба, тушенная в сметанном соусе			0,6					27						0,6	4						61	5						
8	Картофельное пюре							102							3			19											
54	Компот из свежих фруктов										36			6															
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	20	40	0,6	0	0	0	120	112,7	0	36	0	0	6	5,1	7	0	19	0	0	20	61	10	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)												30																
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180											
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
55	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным			9		10								13	2		4	79	117										
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																		
13	Чай с сахаром												6																
	Итого	0	0	9	0	10	0	0	0	0	80	0	0	19	2	0	4	79	117	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												3
	Итого за день	40	40	9,6	0	19	0	120	112,7	100	116	0	30	31,8	14,6	7	4	483	117	0	20	61	10	0	0,5	0	1,2	3	0

Дети 1-3 лет, 12 часовое пребывание

День 3

№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные	Картофель	Овощи, зелень	Соки	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские	Сахар	Масло	Масло	Яйцо	Молоко, в/м	Творог	Мясо (печень в	Птица	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный	Какао-порошок	Соль	Дрожжи
		пшеничный	ржаной	пшеничная			изделия		Овощи, зелень	фруктовые (овощные)		изделия	сливочное	растительное	продукты	пересчете на мясо)	(цыплята-бройлеры 1 категории)												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
Завтрак																													
30	Макаронные изделия отварные					37									4														
48	Яйцо вареное														40														
2	Кофейный напиток с молоком												6			70										1,6			
16	Бутерброд с маслом	20												6	6														
	Итого	20	0	0	0	37	0	0	0	0	0	0	6	10	0	40	70	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	0	0
2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)								100																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
66	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)							38							3														
5	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной, с мясом						12	50					1,5	1,5				10				5							
81	Суфле из бройлеров-цыплят			2											7	10	11												
65	Каша рассыпчатая					51								4															
9	Компот из сухофруктов									22		6																	
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	20	40	2	0	51	0	12	88	0	0	22	0	7,5	12,5	3	10	11	0	10	118	0	5	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
12	Булочка дорожная			45,4										8	11,2	1,5		22											1,7
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180											
	Итого	0	0	45,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	11,2	1,5	0	202	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Ужин																													
60	Капуста тушеная с мясом			3				254							4			65											
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)									80																			
13	Чай с сахаром											6														0,5			
	Итого	20	0	3	0	0	0	254	0	80	0	0	6	0	4	0	0	65	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												3
	Итого за день	60	40	50,4	0	51	37	12	342	100	80	22	0	27,5	33,7	8,5	50	283	0	75	118	0	5	0	0,5	1,6	0	3	1,7

Дети 1-3 лет, 12 часовое пребывание

День 4

№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Сок фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (выпалка-бройлера I категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Завтрак																														
50	Каша рисовая молочная жидкая					19								2	2			113												
13	Чай с сахаром													6											0,5					
90	Бутерброд с молоком сгущенным	20																26												
	Итого	20	0	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	8	2	0	0	139	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
2 завтрак																														
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
86	Кукуруза с яйцом и луком							29							3	9														
67	Суп клактерский со сметаной, с мясом					3		45	15						1,5				10				5							
19	Жаркое по-домашнему							97	24						3				77											
20	Кисель из ягод свежих				7						15			6																
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
ГП	Хлеб ржаной		40																											
	Итого	20	40	0	7	3	0	142	68	0	15	0	0	6	4,5	3	9	0	0	87	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
17	Сушки на сметане			42										11	14	1,1	10						7							
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180												
	Итого	0	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	14	1,1	10	180	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																														
67	Суп с рыбными консервами					5		60	16						3							32								
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																			
15	Какас с молоком					5		60	16	0	80			6	3	0	0	70												
	Итого	20	0	0	0	5	0	60	16	0	80	0	0	6	3	0	0	70	0	0	0	32	0	0	0	0	0	1,2	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													3
	Итого за день	60	40	42	7	27	0	202	84	100	95	0	0	31	23,5	4,1	19	389	0	87	0	32	12	0	0,5	0	1,2	3	0	0

Дети 1-3 лет, 12 часовое пребывание

День 5

№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень и перерасчете на мясо)	Птица (выпалата-бройлера 1 категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Завтрак																													
37	Омлет натуральный														3		100	65											
26	Икра кабачковая (промышленного производства)							80																					
59	Чай с молоком													6				45								0,5			
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													5										9				
	Итого	20	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	6	8	0	100	110	0	0	0	0	0	0	9	0,5	0	0	0
2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)								100																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
89	Овощи натуральные соленые или свежие							40																					
70	Свекольник со сметаной, с мясом						26	54,5						0,8	1,5				10				5						
64	Тефтели из говядины с рисом			7		4		13								3,5	2			32									
7	Соус красный основной			1				5,5								1													
8	Картофельное пюре							102								3			19										
54	Комнат из свежих фруктов										36				6														
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	20	40	8	0	4	0	128	113	0	36	0	0	6,8	5,5	3,5	2	19	0	42	0	0	5	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180											
53	Крепдел сахарный			34										13,6	8	0,3	4,8	12											1,2
	Итого	0	0	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,6	8	0,3	4,8	192	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2
Ужин																													
71	Голубцы ленивые			8		3		33								2,7	4			20									
82	Соус сметанный натуральный			1,3											1,3								25						
27	Винегрет овощной						21	74,4								8													
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																		
2	Кофейный напиток с молоком													6				70								1,6			
	Итого	20	0	9,3	0	3	0	21	107,4	0	80	0	0	6	6	1,3	10,7	4	70	0	20	0	0	25	0	0	1,6	0	0
	Нория соли пищевой поваренной на весь день																												3
	Итого за день	60	40	51,3	0	7	0	149	300,4	100	116	0	0	32,4	22,8	14,5	110,8	391	0	62	0	0	30	9	0,5	1,6	0	3	1,2

Дети 1-3 лет, 12 часовое пребывание

День 6

№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Йогурт	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (сыплат-бройлеры I категории нетр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Завтрак																														
10,32	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая или каша манная молочная жидкая					15								2	2			113												
2	Кофейный напиток с молоком													6				70								1,6				
16	Бутерброд с маслом	20													6															
	Итого	20	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	8	8	0	0	183	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	0	0
2 завтрак																														
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
56	Салат из морской капусты с яйцом и луком								29							3	9													
84	Суп "Харчо" со сметаной, с мясом					4		45	18,6						1,5				10				5							
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	11							5						3			14		41										
30	Макаронные изделия отварные						37								4															
9	Компот из сухофруктов											22		6																
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
ГП	Хлеб ржаной		40																											
	Итого	31	40	0	0	4	37	45	52,6	0	0	22	0	6	8,5	3	9	14	0	51	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
79	Блинчики с молоком слущенным			32										3	3	3	6	117												
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																													
	Итого	0	0	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	6	180	297	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																														
83	Картофель тушеный						97	32,7								4														
58	Рыба, тушеная в томате с овощами							15						0,9		4														
59	Чай с молоком													6				45				93				0,5				
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																			
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
	Итого	20	0	0	0	0	97	47,7	0	80	0	0	6,9	0	8	0	45	0	0	0	93	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												3	
	Итого за день	71	40	32	0	19	37	142	100,3	100	80	22	0	23,9	19,5	14	15	539	0	51	0	93	5	0	0,5	1,6	0	3	0	0

День 7																														
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в пересчете на мясо)	Итого (цельнозерновые 1 категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Завтрак																														
14	Какао "Дружба"					23								2	2			113												
13	Чай с сахаром													6											0,5					
48	Яйцо вареное																40													
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													5										9					
	Итого	20	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	8	7	0	40	113	0	0	0	0	0	9	0,5	0	0	0	0	0
2 завтрак																														
ГП	Соф.фруктовый (овощной)									100																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
33	Сельдь с луком репчатым								6							3														
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы					12		30	14						1,5						20									
19	Жидкое по-домашнему							97	24							3				77										
20	Кисель из ягод свежих				7						15			6																
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
ГП	Хлеб ржаной		40																											
	Итого	20	40	0	7	12	0	127	44	0	15	0	0	6	1,5	6	0	0	0	77	20	30	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)												20																	
21/74	Кисломолочный продукт или маццо кипяченое																	180												
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																														
4	Пудинг творожный запеченный	3				7						10		7	4		6			75			3							
77	Молоко стуженное																		53											
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)									100																				
15	Какао с молоком													6				70											1,2	
	Итого	3	0	0	0	7	0	0	0	100	10	0	13	4	0	6	123	75	0	0	0	3	0	0	0	0	1,2	0	0	
	Помма соли пищевой поваренной на весь день																												3	
	Итого за день	43	40	0	7	42	0	127	44	100	115	10	20	27	12,5	6	46	416	75	77	20	30	3	9	0,5	0	1,2	3	0	

Дети 1-3 лет, 12 часовое пребывание

День 8

№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (используются бройлеры I категории постр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
Завтрак																																
68	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая					19								2	2			113														
2	Кофейный напиток с молоком													6				70								1,6						
90	Бутерброд с молоком стущеным	20		0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	8	2	0	0	26		0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	0	0		
	Итого	20	0	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	8	2	0	0	209	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	0	0	0		
2 завтрак																																
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																						
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																
86	Кукуруза с яйцом и луком							29								3	9															
57	Суп с клецками со сметаной, с мясом птицы			9				26	14						3		2	9			20		5									
85	Бефстроганов из отварной говядины			2					8,4											49			8									
8	Картофельное пюре							102							3			19														
54	Компот из свежих фруктов										36			6																		
ГП	Хлеб пшеничный	20																														
ГП	Хлеб ржаной		40																													
	Итого	20	40	11	0	0	0	128	51,4	0	36	0	0	6	6	3	11	28	0	49	20	0	13	0	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																
87	Бутерброд с джемом или повидлом	40											10																			
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180														
	Итого	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																
60	Капуста тушеная с мясом			3				254								4				65												
ГП	Хлеб пшеничный	20																														
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																					
13	Чай с сахаром													6																		
	Итого	20	0	3	0	0	0	254	0	80	0	0	0	6	0	4	0	0	0	65	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														3	
	Итого за день	100	40	14	0	19	0	128	305,4	100	116	0	10	20	8	7	11	417	0	114	20	0	13	0	0,5	1,6	0	3	3	0	0	

Дети 1-3 лет, 12 часовое пребывание

День 9

№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, %/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (цельчатая-бройлеры I категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Завтрак																														
39	Суп молочный с макаронными изделиями						10							1,5	0,8			116												
15	Какао с молоком													6				70									1,2			
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													5									9						
	Итого	20	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	7,5	5,8	0	0	186	0	0	0	0	0	9	0	0	1,2	0	0	
2 завтрак																														
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
66	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)								38							3														
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками							52	9					1,2		1,5			24											
42	Плов из отварной говядины					34			13						5				81											
36	Напиток из шиповника											17		6																
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
ГП	Хлеб ржаной		40																											
	Итого	20	40	0	0	34	0	52	60	0	0	17	0	6	6,2	3	1,5	0	0	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			26,8										6	3	0,8	4,2	10	18											1,2
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180												
	Итого	0	0	26,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	3	0,8	4,2	180	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2
Ужин																														
44	Рыба по-польски			8											4	20	14					67								
83	Картофель тушеный							97	32,7						4															
59	Чай с молоком													6				45								0,5				
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																			
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
	Итого	20	0	8	0	0	0	97	32,7	0	80	0	0	6	0	8	20	59	0	0	0	67	0	0	0,5	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваринной на весь день																												3	
	Итого за день	60	40	34,8	0	34	10	149	92,7	100	80	17	0	25,5	15	11,8	25,7	435	18	105	0	67	0	9	0,5	0	1,2	3	1,2	

Дети 1-3 лет, 12 часовое пребывание

День 10

№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (льлягит-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Завтрак																														
37	Омлет натуральный														3		100	65												
26	Икра кабачковая (промышленного производства)								80																					
31	Чай с лимоном										4			6												0,5				
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													5										9					
	Итого	20	0	0	0	0	0	0	80	0	4	0	0	6	8	0	100	65	0	0	0	0	0	0	9	0,5	0	0	0	0
2 завтрак																														
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
18	Салат из свеклы с чесноком								38,2							3														
34	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы							18	47,5						1,5															
35	Гуляш			2,5					5,8							3				50		20		5						
65	Каша рассыпчатая					51									4															
9	Компот из сухофруктов											22		6																
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
ГП	Хлеб ржаной		40																											
	Итого	20	40	2,5	0	51	0	18	91,5	0	0	22	0	6	5,5	6	0	0	0	50	20	0	5	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)												30																	
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180												
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																														
29/80	Котлеты, биточки, шницели рыбные или тефтели рыбные	15														4	8	8					40							
89	Овощи натуральные соленые или свежие								40																					
75	Картофель отварной							119							5															
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																			
2	Кофейный напиток с молоком													6				70									1,6			
	Итого	35	0	0	0	0	0	119	45	0	80	0	0	6	5	4	8	78	0	0	0	40	0	0	0	1,6	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													3
	Итого за день	75	40	2,5	0	51	0	137	216,5	100	84	22	30	18	18,5	10	108	323	0	50	20	40	5	9	0,5	1,6	0	3	0	

	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в пересчете на мясо)	Птица (выпалка-бройлеры I категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Итого за 10 дней	620	400	252,2	21	295	84	1211	1807	1000	997	93	120	267,1	181,6	88,9	399,5	4053	308	672	198	323	88	45	5	9,6	4,8	30	4,1
Среднее значение за 10 дней	62	40	25,22	2,1	29,5	8,4	121,1	180,7	100	99,7	9,3	12	26,71	18,16	8,89	39,95	405,3	30,8	67,2	19,8	32,3	8,8	4,5	0,5	0,96	0,48	3	0,41
Норма продуктов питания согласно СанПиН (НЕТТО СЫРЬЕ)	60	40	25	2	30	8	120	180	100	95	9	12	25	18	9	40	390	30	67,24	20	32	9	4,3	0,5	1	0,5	3	0,4
Процент удовлетворения норм питания	103,3	100,0	100,9	105,0	98,3	105,0	100,9	100,4	100,0	104,9	103,3	100,0	106,8	100,9	98,8	99,9	103,9	102,7	99,9	99,0	100,9	97,8	104,7	100,0	96,0	96,0	100,0	102,5
Процент отклонения от рекомендуемых норм питания	3,3	0,0	0,9	5,0	-1,7	5,0	0,9	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	6,8	0,9	-1,2	-0,1	3,9	2,7	-0,1	-1,0	0,9	-2,2	4,7	0,0	-4,0	-4,0	0,0	2,5

Возрастная категория: 1-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 1, 1 неделя							
Завтрак							
Каша пшеница молочная жидкая	150	5,76	5,81	22,18	164,00	1,47	45
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Итого	364	11,76	14,10	41,59	340,00	2,44	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ПП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	40	1,05	3,39	2,60	44,67	2,13	24
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	155/6	2,46	3,08	12,60	82,84	4,94	25
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,44	6,88	6,13	119,26	0,70	6
Капусты тушеная	120	2,31	2,83	6,80	67,00	18,96	73
Кисель из ягод свежих	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	20
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ПП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ПП
Итого	591	18,53	16,89	63,36	483,17	28,98	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	ПП
Кисломолоочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	210	6,12	5,70	13,74	171,75	1,26	
Ужин							
Вареники ленивые с маслом сливочным	122	15,80	11,24	21,89	251,92	0,24	78
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Итого	402	17,30	11,74	48,94	372,92	10,24	
Б							
Итого за первый день		53,91	48,53	177,73	1413,84	44,92	
Ж							
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
У							
Процент удовлетворения суточной потребности		128,36	103,26	87,55	100,99	99,82	

Примечание: ПП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 2, 1 неделя							
				Завтрак			
Суп молочный с крупой	150	4,33	5,43	13,27	119,00	0,87	1
Какао с молоком	180	2,32	1,93	9,47	65,00	0,91	15
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Итого	356	8,22	11,81	32,66	270,00	1,78	
				2 завтрак			
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
				Обед			
Салат из свежеты с чесноком	40	0,69	3,46	3,76	49,14	3,38	18
Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	155/8	5,08	4,58	3,07	77,00	14,87	34
Рыба, тушеная в сметанном соусе	70	10,11	7,19	1,52	73,23	0,94	40
Картофельное пюре	120	0,55	0,00	22,62	96,00	0,50	8
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	9,52	41,00	3,60	54
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	603	20,73	16,01	63,93	455,77	23,29	
				Полдник			
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	210	6,12	5,70	13,74	171,75	1,26	
				Ужин			
Сырники из творога запеченные с молоком стуженым	160	16,00	14,11	42,87	362,47	0,44	55
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Чай с молоком	180	1,30	1,12	8,15	48,00	0,58	59
Итого	420	18,50	15,63	67,82	487,27	9,02	
				Б			
Итого за второй день		53,77	49,25	188,25	1430,79	37,35	
				Ж			
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
				У			
Процент удовлетворения суточной потребности		128,02	104,79	92,73	102,20	83,00	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 3, 1 неделя							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	110	3,84	3,07	23,50	134,20	0,00	30
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	48
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Итого	356	12,84	14,03	43,21	347,20	0,91	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0,80	3,05	2,55	41,00	2,75	66
Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной, с мясом	155/6	2,11	3,07	5,88	65,97	5,87	5
Суп/ле из бройлеров-цыплят	60	9,48	7,60	1,78	123,00	0,07	81
Каша рассыпчатая	110	6,26	4,85	28,33	181,35	0,00	65
Компот из сухофруктов	170	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	601	23,27	19,21	77,34	596,72	9,11	
Полдник							
Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,50	5,71	12
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	250	10,41	12,73	41,99	343,90	6,97	
Ужин							
Капуста тушеная с мясом	250	9,65	9,80	12,06	187,00	33,22	60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Итого	530	12,37	10,36	44,75	335,80	41,22	
Итого за третий день							
Суточная потребность		59,09	56,43	217,39	1669,62	60,21	
Процент удовлетворения суточной потребности		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
		140,69	120,06	107,09	119,26	133,80	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 4, 1 неделя							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,46	5,24	20,90	148,00	1,47	50
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Бутерброд с молоком ступенным	20/10	2,24	1,01	15,39	80,00	0,10	90
Итого	360	6,70	6,25	42,34	253,00	1,57	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	40	1,91	3,73	2,15	50,67	2,93	86
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	155/6	2,50	3,63	11,84	86,67	4,74	52
Жаркое по-домашнему	170	14,25	10,03	14,66	210,00	8,32	19
Кисель из ягод свежих	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	20
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	581	22,93	18,10	63,88	516,74	18,24	
Полдник							
Сушка на сметане	70	5,60	11,58	34,15	278,00	0,03	17
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	250	10,82	16,08	41,35	373,40	1,29	
Ужин							
Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64	67
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Какао с молоком	180	2,32	1,93	9,47	65,00	0,91	15
Итого	480	9,28	7,69	56,35	301,60	18,55	
Б							
Итого за четвертый день		49,93	48,22	214,02	1490,74	41,65	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		91,93	102,60	105,43	106,48	92,56	

Примечание: ГП - готовый продукт.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 5, 1 неделя							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13,96	14,46	3,79	199,00	0,84	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	80	0,96	3,76	6,16	62,40	7,68	26
Чай с молоком	180	1,30	1,12	8,15	48,00	0,58	59
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Итого	454	19,87	25,72	28,00	421,40	9,16	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	89
Свекольник со сметаной, с мясом	155/6	2,54	3,38	8,29	82,84	6,00	70
Терфегли из говядины с рисом	50	6,41	6,78	5,22	107,50	0,56	64
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7
Картофельное пюре	120	0,55	0,00	22,62	96,00	0,50	8
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	9,52	41,00	3,60	54
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	601	14,29	11,62	71,03	462,05	14,93	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Крендель сахарный	60	4,66	6,40	25,20	165,90	0,16	53
Итого	240	9,88	10,90	32,40	261,30	1,42	
Ужин							
Голубцы ленивые	50	5,38	3,68	7,68	86,00	6,22	71
Соус сметанный натуральный	25	0,73	7,98	2,35	81,25	0,10	82
Винегрет овощной	100	1,71	1,67	8,13	130,00	8,91	27
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
Итого	455	12,89	15,80	54,31	485,05	24,14	
Б							
Ж							
У							
Энц							
С							
Итого за пятый день		57,13	64,14	195,84	1675,80	51,65	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		136,02	136,47	96,47	119,70	114,78	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 6, 2 недели							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Теркулес" жидкая или каша манная молотная жидкая	150	4,97	5,98	16,28	139,00	1,47	10,32
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Итого	356	8,89	12,34	35,71	289,00	2,38	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из морской капусты с яйцом и луком	40	1,43	4,63	0,43	62,22	0,99	56
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	155/6	2,51	3,49	11,81	86,63	4,74	84
Котлеты, биточки, шинцели из говядины	60	8,44	6,88	6,13	119,26	0,70	6
Макаронные изделия отварные	110	3,84	3,07	23,50	134,20	0,00	30
Компот из сухофруктов	170	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	601	20,84	18,71	80,67	587,71	6,85	
Полдник							
Блинчики с молоком ступенным	90	6,90	8,95	35,39	233,00	1,16	79
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	270	12,12	13,45	42,59	328,40	2,42	
Ужин							
Картофель тушеный	120	2,28	4,12	14,99	114,00	8,29	83
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,40	4,31	1,87	92,00	0,91	58
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Итого	500	16,40	8,99	49,55	354,80	17,20	
Б							
Итого за шестой день		58,45	53,59	218,62	1605,91	30,85	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		139,17	114,02	107,69	114,71	68,56	

Примечание: ПП - готовый продукт.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прим пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 7, 2 недели							
Завтрак							
Каша "Дружба"	150	5,32	5,58	22,91	162,00	1,47	14
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	48
Бульброд с маслом и сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Итого	404	14,05	16,56	39,14	362,00	1,53	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Сельдь с луком репчатым	40	3,54	4,34	0,61	77,34	0,66	33
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150/8	6,55	2,65	13,22	100,31	3,45	47
Жаркое по-домашнему	170	14,23	10,83	14,63	217,00	8,32	19
Кисель из ягод свежих	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	20
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	578	28,59	18,53	63,69	564,05	14,68	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	20	0,60	0,80	4,36	50,90	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	200	5,82	5,30	11,56	146,30	1,26	
Ужин							
Пудинг творожный запеченный	100	8,20	12,00	21,13	192,50	0,47	4
Молоко стуженное	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
Какао с молоком	180	2,32	1,93	9,47	65,00	0,91	15
Итого	400	13,54	14,59	61,44	400,50	11,38	
		Б	Ж	У	Эн/л	С	
Итого за сельской день		62,20	55,08	185,93	1518,85	30,85	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		148,10	117,19	91,59	108,49	68,56	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 8, 2 недели							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	5,22	5,28	19,94	148,00	1,47	68
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
Бутерброд с молоком ступенным	20/10	2,24	1,01	15,39	80,00	0,10	90
Итого	360	9,81	8,20	44,84	292,00	2,48	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	40	1,91	3,73	2,15	50,67	2,93	86
Суп с клецками со сметаной, с мясом птицы	155/8	3,14	4,99	10,81	101,88	7,85	57
Бефстроганов из отварной говядины	60	7,81	7,10	1,90	104,00	0,11	85
Картофельное пюре	120	0,55	0,00	22,62	96,00	0,50	8
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	9,52	41,00	3,60	54
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	593	17,71	16,60	70,44	512,95	14,99	
Полдник							
Бутерброд с джемом или повидлом	50	3,09	0,32	26,56	120,00	0,02	87
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	230	8,31	4,82	33,76	215,40	1,28	
Ужин							
Капуста тушеная с мясом	250	9,65	9,80	12,06	187,00	33,22	60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Итого	530	12,37	10,36	44,75	335,80	41,22	
Б							
Итого за восьмой день		48,40	40,08	203,89	1402,15	61,97	
Ж							
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
У							
Процент удовлетворения суточной потребности		115,24	85,28	100,44	100,15	137,71	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ГТК
		Б	Ж	У			
День 9, 2 недели							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,70	4,86	13,78	118,50	0,30	39
Какао с молоком	180	2,32	1,93	9,47	65,00	0,91	15
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Итого	364	10,67	13,17	33,15	295,50	1,27	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0,80	3,05	2,55	41,00	2,75	66
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	6,32	41
Плов из отварной говядины	150	14,84	13,34	22,99	267,00	0,90	42
Напиток из шиповника	170	0,58	0,24	14,20	72,00	170,00	36
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	570	24,28	20,45	71,90	599,75	179,97	
Полдник							
Вагрушка с творогом из дрожжевого теста	50	4,00	3,07	17,49	130,21	0,21	28
Кисломолоочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	230	9,22	7,57	24,69	225,61	1,47	
Ужин							
Рыба по-польски	80	11,78	5,49	38,39	115,43	0,33	44
Картофель тушеный	120	2,28	4,12	14,99	114,00	8,29	83
Чай с молоком	180	1,30	1,12	8,15	48,00	0,58	59
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Итого	480	18,08	11,29	88,17	401,23	17,20	
Б							
Итого за девятый день		62,45	52,58	228,01	1568,09	201,91	
Ж							
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
У							
Процент удовлетворения суточной потребности		148,69	111,87	112,32	112,01	448,69	

Примечание: ГП - готовый продукт.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 10, 2 недели							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13,96	14,46	3,79	199,00	0,84	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	80	0,96	3,76	6,16	62,40	7,68	26
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,17	26,00	1,60	31
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Итого	454	18,61	24,60	26,02	399,40	10,18	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свежegy с чесноком	40	0,69	3,46	3,76	49,14	3,38	18
Щи из свежegy капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	155/8	5,08	4,58	3,07	77,00	14,87	34
Гуляш	30/30	5,12	7,67	2,06	98,25	0,27	35
Каша рассыпчатая	110	6,26	4,85	28,33	181,35	0,00	65
Компот из сухофруктов	170	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	603	21,77	21,20	76,02	591,14	18,94	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	ГП
Кисломологичный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	210	6,12	5,70	13,74	171,75	1,26	
Ужин							
Котлеты, биточки, шницели рыбные или тefтели рыбные	60	5,86	3,26	21,25	85,50	0,31	29/80
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	89
Картофель отварной	120	2,28	4,92	15,24	114,00	16,68	75
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
Итого	500	13,53	10,69	73,64	392,90	29,90	
		Б	Ж	У	Эн/л	С	
Итого за десятиый день		60,23	62,29	199,52	1601,19	62,28	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		143,40	132,53	98,29	114,37	138,40	

Примечание: ГП - готовый продукт.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

**Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания
детей 1-3 лет**

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	565,56	530,19	2029,20	15376,98	623,64
Итого за 1 день	56,56	53,02	202,92	1537,70	62,36
Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
Процент удовлетворения суточной потребности	134,66	112,81	99,96	109,84	138,59

Расчет продуктов питания (в граммах), на одну порцию, на одного ребенка, НЕТОО СЫРЬЯ
Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 1

Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Завтрак																													
аша пшеница молочная жидкая					30									3	3			150											
офейный напиток с молоком														7				78								2			
утерброд с маслом и сыром	25																												
Итого	25	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	10	8	0	0	228	0	0	0	0	0	13	0	2	0	0	0
2 завтрак																													
Напиток витаминизированный Витошка® или др										170																			
Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым								56								5													
'ассольник ленинградский со сметаной, с мясом				4			60	28							2				13				6						
Сотлеты, биточки, шницели из овядины	13							6							3,5			16		48									
Сапушта тушеная			2					182								4													
Сисель из ягод свежих					10						20				7														
Хлеб пшеничный	30																												
Хлеб ржаной		50												7	5,5	9	0	16	0	61	0	0	6	0	0	0	0	0	0
Итого	43	50	2	10	4	0	60	272	0	0	20	0	0	7	5,5	9	0	16	0	61	0	0	6	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													50																
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																			200										
Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
Вареники ленивые с маслом сливочным			18											12	3		13		123										
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											100				7											0,6			
Чай с сахаром																										0,6	0	0	0
Итого	0	0	18	0	0	0	0	0	0	100	0	0	19	3	0	13	0	123	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0
Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5	
Итого за день	68	50	20	10	34	0	60	272	0	170	120	0	50	36	16,5	9	13	444	123	61	0	0	6	13	0,6	2	0	5	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 2

Наименование блюд	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы/бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, кефир продукты	Творог	Мясо (печень и перерасчете на мясо)	Птица (шпатель-бройлера 1 категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Завтрак																													
уп молочный с крупой					12									1	2			180											
акао с молоком														7				78										1,5	
утерброд с маслом	25														6														
того	25	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	8	8	0	0	258	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0	0
2 завтрак																													
сок фруктовый (овощной)									100																				
того	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
алат из свежлы с чесноком								95,5								8													
Ди из свежей капусты с артофелем со сметаной, с мясом							24	62,6							2					27			6						
тшицы																													
ыба, тушенная в сметанном соусе			0,9					44							0,9	5						96	8						
артофельное пюре							128							7	4			24											
омпот из свежих фруктов										40																			
Слеб пшеничный	30																												
Слеб ржаной		50									40																		
Итого	30	50	0,9	0	0	0	152	202,1	0	0	40	0	0	7	6,9	13	0	24	0	0	27	96	14	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
Кондитерские изделия (печенье, бли вафли, или пряники, тили др.)													50																
Сисломолочный продукт или молоко кипяченое																		200											
Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
Сырники из творога запеченные : молоком сгущенным			10		11									15	3		5	92	135										
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											80																		
Чай с сахаром														7												0,6			
Итого	0	0	10	0	11	0	0	0	0	0	80	0	0	22	3	0	5	92	135	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0
Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5
Итого за день	55	50	10,9	0	23	0	152	202,1	100	0	120	0	50	37	17,9	13	5	574	135	0	27	96	14	0	0,6	0	1,5	5	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 3

Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макaronные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, и/м продукты	Творог	Масло (печень в перерасчете на масло)	Птица (цельная, бройлеры I категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
Завтрак																														
Баклажанные изделия отварные и/ли вареные					51								5			40														
Кофейный напиток с молоком												7					78									2				
Угтерброд с маслом	25												6																	
Итого	25	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	7	11	0	40	78	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0
2 завтрак																														
Сок фруктовый (овощной)								150																						
Итого	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)								56							5															
Орз с капустой свежей и артофелем со сметаной, с мясом							16	66						2	2				13				6							
Уфле из бройлера с цыплят			2,3												8,3	12	13				138									
Ша рассыпчатая					86										7															
Компот из сухофруктов											25																			
Слеб пшеничный	30																													
Слеб ржаной		50																												
Итого	30	50	2,3	0	86	0	16	122	0	0	0	25	0	9	17,3	5	12	13	0	13	138	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
Булочка дорожная			45,4											8	11,2	1,5		22												1,7
Сломолочный продукт или молоко кипяченое																		200												
Итого	0	0	45,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	11,2	1,5	0	222	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Ужин																														
Салуста тушеная с мясом			3				254								4				65											
Слеб пшеничный	25																													
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																				
Чай с сахаром													7													0,6				
Итого	25	0	3	0	0	0	254	0	0	80	0	0	7	0	4	0	0	0	65	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0
Форма соли пищевой поваренной за весь день																												5		
Итого за день	80	50	50,7	0	86	51	16	376	150	0	80	25	0	31	39,5	10,5	52	313	0	78	138	0	6	0	0,6	2	0	5	1,7	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 4

Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соевые продукты (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в пересчете на мясо)	Птица (выпалта-бройлеры I категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
Завтрак																														
аша рисовая молочная жидкая ай с сахаром				25										3	3			150												
утерброд с молсвом гущенным	25													10	3	0	0	189	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0
Итого	25	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	10	3	0	0	189	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0
2 завтрак																														
Напиток витаминизированный "Витощка" или др.									170																					
Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
Зукуруза с яйцом в луком							44									4	13													
Суп шахтерский со сметаной, с мясом				4		60	20							2					13			6								
Каркое по-домашнему						97	24							3					77											
Сельдь из ягод свежих				10						20				7																
Хлеб пшеничный	30																					6	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной		50																				0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	30	50	0	10	4	0	157	88	0	0	20	0	7	5	4	13	0	0	90	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0
Подник																														
Сушка на сметане			42											11	14	1,1	10					7								
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		200												
Итого	0	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	14	1,1	10	200	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																														
Суп с рыбными консервами				5		60	16								3															
Хлеб пшеничный	25																													
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80								78										1,5		
Какао с молоком					5	0	60	16	0	0	80	0	0	7	3	0	0	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0	0
Итого	25	0	0	0	5	0	60	16	0	0	80	0	0	7	3	0	0	78	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0	0	0
Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5		
Итого за день	80	50	42	10	34	0	217	104	0	170	100	0	0	35	25	5,1	23	467	0	90	0	32	13	0	0,6	0	1,5	5	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 5

Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца	Молоко, в/м продукты	Творог	Масло (печень в перерасчете на яйцо)	Птица (цельная, фройлаеры I категории (погр.))	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
Завтрак																														
Молет натуральный															3		100	65												
Икра кабачковая (промышленного производства)							90						7					50							0,6					
Май с молоком																														
Угтерброд с маслом и сыром	25							90						7	8	0	100	115	0	0	0	0	0	13						
Итого	25													7	8	0	100	115	0	0	0	0	13		0,6	0	0	0	0	0
2 завтрак																														
Сок фруктовый (овощной)	0	0	0	0	0	0	0	150																						
Итого	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
Овощи натуральные: соленые или вяленые																														
Сметанник со сметаной, с мясом							34	72,6					1	2					13			6								
Пюре из говядины с рисом			10		6			18							5	3			45											
Соус красный овощной			2					11							2															
Картофельное пюре							128							4				24												
Смолот из свежих фруктов										40			7																	
Хлеб пшеничный	30																													
Хлеб ржаной		50												8	8	5	3	24	0	58	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Итого	30	50	12	0	6	0	162	161,6	0	0	40	0	0	8	8	5	3	24	0	58	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
Средель сахарный			39										15	10	0,4	5,4	14													1,7
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		200												
Итого	0	0	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	10	0,4	5,4	214	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Ужин																														
Голубцы ленивые			10		4			46								4	6			28										
Соус сметанный натуральный			1,6												1,6							30								
Винегрет овощной							27	96,5								10														
Хлеб пшеничный	25																													
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																				
Кофейный напиток с молоком												7						78								2				
Итого	25	0	11,6	0	4	0	27	142,5	0	0	80	0	0	7	1,6	14	6	78	0	28	0	0	30	0	0	2	0	0	0	0
Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
Итого за день	80	50	62,6	0	10	0	189	394,1	150	0	120	0	0	37	27,6	19,4	114,4	431	0	86	0	0	36	13	0,6	2	0	5	1,7	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 6

Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца	Молоко, в/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (цельная-бройлеры 1 категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																														
аша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая или каша овсяная молочная жидкая					20									3	3			150												
кофейный напиток с молоком														7				78								2				
утерброд с маслом	25														6															
Итого	25	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	10	9	0	0	228	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0
2 завтрак																														
сок фруктовый (овсяный)									150																					
Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
салат из морской капусты с яйцом и луком								43								5	13													
суп "Харчо" со сметаной, с мясом					5		60	16,8							2					13			6							
печенье, бисквиты, вафли из овсянки	13							6							3,5			16		48										
макаронные изделия отварные						51									5															
компот из сухофруктов												25		7																
Сдоб пшеничный	30																													
Сдоб ржаной		50																												
Итого	43	50	0	0	5	51	60	65,8	0	0	0	25	0	7	10,5	5	13	16	0	61	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
блинчики с молоком сгущенным					36										3,5	3,5	3,5	7	141											
Сисломолочный продукт или додоко кипяченое																														
Итого	0	0	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,5	3,5	3,5	7	341	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																														
Картофель тушеный							121	39,9								5														
Рыба, тушеная в томате с овощами								15						0,9		4						93								
Чай с молоком														7				50								0,6				
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																				
Хлеб пшеничный	25													7,9	0	9	0	50	0	0	0	93	0	0	0,6	0	0	0	0	0
Итого	25	0	0	0	0	0	121	54,9	0	0	80	0	0	7,9	0	9	0	50	0	0	0	93	0	0	0,6	0	0	0	0	0
Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
Итого за день	93	50	36	0	25	51	181	120,7	150	0	80	25	0	28,4	23	17,5	20	635	0	61	0	93	6	0	0,6	2	0	5	5	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 7

Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29																			
	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень и перерасчет на мясо)	Птица (целые птицы I категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные																			
Итого за день					30					170					3	3		150								0,6																						
Завтрак																																																
Итого за день																																																
	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень и перерасчет на мясо)	Птица (целые птицы I категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные																			
Итого за день																																																
2 завтрак																																																
Итого за день																																																
Обед																																																
Итого за день																																																
Полдник																																																
Итого за день																																																
Ужин																																																
Итого за день																																																

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 8

Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, в/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (пальчатая, бройлеры I категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			
Завтрак																																
аша молочная пшеничная (укрузная) жидкая					25									3	3			150														
кофейный напиток с молоком													7					78								2						
утерброд с мясом тушеным	25													10	3	0	0	39														
Итого	25	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	10	3	0	0	267	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	
2 завтрак																																
сок фруктовый (овощной)									150																							
Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																
укруза с яйцом и луком								44								4	13															
суп с клецками со сметаной, с мясом птицы			12				35	19						2,6			2	12			27			6								
свекольников из отварной овсянки			3					11,2												65			11									
картофельное пюре							128								4			24														
сэндвич из свежих фруктов											40			7																		
хлеб пшеничный	30																															
хлеб ржаной		50												7	6,6	4	15	36	0	65	27	0	17	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	30	50	15	0	0	0	163	74,2	0	0	40	0	0	7	6,6	4	15	36	0	65	27	0	17	0	0	0	0	0	0	0	0	
Подник																																
утерброд с джемом или повидлом	40											10																				
сливочный продукт или молоко кипяченое																		200														
Итого	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																
капуста тушеная с мясом			3					254								4				65												
хлеб пшеничный	25																															
фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											80															0,6						
чай с сахаром														7																		
Итого	25	0	3	0	0	0	0	254	0	0	80	0	0	7	0	4	0	0	0	65	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	
Норма соли пищевой поваренной на весь день																														5		
Итого за день	120	50	18	0	25	0	163	328,2	150	0	120	0	10	24	9,6	8	15	503	0	130	27	0	17	0	0,6	2	0	5	5	0	0	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 9

Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, %м продукты	Творог	Мясо (печень в пересчете на мясо)	Птица (выпечка-бройлеры I категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные			
Завтрак																															
уп молочный с макаронными изделиями					14							2	1					154													
акао с молоком												7						78											1,5		
утербод с маслом и сыром	25													5										13							
того	25	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	9	6	0	0	0	232	0	0	0	0	0	13	0	0	1,5	0	0		
2 завтрак																															
ок фруктовый (овсяной)								150																							
того	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																															
алат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)							56								5																
уп картофельный с мясными котлетками						69	13							1,6	2				32												
Блюв из отварной говядины				50			19							6					119												
Напиток из шиповника											20		7																		
Слеб пшеничный	30																														
Слеб ржаной		50																													
Итого	30	50	0	0	50	0	69	88	0	0	0	20	0	7	7,6	5	2	0	0	151	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																															
Затрушка с творогом из дрожжевого теста			38											8	4	1	6	14	25											1,7	
Сисломолочный продукт или молоко кипяченое																		200													
Итого	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	4	1	6	214	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7	
Ужин																															
Рыба по-польски			10												5	25	18					84									
Картофель тушеный						121	39,9								5																
Чай с молоком												7						50							0,6						
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																					
Хлеб пшеничный	25																														
Итого	25	0	10	0	0	121	39,9	0	0	80	0	0	7	0	10	25	68	0	0	0	84	0	0	0,6	0	0	0	0	0		
Норма соли пищевой поваренной на весь день																														5	
Итого за день	80	50	48	0	50	14	190	127,9	150	0	80	20	0	31	17,6	16	33	514	25	151	0	84	0	13	0,6	0	1,5	5	1,7		

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 10

Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Завтрак																															
млет натуральный															3		100	65													
кра кабачковая (промышленного производства) ай с лимоном								90			5			7												0,6					
утерброд с маслом и сыром того	25							90	0	0	5	0	0	7	8	0	100	65	0	0	0	0	0	0	13	13	0,6	0	0	0	0
2 завтрак																															
сок фруктовый (овощной) того	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																															
алат из свеклы с чесноком								95,5								8															
Ди из свежей капусты с артофелем со сметаной, с мясом тины							24	62,6							2						27			6							
удли			3					7,7							7		4			67											
аша рассыпчатая					86										7																
омпот из сухофруктов											25			7																	
леб пшеничный	30																														
леб ржаной		50																													
того	30	50	3	0	86	0	24	165,8	0	0	0	25	0	7	9	12	0	0	0	67	27	0	6	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																															
ондитерские изделия (печенье, ди вафли, или пряники, или др.)														50																	
исломолочный продукт или олоко кипяченое																		200													
того	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																															
отлеты, биточки, шницели																															
ыбные или тефтели рыбные	18							6							5		9	9						47							
овощи натуральные соленные или вежие								60																							
картофель отварной							129								5																
леб пшеничный	25																														
рукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											80																				
офейный напиток с молоком														7				78											2		
того	43	0	0	0	0	0	129	66	0	0	80	0	0	7	10	0	9	87	0	0	0	47	0	0	0	2	0	0	0		
орма соли пищевой поваренной за весь день																													5		
того за день	98	50	3	0	86	0	153	321,8	150	0	85	25	50	21	27	12	109	352	0	67	27	47	6	13	0,6	2	0	5	0		

	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макaronные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Масло (печень в перерасчете на мясо)	Птица (цельно-бройлеры 1 категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
10 дней	813	500	291,2	30	430	116	1458	2298	1000	510	1025	110	210	315,4	221,7	114,5	434,4	4740	396	801	246	390	108	65	6	12	6	50	5,1
значение за 10 дней	81,3	50	29,12	3	43	11,6	145,8	229,8	100	51	102,5	11	21	31,54	22,17	11,45	43,44	474	39,6	80,1	24,6	39	10,8	6,5	0,6	1,2	0,6	5	0,51
продуктов питания согласно (NETTO СЫРЬЕ)	80	50	29	3	43	12	140	220	100	50	100	11	20	30	21	11	40	450	40	76,55	24	37	11	6,4	0,6	1,2	0,6	5	0,5
удовлетворения норм	101,6	100,0	100,4	100,0	100,0	96,7	104,1	104,4	100,0	102,0	102,5	100,0	105,0	105,1	105,6	104,1	108,6	105,3	99,0	104,6	102,5	105,4	98,2	101,6	100,0	100,0	100,0	100,0	102,0
отклонения от усредненных норм питания	1,6	0,0	0,4	0,0	0,0	-3,3	4,1	4,4	0,0	2,0	2,5	0,0	5,0	5,1	5,6	4,1	8,6	5,3	-1,0	4,6	2,5	5,4	-1,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание								
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК	
		Б	Ж	У				
День 1, 1 недели								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,68	7,75	29,57	218,67	1,96	45
	Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
	Итого	443	15,30	17,50	52,86	428,67	3,06	
2 завтрак								
	Напиток витаминизированный "Витюшка" или др.	170	0,00	0,00	16,15	68,00	17,00	ГП
	Итого	170	0,00	0,00	16,15	68,00	17,00	
Обед								
	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,90	67,00	3,20	24
	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8	3,27	4,09	16,75	110,11	6,57	25
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	6
	Капусты тушеная	150	2,89	3,54	8,50	83,75	23,70	73
	Кисель из ягод свежих	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00	20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
	Итого	774	23,30	21,67	84,66	630,99	37,28	
Полдник								
	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1,00	2,00	21,43	128,57	0,00	ГП
	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
	Итого	250	6,80	7,00	29,43	234,57	1,40	
Ужин								
	Вареники ленивые с маслом сливочным	153	19,80	14,05	27,36	315,09	0,30	78
	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
	Итого	453	21,30	14,55	55,35	439,09	10,30	
	Итого за первый день		66,70	60,72	238,45	1801,32	69,04	
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		123,52	101,20	91,36	100,07	138,08	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 2, 1 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с крутой	200	5,77	7,24	17,69	158,67	1,16	1
Какао с молоком	200	2,62	2,17	10,88	74,00	1,01	15
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого	431	10,34	13,90	40,95	330,67	2,17	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	60	1,03	5,05	5,58	72,00	5,01	18
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	206/10	6,73	6,07	4,07	102,04	19,71	34
Рыба, тушенная в сметанном соусе	110	17,30	12,30	2,60	125,30	1,61	40
Картофельное пюре	150	0,69	0,00	28,28	120,00	0,63	8
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00	54
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	796	31,49	24,42	83,20	627,34	30,96	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1,00	2,00	21,43	128,57	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	6,80	7,00	29,43	234,57	1,40	
Ужин							
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	185	18,50	16,28	49,47	418,40	0,51	55
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Чай с молоком	200	1,45	1,25	9,39	55,00	0,65	59
Итого	465	21,15	17,93	75,66	550,20	9,16	
Б Ж У Эн/ц С							
Итого за второй день		70,08	63,40	244,39	1811,78	46,69	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		129,78	105,67	93,64	100,65	93,38	

Примечание: ГП - готовый продукт.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 3, 1 неделя							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,00	30
Дйло вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	48
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого	421	14,90	15,83	55,62	419,00	1,01	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,20	4,58	3,83	61,50	4,13	66
Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной, с мясом	206/8	2,81	4,08	7,82	87,69	7,80	5
Суфле из бройлеров-цыплят	70	11,06	8,87	2,08	143,50	0,08	81
Каша рассыпчатая	185	10,53	8,15	47,64	305,00	0,00	65
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,14	78,00	0,50	9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	809	31,73	26,52	111,27	836,69	12,51	
Полдник							
Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,50	5,71	12
Кисломологичный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	10,99	13,23	42,79	354,50	7,11	
Ужин							
Капуста тушенная с мясом	250	9,65	9,80	12,06	187,00	33,22	60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Итого	555	12,75	10,40	48,15	350,55	41,22	
Итого за третий день							
Суточная потребность		70,67	66,13	272,98	2029,74	64,85	
Процент удовлетворения суточной потребности		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
		130,87	110,22	104,59	112,76	129,70	

Примечание: ПП - готовый продукт.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 4, 1 неделя							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,95	6,99	27,87	197,33	1,96	50
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Бутерброд с молоком стученым	25/15	2,98	1,47	20,62	108,00	0,15	90
Итого	440	8,93	8,46	55,48	333,33	2,11	
2 завтрак							
Напиток витаминизированный "Витгошка" или др.	170	0,00	0,00	16,15	68,00	17,00	ГП
Итого	170	0,00	0,00	16,15	68,00	17,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	60	2,87	5,60	3,23	76,00	4,40	86
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	206/8	3,32	4,83	15,74	115,20	6,30	52
Жаркое по-домашнему	170	14,25	10,03	14,66	210,00	8,32	19
Кисель из ягод свежих	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00	20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	724	26,17	21,40	81,98	632,20	22,02	
Полдник							
Супка на сметане	70	5,60	11,58	34,15	278,00	0,03	17
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	11,40	16,58	42,15	384,00	1,43	
Ужин							
Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64	67
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Какао с молоком	200	2,62	2,17	10,88	74,00	1,01	15
Итого	505	9,96	7,97	60,22	322,35	18,65	
		Б	Ж	У	Эн/л	С	
Итого за четвертый день		56,46	54,41	255,98	1739,88	61,21	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		104,56	90,68	98,08	96,66	122,42	

Примечание: ГП - готовый продукт.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 5, 1 неделя							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13,96	14,46	3,79	199,00	0,84	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	90	1,08	4,23	6,93	70,20	8,64	26
Чай с молоком	200	1,45	1,25	9,39	55,00	0,65	59
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
Итого	493	21,45	27,54	32,47	462,20	10,22	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	89
Свекольник со сметаной, с мясом	206/8	3,37	4,49	11,02	110,11	7,97	70
Тефтели из говядины с рисом	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,79	64
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	7
Картофельное пюре	150	0,69	0,00	28,28	120,00	0,63	8
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00	54
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	804	19,59	16,32	92,67	616,44	19,94	
Полдник							
Крендель сахарный	70	5,43	7,50	29,40	193,50	0,18	53
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	11,23	12,50	37,40	299,50	1,58	
Ужин							
Голубцы ленивые	70	7,53	5,15	10,75	120,40	8,71	71
Соус сметанный натуральный	30	0,88	9,58	2,82	97,50	0,12	82
Винегрет овощной	130	2,22	2,17	10,57	169,00	11,58	27
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
Итого	535	16,39	19,65	64,17	594,45	29,42	
Б Ж У Эн/ц С							
Итого за пятый день		68,96	76,16	241,86	2041,59	64,16	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		127,70	126,93	92,67	113,42	128,32	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 6, 2 недели							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая или каша манная молочная жидкая	200	6,63	7,97	21,71	185,33	1,96	10,32
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого	431	11,24	14,61	45,02	355,33	2,97	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из морской капусты с яйцом и луком	60	2,15	6,90	0,64	93,33	1,47	56
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	206/8	3,33	4,64	15,70	115,15	6,30	84
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	6
Макаронные изделия отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,00	30
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,14	78,00	0,50	9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	774	26,66	24,99	105,43	772,61	9,08	
Полдник							
Влинички с молоком слушанным	105	8,02	10,55	41,59	275,00	1,34	105
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	305	13,82	15,55	49,59	381,00	2,74	
Ужин							
Картофель тушеный	150	2,85	5,15	18,74	142,50	10,36	83
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,40	4,31	1,87	92,00	0,91	58
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
Итого	555	17,35	10,06	56,70	398,05	19,27	
Итого за шестой день		69,37	65,36	271,89	1975,99	37,06	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,46	108,93	104,17	109,78	74,12	

Примечание: ГП - готовый продукт.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 7, 2 недели							
Завтрак							
Каша "Дружба"	200	7,09	7,44	30,55	216,00	1,96	14
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Дйло вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	48
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
Итого	483	17,13	19,64	50,18	445,00	2,05	
2 завтрак							
Напиток витаминизированный "Витошка" или др.	170	0,00	0,00	16,15	68,00	17,00	ТП
Итого	170	0,00	0,00	16,15	68,00	17,00	
Обед							
Сельдь с луком репчатым	50	4,42	5,42	0,76	96,67	0,83	33
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/10	8,70	3,52	17,57	133,33	4,58	47
Жаркое по-домашнему	170	14,25	10,03	14,66	210,00	8,32	19
Кисель из ягод свежих	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00	20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ТП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ТП
Итого	710	33,10	19,91	81,34	671,00	16,73	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1,00	2,00	21,43	128,57	0,00	ТП
Кисломолочный продукт или Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	6,80	7,00	29,43	234,57	1,40	
Ужин							
Пудинг творожный запеченный	150	12,30	18,00	31,70	288,80	0,70	4
Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	77
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
Какао с молоком	200	2,62	2,17	10,88	74,00	1,01	15
Итого	480	18,58	23,22	80,23	557,20	12,01	
Б							
Итого за сельмой день		75,61	69,77	257,33	1975,77	49,19	
Ж							
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
У							
Процент удовлетворения суточной потребности		140,02	116,28	98,59	109,77	98,38	

Примечание: ТП - готовый продукт.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 8, 2 недели							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	6,96	7,04	26,59	197,33	1,96	68
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
Бульбород с молоком стуженым	25/15	2,98	1,47	20,62	108,00	0,15	90
Итого	440	12,60	10,66	58,14	377,33	3,12	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ТП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	60	2,87	5,60	3,23	76,00	4,40	86
Суп с клецками со сметаной, с мясом птицы	206/10	4,16	6,61	14,33	135,00	10,40	57
Бефстроганов из отварной говядины	80	10,41	9,47	2,53	138,67	0,15	85
Картофельное пюре	150	0,69	0,00	28,28	120,00	0,63	8
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00	54
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ТП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ТП
Итого	766	23,87	22,68	91,04	677,67	19,58	
Полдник							
Бульбород с джемом или повидлом	50	3,09	0,32	26,56	120,00	0,02	87
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	8,89	5,32	34,56	226,00	1,42	
Ужин							
Капуста тушеная с мясом	250	9,65	9,80	12,06	187,00	33,22	60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ТП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Итого	555	12,75	10,40	48,15	350,55	41,22	
Итого за восьмой день		58,41	49,21	247,04	1700,55	68,34	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		108,17	82,02	94,65	94,48	136,68	

Примечание: ТП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ГТК
		Б	Ж	У			
День 9, 2 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,27	6,48	18,38	158,00	0,40	39
Какао с молоком	200	2,62	2,17	10,88	74,00	1,01	15
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
Итого	443	13,85	16,25	41,62	370,00	1,50	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,20	4,58	3,83	61,50	4,13	66
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42	41
Плов из отварной говядины	220	21,71	17,74	33,83	376,00	1,30	42
Напиток из лимонника	200	0,68	0,28	16,65	85,00	200,00	36
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	760	34,37	27,68	97,69	817,30	213,85	
Полдник							
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30	28
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	11,40	9,30	32,48	288,30	1,70	
Ужин							
Рыба по-польски	100	14,73	6,86	47,99	144,29	0,41	44
Картофель тушеный	150	2,85	5,15	18,74	142,50	10,36	83
Чай с молоком	200	1,45	1,25	9,39	55,00	0,65	59
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
Итого	555	22,13	13,86	105,22	477,34	19,42	
Б Ж У Эн/ц С							
Итого за девятый день		82,05	67,24	292,16	2021,94	239,47	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		151,94	112,07	111,94	112,33	478,94	

Примечание: ГП - готовый продукт.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 10, 2 недели							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13,96	14,46	3,79	199,00	0,84	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	90	1,08	4,23	6,93	70,20	8,64	26
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,14	30,00	2,00	31
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
Итого	493	20,04	26,29	30,22	437,20	11,57	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	60	1,03	5,05	5,58	72,00	5,01	18
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	206/10	6,73	6,07	4,07	102,04	19,71	34
Гуляш	40/40	6,83	10,23	2,75	131,00	0,36	35
Каша рассыпчатая	185	10,53	8,15	47,64	305,00	0,00	65
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,14	78,00	0,50	9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	821	31,25	30,34	109,94	849,04	25,58	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1,00	2,00	21,43	128,57	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	6,80	7,00	29,43	234,57	1,40	
Ужин							
Котлеты, биточки, пшеница рыбные или телятины рыбные	70	6,83	3,81	24,76	99,75	0,37	29/80
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	89
Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,50	18,07	75
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
Итого	565	15,54	11,95	82,80	439,20	33,45	
Итого за десятый день							
Суточная потребность		73,93	75,73	267,54	2029,01	75,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
		136,91	126,22	102,51	112,72	150,00	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	692,24	648,13	2589,62	19127,57	775,01
Итого за 1 дней	69,22	64,81	258,96	1912,76	77,50
Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Процент удовлетворения суточной потребности	128,19	108,02	99,22	106,26	155,00