

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Колосок»



О.Ю. Вареникова

« 21 » 2019 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»**

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, МАНСКИЙ РАЙОН, П. ПЕРВОМАНСК, МИКРОРАЙОН, Д. 16)



п. Первоманск

2019 г.

Расчет продуктов питания (в г рамках) на одну порцию, на одного ребенка

Дети 1-3 лет

День 1

№ рецепта	Наименование блюда	Завтрак										Обед										Полдник									
		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	30	31	
		Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень 65%*	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сушеные	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо*	Птица (цельная-бройлеры I категории попр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
45,14	Каша пшеничная молочная жидкая или каша "Дружба"					28								4	2			136													
2	Кофейный напиток с молоком												12						30								1,6				
3	Бульерод с сыром	20													5																
	Итого	20	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0	16	7	0	0	166	0	0	0	0	0	0	5,4	0	1,6	0	0	0	
2 завтрак																															
76	Плоды свежие (яблоко, или группа, или банан, или др.)								120																						
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
51	Икра морковная							28,8						0,4		3															
57,46	Суп картофельный с клецками, с грибами или суп-лапша с курицей			7			21	11,4							1,6		1	7		16											
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины			3				3								3	3	10													
63	Соус сметанный			0,7											0,7																
73	Капуста тушеная			1,8				163,6						3,6		3,6															
ГП	Сок фруктовый (овощной)								125																						
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	30																												
	Итого	20	30	12,5	0	0	21	206,8	125	0	0	0	0	4	2,3	9,6	4	17	0	34	16	0	6	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																															
21,74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	154													
11	Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом			27,9						22				5,7	3	0,9	3,9	14													
	Итого	0	0	27,9	0	0	0	0	0	22	0	22	0	5,7	3	0,9	3,9	168	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														
	Итого за день	40	30	40,4	0	28	0	21	206,8	125	120	22	0	25,7	12,3	10,5	7,9	351	0	34	16	0	6	5,4	0	1,6	0	3	0,75		

№ рецепта	Наименование блюда	Дети 1-3 лет																																	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
		Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржаночный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука (крахмал)	Мука (картофельная)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень 65%*	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Мясо*	Птица (цельная-бройлеры I категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофе/напитки	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные					
68,23	Каша молочная пшеничная жидкая (или ячневая)					23									4	2																			
2	Кофейный напиток с молоком														12													1,6							
3	Бутерброд с сыром	20														5																			
	Итого	20	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	16	7	0	0	166	0	0	0	0	0	0	5,4	0	1,6	0	0	0	0	0		
2 завтрак																																			
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)										120																								
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																			
56	Овощи натуральные соленные или свежие									45																									
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной							10	39,4						1,2	1					8														
78	Тфтели с пшеном (пшениные колбски)			7		10			30							5	5				63														
ГП	Сок фруктовый (овощной)										125																								
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																																	
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																																
	Итого	20	30	7	0	10	0	10	114,4	125	0	0	0	0	1,2	6	5	0	0	71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																			
62	Булочка домашняя с повидлом			36,7							12				3,4	1,7	0,9	3,4	13															0,75	
21,74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		154																
	Итого	0	0	36,7	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	3,4	1,7	0,9	3,4	167	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																		
	Итого за день	40	30	43,7	0	33	0	10	114,4	125	132	0	0	20,6	14,7	5,9	3,4	333	0	71	0	0	0	0	9	5,4	0	1,6	0	0	3	0	0,75		

Возрастная категория: 1-3 лет							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая или каша "Дружба"	180	6,98	6,70	28,74	202,00	1,77	45,14
Кофейный напиток с молоком	150	1,16	1,12	13,55	67,00	0,39	2
Бутерброд с сыром	30	4,03	6,42	12,36	124,00	0,06	3
Итого	360	12,17	14,24	54,65	393,00	2,22	
2 завтрак							
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04	76
Итого	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04	
Обед							
Икра морковная	30	0,47	2,44	2,77	35,00	1,10	51
Суп картофельный с клецками, с птицей или суп-лапша с курицей	126	2,41	2,89	8,48	70,20	6,21	57,46
Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	6
Соус сметанный	25	0,22	2,43	0,72	27,00	0,05	63
Капуста тушеная	135	2,62	4,52	10,44	100,80	14,85	73
Сок фруктовый (овощной)	125	0,25	0,13	12,63	57,50	2,50	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	541	16,28	18,70	64,61	506,68	25,29	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом	60	2,98	1,86	24,95	133,73	0,12	11
Итого	210	7,33	6,66	30,95	222,23	1,17	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за первый день		36,26	40,08	162,01	1178,51	40,72	
Суточная потребность		32,00	35,00	152,00	1050,00	34,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		113,31	114,51	106,59	112,24	119,76	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,70	7,70	19,70	168,30	1,80	10
Чай с молоком	150	0,84	0,96	13,43	66,00	0,39	59
Бутерброд с маслом	25	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	16
Итого	355	8,10	12,39	43,03	313,30	2,19	
2 завтрак							
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04	76
Итого	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04	
Обед							
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	20	1,00	0,04	1,66	11,00	20,00	38
Суп картофельный с мясными фрикадельками	120	3,12	2,54	6,97	80,28	5,05	41
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	11,55	8,22	1,74	83,69	1,07	40
Картофель отварной	130	2,51	5,77	17,47	140,36	10,40	18
Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,45	86,00	0,38	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	550	21,88	17,13	72,75	518,13	36,90	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	4,80	3,68	20,99	156,25	0,25	28
Итого	210	9,15	8,48	26,99	244,75	1,30	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за второй день		39,61	38,48	154,57	1132,78	52,43	
Суточная потребность		32,00	35,00	152,00	1050,00	34,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		123,78	109,94	101,69	107,88	154,21	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	180	3,30	3,66	15,72	109,00	0,58	1
Какао с молоком сгущенным	150	2,40	2,70	20,74	117,00	0,30	85
Бутерброд с джемом или повидлом	30	1,57	0,16	16,72	73,00	0,02	80
Итого	360	7,27	6,52	53,18	299,00	0,90	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	135	3,92	4,32	5,40	79,65	0,95	21,74
Итого	135	3,92	4,32	5,40	79,65	0,95	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,30	4,50	56
Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	134	1,97	2,79	7,23	60,00	5,77	52
Плов из отварной птицы	155	8,30	10,06	27,87	235,22	1,15	35
Кисель из концентрата плодового или ягодного	125	0,00	0,00	21,21	81,88	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	509	13,91	13,46	81,90	500,20	11,42	
Полдник							
Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,00	ГП
Чай с лимоном	150	0,04	0,00	12,14	50,00	1,60	31
Итого	200	5,39	0,60	47,74	219,50	1,60	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за четвертый день		30,49	24,90	188,22	1098,35	14,87	
Суточная потребность		32,00	35,00	152,00	1050,00	34,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		95,28	71,14	123,83	104,60	43,74	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	180	5,32	6,47	27,24	186,30	1,76	50
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,48	2,71	20,80	116,00	0,30	86
Бутерброд с сыром	30	4,03	6,42	12,36	124,00	0,06	3
Итого	360	11,83	15,60	60,40	426,30	2,12	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	135	3,92	4,32	5,40	79,65	0,95	21,74
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04	76
Итого	255	4,40	4,80	17,20	136,25	12,99	
Обед							
Маринад овощной с томатом	45	0,70	4,52	4,65	65,00	2,02	69
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	134	1,96	2,45	10,05	66,07	3,94	25
Капуста, тушеная с мясом	190	9,09	9,44	11,63	177,00	23,81	53
Сок фруктовый (овощной)	125	0,25	0,13	12,63	57,50	2,50	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	544	15,28	17,10	63,42	482,37	32,27	
Полдник							
Запеканка из творога	70	3,27	3,33	12,34	86,10	0,93	22
Соус молочный сладкий	20	0,63	1,03	5,79	27,60	0,10	77
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	12,02	49,00	0,00	13
Итого	240	3,90	4,36	30,15	162,70	1,03	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за третий день		35,41	41,86	171,17	1207,62	48,41	
Суточная потребность		32,00	35,00	152,00	1050,00	34,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		67,41	119,60	112,61	115,01	142,38	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	180	5,60	6,70	22,60	172,80	1,80	32
Какао с молоком	150	1,08	1,11	13,49	68,00	0,39	15
Бутерброд с маслом	25	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	16
Итого	355	8,24	11,54	45,99	319,80	2,19	
2 завтрак							
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04	76
Итого	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04	
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,36	1,41	2,31	23,40	2,88	17
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	134	1,76	2,45	4,12	53,09	6,10	34
Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8,75	4,55	34,87	92,57	3,61	58
Картофель отварной	130	2,51	5,77	17,47	140,36	10,40	18
Сок фруктовый (овощной)	125	0,25	0,13	12,63	57,50	2,50	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	549	16,91	14,87	95,86	483,72	25,49	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1,50	2,00	10,88	127,26	0,00	ГП
Итого	200	5,85	6,80	16,88	215,76	1,05	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за пятый день		31,48	33,69	170,53	1075,88	40,77	
Суточная потребность		32,00	35,00	152,00	1050,00	34,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		98,38	96,26	112,19	102,46	119,91	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая (или ячневая)	180	6,40	6,60	18,20	206,40	1,80	68, 23
Кофейный напиток с молоком	150	1,16	1,12	13,55	67,00	0,39	2
Бутерброд с сыром	30	4,03	6,42	12,36	124,00	0,06	3
Итого	360	11,59	14,14	44,11	397,40	2,25	
2 завтрак							
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04	76
Итого	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,30	4,50	56
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	134	1,69	2,45	4,69	52,61	4,68	5
Тефтели с пшеном (пшениные колобки)	100	12,48	11,82	12,56	204,00	2,15	78
Сок фруктовый (овощной)	125	0,25	0,13	12,63	57,50	2,50	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	454	18,06	15,01	55,47	437,21	13,83	
Полдник							
Булочка домашняя с повидлом	60	4,48	3,23	15,35	108,50	0,19	62
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Итого	210	8,83	8,03	21,35	197,00	1,24	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за шестой день		38,96	37,66	132,73	1088,21	29,36	
Суточная потребность		32,00	35,00	152,00	1050,00	34,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		121,75	107,60	87,32	103,64	86,35	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,70	7,70	19,70	168,30	1,80	10
Какао с молоком сгущенным	150	2,40	2,70	20,74	117,00	0,30	85
Бутерброд с маслом	25	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	16
Итого	355	9,66	14,13	50,34	364,30	2,10	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	135	3,92	4,32	5,40	79,65	0,95	21,74
Итого	135	3,92	4,32	5,40	79,65	0,95	
Обед							
Сельдь с луком репчатым	60	5,30	6,50	0,90	116,00	1,00	33
Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный), с мясом птицы	126	5,22	2,11	10,54	80,00	2,75	47
Жаркое по-домашнему или азу	160	7,20	8,76	13,58	161,96	1,47	19,48
Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,45	86,00	0,38	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	546	21,42	17,93	69,93	560,76	5,60	
Полдник							
Вареники ленивые с маслом сливочным	100	12,65	17,67	20,43	294,00	0,19	4
Чай с лимоном	150	0,04	0,00	12,14	50,00	1,60	31
Итого	250	12,69	17,67	32,57	344,00	1,79	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за седьмой день		47,69	54,05	158,24	1348,71	10,44	
Суточная потребность		32,00	35,00	152,00	1050,00	34,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		149,03	154,43	104,11	128,45	30,71	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Омлет натуральный с маслом	200	14,96	20,10	5,53	260,00	1,30	37
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,48	2,71	20,80	116,00	0,30	86
Бутерброд с джемом или повидлом	30	1,57	0,16	16,72	73,00	0,02	80
Итого	380	19,01	22,97	43,05	449,00	1,62	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	135	3,92	4,32	5,40	79,65	0,95	21,74
Итого	135	3,92	4,32	5,40	79,65	0,95	
Обед							
Маринад овощной с томатом	45	0,70	4,52	4,65	65,00	2,02	69
Свекольник, с мясом и со сметаной	134	2,02	2,69	6,61	66,07	4,78	70
Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	6
Капуста тушеная	135	2,62	4,52	10,44	100,80	14,85	73
Сок фруктовый (овощной)	125	0,25	0,13	12,63	57,50	2,50	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	539	15,90	18,15	63,90	505,55	24,73	
Полдник							
Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	60	6,46	6,35	25,21	158,83	0,25	72
Чай с молоком	150	0,84	0,96	13,43	66,00	0,39	59
Итого	210	7,30	7,31	38,64	224,83	0,64	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за восьмой день		46,13	52,75	150,99	1259,03	27,94	
Суточная потребность		32,00	35,00	152,00	1050,00	34,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		144,16	150,71	99,34	119,91	82,18	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	180	6,71	3,60	39,39	210,00	0,00	72
Какао с молоком	150	1,08	1,11	13,49	68,00	0,39	15
Бутерброд с сыром	30	4,03	6,42	12,36	124,00	0,06	3
Итого	360	11,82	11,13	65,24	402,00	0,45	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	135	3,92	4,32	5,40	79,65	0,95	21,74
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04	76
Итого	255	4,40	4,80	17,20	136,25	12,99	
Обед							
Икра свекольная	30	0,53	2,42	3,03	36,67	3,20	66
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	134	1,96	2,45	10,05	66,07	3,94	25
Котлеты или биточки рыбные	70	6,83	3,81	24,79	99,75	0,36	29
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7
Картофель тушеный	120	2,27	3,88	14,94	111,00	8,28	84
Сок фруктовый (овощной)	125	0,25	0,13	12,63	57,50	2,50	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	549	15,29	13,89	90,84	497,50	18,55	
Полдник							
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	12,02	49,00	0,00	13
Молоко сгущенное (порциями)	10	0,72	0,85	5,55	33,00	0,10	12
Запеканка из творога	70	3,27	3,33	12,34	86,10	0,93	22
Итого	230	3,99	4,18	29,91	168,10	1,03	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за девятый день		35,50	34,00	203,19	1203,85	33,02	
Суточная потребность		32,00	35,00	152,00	1050,00	34,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		110,94	97,14	133,68	114,65	97,12	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	180	3,30	3,66	15,72	109,00	0,58	1
Кофейный напиток с молоком	150	1,16	1,12	13,55	67,00	0,39	2
Сыр (порциями)	7	1,63	2,07	0,00	25,38	0,05	24
Бутерброд с маслом	25	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	16
Итого	362	7,65	10,58	39,17	280,38	1,02	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	135	3,92	4,32	5,40	79,65	0,95	21,74
Итого	135	3,92	4,32	5,40	79,65	0,95	
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,36	1,41	2,31	23,40	2,88	17
Суп картофельный с бобовыми (горошек консервированный), с мясом птицы	126	5,22	2,11	10,54	80,00	2,75	47
Картофельная запеканка с мясом	185	16,19	13,47	20,48	270,00	2,63	81
Напиток из плодов шиповника с курагой или изюмом	150	0,86	0,14	22,31	99,00	100,40	36
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,24	9,88	46,40	0,00	ГП
Итого	511	23,75	17,37	65,52	518,80	108,66	
Полдник							
Котлеты или биточки рисовые с морковью	80	2,11	4,51	16,82	116,00	0,30	83
Соус молочный сладкий	20	0,63	1,03	5,79	27,60	0,10	77
Чай с лимоном	150	0,04	0,00	12,14	50,00	1,60	31
Итого	250	2,78	5,54	34,75	193,60	2,00	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за десятый день		38,10	37,81	144,84	1072,43	112,63	
Суточная потребность		32,00	35,00	152,00	1050,00	34,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,06	108,03	95,29	102,14	331,26	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы 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)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	379,63	395,28	1636,49	11665,37	410,59
Итого за 1 дней	37,96	39,53	163,65	1166,54	41,06
Суточная потребность	32,00	35,00	152,00	1050,00	34,00
Процент удовлетворения суточной потребности	118,63	112,94	107,66	111,10	120,76
Процент отклонения от расчетных данных	18,63	12,94	7,66	11,10	20,76

