

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Колосок»



« 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 граммах), на одну порцию, на одного ребенка
 Дети 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	День 1																																
		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 из муки пшеничной	Хлеб ржаной (ржаная пшеничная)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Мука (закваска)	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень 65%*	Соя фасованная (овощные)	Напитки витаминизированные (готовые напитки)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сушеные	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетические	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (цельная, категория I)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные			
45,14	Каша пшеничная молочная жидкая или каша "Дружба"					30									5	3			150															
2	Кофейный напиток с молоком														14	5			36										1,8					
3	Бутерброд с сыром	25														8	0	0	186	0	0	0	0	0	0	9,7	0	1,8	0	0	0			
	Итого	25	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	19	8	0	0	186	0	0	0	0	0	0	9,7	0	1,8	0	0	0			
2 завтрак																																		
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	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		
	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		
Обед																																		
51	Икра морковная								60							0,72	5																	
57,46	Суп картофельный с клецками, с грибами или суп-лапша с курицей							35	19							2,6		2	12															
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины							4									3	3	10				34											
63	Соус сметанный								182							4																		
73	Капуста тушеная																	4																
ГП	Сок фруктовый (овощной)									180																								
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																																
ГП	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	25	40	18,2	0	0	0	35	265	180	0	0	0	0	4,72	3,8	12	5	22	0	0	34	27	0	8	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	25	40	18,2	0	0	0	35	265	180	0	0	0	0	4,72	3,8	12	5	22	0	0	34	27	0	8	0	0	0	0	0	0	0		
Полдник																																		
21,74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		185															
11	Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом	0	0	33	0	0	0	0	0	0	0	24,5	0	0	7	4	1	5,5	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	0	0	33	0	0	0	0	0	0	0	24,5	0	0	7	4	1	5,5	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Норма соли пищевой поваренной на весь день	50	40	51,2	0	30	0	35	265	180	0	120	24,5	0	30,72	15,8	13	10,5	409	0	0	34	27	0	8	9,7	0	1,8	0	5	1			
	Итого за день	50	40	51,2	0	30	0	35	265	180	0	120	24,5	0	30,72	15,8	13	10,5	409	0	0	34	27	0	8	9,7	0	1,8	0	5	1			

Дети 3-7 лет

День 2

№ рец	Наименование блюда	Дети 3-7 лет																														
		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		
10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая																															
59	Чай с молоком																															
16	Бутерброд с маслом	25																														
	Итого	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,65	0	0	0	0		
Завтрак																																
76	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	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		
	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		
Обед																																
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные								35																							
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками							69	13						1,6	2					32											
40	Рыба, тушенная в сметанном соусе			0,9				149	38						0,9	6					88	8										
18	Картофель отварной																															
9	Компот из сухофруктов											19																				
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																														
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	40	0,9	0	0	0	0	218	86	0	0	19	0	12	10,5	6	2	0	0	32	0	88	8	0	0	0	0	0	0		
	Итого	25	40	0,9	0	0	0	0	218	86	0	0	19	0	12	10,5	6	2	0	0	32	0	88	8	0	0	0	0	0	0		
Полдник																																
21,74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																															
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	4	1	6	199	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		
	Итого	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	4	1	6	199	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																															
	Итого за день	50	40	38,9	0	20	0	218	86	0	0	120	19	0	39	22,5	7	8	385	25,5	0	32	88	8	0	0,65	0	0	5	1		

№ рецепта	Наименование блюда	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	Мукакартофельная (кряжал)	Крупы (злаки) бобовые	Макaronные изделия группы А	Картофель*
1	1	Суп молочный с крупой				12									5	2			100																		
85		Какао с молоком стученым													5				36										1,2								
80		Бутерброд с джемом или повидлом	25									15																									
		Итого	25	0	0	12	0	0	0	0	0	15	0	0	10	2	0	0	136	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0	0	0	0		
21,74		Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	154																		
		Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Овощи натуральные соленные или свежие							60																												
56		Суп крестьянский с крупой, с маслом и сметаной				8		20	44																												
52		Плов из отварной птицы				73			35													13	106		10												
42		Кисель из концентрата шлодового или ягодного																																			
20		Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																																		
ГП		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																																	
ГП		Итого	25	40	0	24	81	0	20	139	0	0	0	0	10	2	8	0	0	0	0	13	106	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Полдник																																			
ГП		Сушки, булочки, баранки	70																																		
31		Чай с лимоном										5																									0,65
		Итого	70	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Норма соли пищевой поваренной на весь день																																			
		Итого за день	120	40	0	24	93	0	20	139	0	0	0	0	34	4	8	0	290	0	0	13	106	0	10	0	0	0	1,2	5	0	0	0	0	0	0	

Дети 3-7 лет
День 4

№ рецепта	Наименование блюда	За завтрак															2 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																															
50	Каша рисовая, молочная жидкая																		150																																										
86	Кофейный напиток с молоком сгущенным													5	3				36																			1,8																							
3	Бутерброд с сыром	25												5	5																	9,7	0																												
	Итого	25	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	10	8	0	0	0	186	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,7	0	0	0	0	0	0	0	0																						
21,74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		154																																										
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	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																				
69	Маринад овощной с томатом																	44,2								1,5																																			
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной					4		60	28						2														13			10																													
53	Калупаста, тушеная с мясом			2,4					220								5	5											77																																
ГП	Сок фруктовый (овощной)								180																																																				
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																																																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	40	2,4	0	4	0	60	292,2	180	0	0	0	0	6,5	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																
	Итого	25	40	2,4	0	4	0	60	292,2	180	0	0	0	0	6,5	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																
22	Запеканка из творога	4		6																																																									
77	Соус молочный сладкий			4											4	1,6																																													
13	Чай с сахаром														14																																														
	Итого	4	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23	5,6	0	3	30	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	4	0	0,65	0,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																																												
	Итого за день	54	40	12,4	0	29	0	60	292,2	180	0	0	0	0	39,5	15,6	10	3	370	86	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	14	9,7	0,65	1,8	0,65	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	5	0	0												

№ рецепта	Наименование блюда	Составляющие блюда																													
		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	
68, 23	Каша молочная пшеничная жидкая (или ячневая)																														
	Кофейный напиток с молоком					25																									
2	Бутерброд с сыром	25																													
3	Итого	25	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	19	8	0	0	186	0	0	0	0	0	0	9,7		1,8			
2 завтрак																															
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша или банан, или др.)																														
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	120	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																														
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной																														
5	Тефтели с пшеном (пшениные колбски)			7		10																									
78	Сок фруктовый (овощной)																														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40																													
ГП	Итого	25	40	7	0	10	0	16	156	180	0	0	0	0	2	7	5	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0		
Полдник																															
62	Булочка домашняя с повидлом			43																											
21, 74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																														
	Итого	0	0	43	0	0	0	0	0	0	13	0	0	0	4	3	1	5	185	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
	Итого за день	50	40	50	0	35	0	16	156	180	133	0	0	0	25	18	6	5	387	0	0	0	10	0	9,7	0	1,8	0	5	1	

Дети 3-7 лет

День 7

№ п/п	Наименование блюда	Дети 3-7 лет																																	
		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 (ржаной)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука (картофельная)	Крупы (злаки) (крохмал)	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень 65%*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (цельная-бройлеры I категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Хлебопекарные				
		Завтрак																																	
10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая														5	3																			
85	Какао с молоком сгущенным					20									5					150															
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													50																					
16	Бутерброд с маслом	25													10	8																			
	Итого	25	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	50	10	8	0	0	186	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0		
		2 завтрак																																	
21,74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое														0	0	0	0	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Обед																																	
33	Сельдь с луком репчатым								10																										
47	Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный), с мясом птицы							40	18,8						2																				
19,48	Жаркое по-домашнему или азу							86	33,7																										
9	Компот из сухофруктов												19		12																				
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																																	
ГП	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	40																																	
	Итого	25	40	0	0	17	0	126	62,5	0	0	0	19	0	12	2	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Полдник																																	
4	Вареники ленивые с маслом сливочным			22											6																				
31	Чай с лимоном											5			14					102															
	Итого	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	20	0	0	0	0	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																		
	Итого за день	50	40	22	0	37	0	126	62,5	0	0	5	19	50	42	10	9	9	340	102	0	47	27	46	0	0	0	0,65	0	1,2	5	0	0		

№ рсч	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 (жидко зерновой)	Хлеб ржаной (жидко пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень 65%*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (цельная-бройлеры I категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные																					
37	Омлет натуральный с маслом															12		120	120																																	
86	Кофейный напиток с молоком сгущенным														5					36										1,8																						
80	Бутерброд с джемом или повидлом	25									15																																									
	Итого	25	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	5	12	0	120	156	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	0	0																			
21,74		2 завтрак																																																		
	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																			154																																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																		
69		Обед																																																		
	Маринад овощной с томатом								44,2						1,5		5																																			
70	Свекольник, с мясом и со сметаной							72,6	36						1	2																																				
27	Колбасные изделия отварные																																																			
73	Капуста тушеная								182						4		4			51																																
ГП	Сок фруктовый (овощной)									180																																										
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																																																		
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																																																	
	Итого	25	40	2	0	0	0	0	72,6	262,2	180	0	0	0	6,5	2	9	0	0	51	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																		
72		Полдник																																																		
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом																																																			
59	Чай с молоком			33,3					2						2	4,9	1	5,5	8																																	
	Итого	0	0	33,3	0	3	0	0	2	0	0	0	0	0	16	4,9	1	5,5	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1																	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																																			
	Итого за день	50	40	35,3	0	3	0	0	72,6	264,2	180	0	15	0	27,5	18,9	10	125,5	354	0	51	13	0	18	10	0	0,65	1,8	0	5	5	1	1																			

№ реч	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)	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (цыплята-бройлеры I категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные												
30	Макаронные изделия отварные																																										
15	Какао с молоком														14	6																											
3	Бутерброд с сыром	25													5																												
	Итого	25	0	0	0	0	86	0	0	0	0	0	0	0	14	11	0	0	0	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
21,74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																			154																							
76	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											120																															
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
66	Икра свекольная								60						0,7	5																											
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной					4		60	28							2						13				10																	
29	Котлеты или биточки рыбные	25							9								6	11		14				66																			
7	Соус красный основной			1					5,5							1																											
84	Картофель тушеный							122	41,9							5																											
ГП	Сок фруктовый (овощной)									180																																	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	40																																								
	Итого	50	40	1	0	4	0	182	144,4	180	0	0	0	0	0,7	11	11	11	14	14	0	0	0	66	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
13	Чай с сахаром														14																												
12	Молоко стученное (порошковое)																			15																							
22	Запеканка из творога	4	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	4	0	3	15	86	0	0	0	0	4	4	0	0,65	0	0	0	0	0										
	Итого	4	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	4	0	3	15	86	0	0	0	0	4	4	0	0,65	0	0	0	0	0										
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																										
	Итого за день	79	40	7	0	4	86	182	144,4	180	0	120	0	0	33,7	23	11	14	219	86	0	13	0	66	14	9,7	0,65	0	1,2	5	0	0	0										

№ рец	Наименование блюда	Завтрак														Обед																							
		Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки)	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень 65%*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (цыпленок, бройлер 1 категории попр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные							
1																																							
1	Суп молочный с крупой																																						
2	Кофейный напиток с молоком																				100																		
24	Сыр (порциями)																				36															1,8			
16	Бутерброд с маслом																																				9,7		
25	Итого	25	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	19	7	0	0	0	136	0	0	0	0	0	0	0	0	9,7	0	1,8	0	0	0	0				
21,74	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
17	Икра кабачковая (промышленного производства)																																						
47	Суп картофельный с бобовыми (горошек консервированный), с мясом птицы																																						
81	Картофельная запеканка с мясом																																						
36	Напиток из плодов шиповника с куратгой или изюмом																																						
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)																																						
Итого		0	40	3	0	0	0	0	180	129	0	0	0	20	12	10	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
83	Коллеты или биточки рисовые с морковью																																						
77	Соус молочный сладкий																																						
31	Чай с лимонном																																						
Итого		4	0	4	0	24	0	0	19	0	0	5	0	18	4,6	4	3	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,65	0	0,65	0	0	0	0	0	0			
	Итого за день	29	40	7	0	36	0	180	148	0	0	5	20	49	21,6	4	7	320	0	0	0	0	0	0	0	0	9,7	0,65	1,8	0	5	0	5	0	0				

Хлеб пшеничный лиги хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржаное пшеничный)	Мука пшеничная хлебобулочная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень 65%*	Сочи фруктовые (овощные)	Напитки витаминизирован ные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (цельная- бройлеры I категории попр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебобулочные	
1																														
Итого за 10 дней	582	400	223,8	24	307	86	1082,6	1712	1080	0	778	82,5	150	341,02	167,4	84	182	344,5	299,5	51	415	187	279	84	48,5	4,55	9	4,8	50	4
Среднее значение за 10 дней	58,2	40	22,38	2,4	30,7	8,6	108,26	171,2	108	0	77,8	8,25	15	34,102	16,74	8,4	18,2	34,4,5	29,95	5,1	41,5	18,7	27,9	8,4	4,85	0,455	0,9	0,48	5	0,4
Норма продуктов питания согласно санитарным нормам и правилам	60	38	22	2,3	32	9	105	169	113		75	8	15	35	16	8	18	338	30	5	41	18	28	8	5	0,45	0,9	0,5	5	0,4
Процент удовлетворения норм питания	97,0	105,3	101,7	104,3	95,9	103,1	101,3	95,6		103,7	103,1	100,0	97,4	104,6	105,0	101,1	101,9	99,8	102,0	101,2	103,9	99,6	105,0	97,0	101,1	100,0	96,0	100,0	100,0	100,0
Процент отклонения от рекомендуемых норм питания	-3,00	5,26	1,73	4,25	-4,06	3,10	1,30	-4,42		3,73	3,13	0,00	-2,57	4,63	5,00	1,11	1,92	-0,17	2,00	1,22	3,89	-0,36	5,00	-3,00	1,11	0,00	-4,00	0,00	0,00	0,00

Примечание: * согласно приложения 10 СанПиН 2.4.1.3049-13 при формировании меню ведется подсчет норм нетто сырья продуктов питания - картофеля, овощей, фруктов, мяса, птицы, рыбы.
1 - согласно требований приложения 10 СанПиН 2.4.1.3049-13 допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +5%.

Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая или каша "Дружба"	200	7,76	7,44	31,93	224,44	1,97	45,14
Кофейный напиток с молоком	180	1,37	1,33	15,84	79,00	0,47	2
Бутерброд с сыром	39	4,03	6,42	12,36	124,00	0,06	3
Итого	419	13,16	15,19	60,13	427,44	2,50	
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	60	0,70	3,05	8,38	63,00	1,80	51
Суп картофельный с клецками, с птицей или суп-лапша с курицей	210	4,02	4,81	14,14	117,00	10,35	57,46
Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	6
Соус сметанный	30	0,26	2,92	0,86	32,40	0,06	63
Капуста тушеная	150	2,91	5,02	11,59	112,00	16,00	73
Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,19	18,19	82,80	3,60	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого	745	19,52	22,45	90,08	658,38	32,39	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом	70	3,47	2,17	29,11	156,01	0,14	11
Итого	250	8,69	7,93	36,31	262,21	1,40	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за первый день		41,85	46,05	198,32	1404,63	48,33	
Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		102,07	102,33	101,18	104,05	127,18	

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 - 5 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	200	6,35	8,51	21,86	187,00	1,95	10
Чай с молоком	180	1,01	1,15	15,70	78,00	0,42	59
Бутерброд с маслом	30	1,94	3,77	12,36	91,00	0,00	16
Итого	410	9,30	13,43	49,92	356,00	2,37	
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	35	1,75	0,07	2,91	19,25	3,50	38
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42	41
Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	14,44	10,28	2,18	104,61	1,34	40
Картофель отварной	150	2,89	6,65	20,15	161,96	12,00	18
Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,45	86,00	0,38	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого	700	28,94	21,97	89,12	657,42	25,64	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30	28
Итого	250	10,82	10,06	31,68	288,50	1,56	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за второй день		49,54	45,94	182,52	1358,52	41,61	
Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		120,83	102,09	93,12	100,63	109,50	

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 - 5 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	200	3,67	4,07	17,47	121,11	0,64	1
Какао с молоком сгущенным	180	2,88	3,24	25,09	141,00	0,36	85
Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,90	0,20	22,62	99,00	0,03	80
Итого	420	8,45	7,51	65,18	361,11	1,03	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Итого	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	56
Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	218	3,28	4,65	12,05	100,00	9,62	52
Плов с птицей	240	13,52	11,82	49,93	365,00	2,55	35
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	33,93	131,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого	783	21,52	17,26	129,22	756,20	18,17	
Полдник							
Сушки, бублики, баранки	70	7,49	0,84	49,84	237,30	0,00	ГП
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	14,16	59,00	2,00	31
Итого	250	7,53	0,84	64,00	296,30	2,00	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за четвертый день		41,85	30,41	264,40	1502,11	22,25	
Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		102,07	67,58	134,90	111,27	58,55	

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 - 5 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	200	5,91	7,19	30,27	207,00	1,95	50
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,95	3,24	25,15	140,00	0,36	86
Бутерброд с сыром	39	4,03	6,42	12,36	124,00	0,06	3
Итого	419	12,89	16,85	67,78	471,00	2,37	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04	76
Итого	270	4,83	5,28	17,80	145,10	13,09	
Обед							
Маринад овощной с томатом	45	0,70	4,52	4,65	65,00	2,02	69
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	218	3,27	4,09	16,75	110,11	6,57	25
Капуста, тушеная с мясом	230	11,00	11,43	14,08	214,26	28,82	53
Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,19	18,19	82,80	3,60	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого	738	19,57	20,96	85,48	623,97	41,01	
Полдник							
Запеканка из творога	90	4,20	4,28	15,87	110,70	1,19	22
Соус молочный сладкий	40	1,25	2,05	11,58	55,20	0,19	77
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,01	57,00	0,00	13
Итого	310	5,45	6,33	41,46	222,90	1,38	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за третий день		42,74	49,42	212,52	1462,97	57,85	
Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		104,24	109,82	108,43	108,37	152,24	

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 - 5 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	200	6,21	7,47	25,09	192,00	1,95	32
Какао с молоком	180	1,30	1,33	15,78	80,00	0,47	15
Бутерброд с маслом	30	1,94	3,77	12,36	91,00	0,00	16
Итого	410	9,45	12,57	53,23	363,00	2,42	
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							
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76	92
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	218	2,94	4,09	6,86	88,49	10,20	34
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,57	4,96	37,90	101,26	3,96	58
Картофель отварной	150	2,89	6,65	20,15	161,96	12,00	18
Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,19	18,19	82,80	3,60	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого	773	20,72	19,44	119,53	633,11	35,52	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	100	3,00	4,00	21,80	254,50	0,00	ГП
Итого	280	8,22	9,76	29,00	360,70	1,26	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за пятый день		38,87	42,25	213,56	1413,41	51,24	
Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		94,80	93,89	108,96	104,70	134,84	

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 - 5 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)	200	7,07	7,36	20,30	229,33	1,96	68,23
Кофейный напиток с молоком	180	1,37	1,33	15,84	79,00	0,47	2
Бутерброд с сыром	39	4,03	6,42	12,36	124,00	0,06	3
Итого	419	12,47	15,11	48,50	432,33	2,49	
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							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	56
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	218	2,81	4,08	7,82	87,69	7,80	5
Тефтели с пшеном (пшениные колочки)	100	12,48	11,82	12,56	204,00	2,15	78
Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,19	18,19	82,80	3,60	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого	623	20,37	16,88	71,88	534,69	19,55	
Полдник							
Булочка домашняя с повидлом	70	5,22	3,77	17,90	126,59	0,22	62
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Итого	250	10	10	25	233	1	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за шестой день		43,76	42,00	157,28	1256,41	35,56	
Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		106,73	93,33	80,24	93,07	93,58	

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 - 5 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	200	6,35	8,51	21,86	187,00	1,95	10
Какао с молоком сгущенным	180	2,88	3,24	25,09	141,00	0,36	85
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1,50	2,00	10,90	127,25	0,00	ГП
Бутерброд с маслом	30	1,94	3,77	12,36	91,00	0,00	16
Итого	460	12,67	17,52	70,21	546,25	2,31	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Итого	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	
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	210	8,70	3,52	17,57	133,33	4,58	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	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого	645	25,86	19,51	84,31	649,09	7,43	
Полдник							
Вареники ленивые с маслом сливочным	130	16,45	22,97	26,56	382,00	0,25	4
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	14,16	59,00	2,00	31
Итого	310	16,49	22,97	40,72	441,00	2,25	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за седьмой день		59,37	64,80	201,24	1724,84	13,04	
Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		144,80	144,00	102,67	127,77	34,32	

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 - 5 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	240	17,95	24,12	6,64	312,00	1,56	37
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,95	3,24	25,15	140,00	0,36	86
Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,90	0,20	22,62	99,00	0,03	80
Итого	460	22,80	27,56	54,41	551,00	1,95	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Итого	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	
Обед							
Маринад овощной с томатом	45	0,70	4,52	4,65	65,00	2,02	69
Свекольник, с мясом и со сметаной	218	3,37	4,49	11,02	110,11	7,97	70
Колбасные изделия отварные	50	5,70	7,36	0,60	100,21	0,00	27
Капуста тушеная	150	2,91	5,02	11,59	112,00	16,00	73
Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,19	18,19	82,80	3,60	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого	708	17,28	22,31	77,86	621,92	29,59	
Полдник							
Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	70	7,53	7,41	29,42	185,30	0,30	72
Чай с молоком	180	1,01	1,15	15,70	78,00	0,42	59
Итого	250	8,54	8,56	45,12	263,30	0,72	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за восьмой день		73,87	90,59	215,18	1976,72	35,23	
Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		180,17	201,31	109,79	146,42	92,71	

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 - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	250	9,32	5,00	54,71	291,67	0,00	72
Какао с молоком	180	1,30	1,33	15,78	80,00	0,47	15
Бутерброд с сыром	39	4,03	6,42	12,36	124,00	0,06	3
Итого	469	14,65	12,75	82,85	495,67	0,53	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04	76
Итого	270	4,83	5,28	17,80	145,10	13,09	
Обед							
Икра свекольная	60	0,74	4,54	3,73	61,00	4,00	66
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	218	3,27	4,09	16,75	110,11	6,57	25
Котлеты или биточки рыбные	100	9,75	5,43	35,38	142,50	0,53	29
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7
Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,19	18,19	82,80	3,60	ГП
Картофель тушеный	150	2,84	4,85	18,68	139,04	10,35	84
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого	793	21,37	20,47	125,48	696,96	25,32	
Полдник							
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,01	57,00	0,00	13
Молоко сгущенное (порциями)	15	1,08	1,28	8,33	49,50	0,15	12
Запеканка из творога	90	4,20	4,28	15,87	110,70	1,19	22
Итого	285	5,28	5,56	38,21	217,20	1,34	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за девятый день		46,13	44,06	264,34	1554,93	40,28	
Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		112,51	97,91	134,87	115,18	106,00	

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 - 5 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	200	3,67	4,07	17,47	121,11	0,64	1
Кофейный напиток с молоком	180	1,37	1,33	15,84	79,00	0,47	2
Сыр (порциями)	9	2,09	2,60	0,00	32,63	0,07	24
Бутерброд с маслом	30	1,94	3,77	12,36	91,00	0,00	16
Итого	419	9,07	11,77	45,67	323,74	1,18	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Итого	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76	17
Суп картофельный с бобовыми (горошек консервированный), с мясом птицы	210	8,70	3,52	17,57	133,33	4,58	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)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого	645	28,71	20,43	84,74	641,93	113,37	
Полдник							
Котлеты или биточки рисовые с морковью	100	2,64	5,64	21,03	145,00	0,38	83
Соус молочный сладкий	40	1,25	2,05	11,58	55,20	0,19	77
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	14,16	59,00	2,00	31
Итого	320	3,93	7,69	46,77	259,20	2,57	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за десятый день		46,06	44,69	183,18	1313,37	118,17	
Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		112,34	99,31	93,46	97,29	310,97	

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 - 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	484,04	500,21	2092,54	14967,91	463,56
Итого за 1 дней	48,40	50,02	209,25	1496,79	46,36
Суточная потребность	41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00
Процент удовлетворения суточной потребности	118,06	111,16	106,76	110,87	121,99
Процент отклонения от расчетных данных	18,06	11,16	6,76	10,87	21,99