

День: (день 1)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
32	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,11	192,00	1,95
15	Какао с молоком	200	2,60	2,78	14,89	94,00	1,04
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
	Итого	455	14,99	18,52	57,28	455,00	3,09
<b>2 завтрак</b>							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
<b>Обед</b>							
108	Салат "Степной"	60	1,05	6,13	6,12	85,00	5,91
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	3,28	4,80	16,76	116,11	6,57
19	Жаркое по-домашнему	200	12,69	13,51	18,67	254,55	10,36
9	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	20,90	88,00	0,40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	710	20,26	25,04	87,15	659,66	23,24
<b>Полдник</b>							
21	Кисломолочный напиток	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	100	2,25	3,00	52,53	217,53	0,00
	Итого	250	6,64	7,80	58,53	306,03	1,05
<b>Ужин</b>							
67	Суп с рыбными консервами	250	13,16	4,33	18,41	165,00	16,50
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
	Итого	580	15,96	5,03	52,65	322,80	26,50
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		58,15	56,55	270,77	1812,49	56,88
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		107,69	94,25	103,74	100,69	113,76

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 2)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
45	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,86	15,04	94,00	1,04
86	Бутерброд с джемом	45	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05
	Итого	445	12,55	11,23	67,15	414,00	3,04
<b>2 завтрак</b>							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
<b>Обед</b>							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80
146	Рулет из говядины	80	12,48	9,84	5,28	160,00	0,00
91	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40
129	Компот из ягод	200	0,14	0,10	13,62	57,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	710	21,16	19,58	67,38	548,69	25,20
<b>Полдник</b>							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
36	Сушка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,30	0,22
	Итого	250	10,47	17,13	36,27	288,50	1,48
<b>Ужин</b>							
1	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156,00	1,17
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
44	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	60,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
	Итого	570	13,66	11,93	52,82	373,80	11,17
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		58,14	60,03	238,78	1693,99	43,89
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		107,67	100,05	91,49	94,11	87,78

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 3)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
37	Омлет натуральный с маслом	150	11,69	13,18	3,95	179,00	0,92
15	Какао с молоком	200	2,60	2,78	14,89	94,00	1,04
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
	Итого	405	20,47	24,23	36,12	442,00	2,06
<b>2 завтрак</b>							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
<b>Обед</b>							
82	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
52	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	1,46	3,84	19,59	97,80	6,62
149	Биточки куриные	60	9,00	6,43	5,57	113,15	0,52
65,128	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая или горошница	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,00
54	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,90	67,00	4,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	720	18,61	22,48	90,82	712,95	13,26
<b>Полдник</b>							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	185	5,37	5,92	7,40	109,15	1,30
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30
	Итого	255	10,97	10,22	31,88	291,45	1,60
<b>Ужин</b>							
109	Картофель тушеный	120	2,11	4,84	13,88	113,60	7,59
40	Фрикадельки рыбные	130	19,11	2,73	9,88	140,40	0,39
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,13	42,00	2,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
	Итого	480	23,66	7,87	48,35	366,80	9,98
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		74,01	64,96	222,33	1882,20	29,90
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		137,06	108,27	85,18	104,57	59,80

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 4)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,01	1,01
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,86	15,04	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	11,39	12,52	52,31	363,01	2,05
<b>2 завтрак</b>							
21	Кисломолочный напиток	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
	Итого	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
<b>Обед</b>							
148	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	60	1,33	5,08	2,98	64,00	4,85
57	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,60	4,24
127	Рис отварной	150	3,73	4,08	30,57	200,00	0,00
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	130	12,68	7,09	46,03	185,25	0,66
20	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	790	24,81	22,58	140,99	794,85	12,75
<b>Полдник</b>							
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	70	4,62	5,08	24,72	175,00	4,07
	Итого	270	4,62	5,08	34,70	215,00	4,07
<b>Ужин</b>							
110	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,83	7,27	25,56	192,00	1,96
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
	Итого	500	9,01	8,21	66,94	388,20	16,96
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		54,22	53,19	300,94	1849,56	36,88
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		100,41	88,65	115,30	102,75	73,76

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 5)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
84	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,95	7,98	20,50	175,25	1,83
15	Какао с молоком	200	2,60	2,78	14,89	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	11,25	14,61	52,67	383,25	2,87
<b>2 завтрак</b>							
21	Кисломолочный напиток	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
	Итого	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
<b>Обед</b>							
142	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,49	6,77	3,60	81,00	3,82
46	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	200	3,33	4,64	15,70	115,15	6,30
26	Колбасные изделия отварные	70	7,98	10,30	0,84	140,30	0,00
94	Капуста тушеная	120	2,28	6,06	6,64	96,00	18,88
126	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	21,86	105,56	77,78
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	700	18,56	28,65	73,34	654,01	106,78
<b>Полдник</b>							
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
92	Гренка молочная	75	5,84	5,26	25,32	165,00	0,16
	Итого	275	5,84	5,26	35,30	205,00	0,16
<b>Ужин</b>							
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	225	30,16	42,29	43,66	697,50	0,62
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	15,20	104,00	1,44
124	Яблоко, груша, банан или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого	545	33,75	46,32	70,62	857,90	14,06
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		73,79	99,64	237,93	2188,66	124,92
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		136,65	166,07	91,16	121,59	249,84

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 6)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156,00	1,17
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,86	15,04	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	11,30	13,34	50,60	364,00	2,21
<b>2 завтрак</b>							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
<b>Обед</b>							
41	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
70	Свекольник с мясом, со сметаной	200	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97
111	Бефстроганов	90	11,48	9,51	1,80	190,67	0,33
91	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40
9	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	20,90	88,00	0,40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	720	21,26	22,33	77,51	671,18	22,86
<b>Полдник</b>							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
123	Кекс "Столичный"	70	2,80	13,82	37,34	284,66	0,00
	Итого	250	8,02	19,58	44,54	390,86	1,26
<b>Ужин</b>							
80	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,12	204,00	1,95
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,13	42,00	2,00
	Итого	455	12,86	15,86	55,53	415,00	4,05
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		53,74	71,27	243,34	1910,04	33,38
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		99,52	118,78	93,23	106,11	66,76

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 7)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
14	Каша "Дружба"	200	6,21	7,71	27,71	201,00	1,93
15	Какао с молоком	200	2,60	2,78	14,89	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	11,51	14,34	59,88	409,00	2,97
<b>2 завтрак</b>							
21	Кисломолочный напиток	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
	Итого	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
<b>Обед</b>							
82	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83
71	Голубцы ленивые	80	6,57	5,09	4,79	91,01	9,97
7	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,00
144	Картофель отварной	120	2,32	5,33	16,13	129,57	9,60
20	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	760	19,56	22,24	90,96	632,45	29,52
<b>Полдник</b>							
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
66	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем из печени с рисом	70	9,30	6,27	23,44	197,17	9,73
	Итого	270	9,30	6,27	33,42	237,17	9,73
<b>Ужин</b>							
131	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	6,14	3,65	15,88	116,00	6,14
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
54	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,90	67,00	4,00
	Итого	550	9,18	4,59	58,00	310,20	22,14
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		53,94	52,24	248,26	1677,32	65,41
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		99,89	87,07	95,12	93,18	130,82

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 8)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
50	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	7,47	26,08	192,00	1,95
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,86	15,04	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	11,09	14,18	58,40	400,00	2,99
<b>2 завтрак</b>							
21	Кисломолочный напиток	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
	Итого	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
<b>Обед</b>							
12,79	Маринад овощной с томатом или салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	60	0,93	6,03	6,20	86,67	2,69
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	3,28	4,80	16,76	116,11	6,57
150	Оладьи из печени	80	3,68	9,74	5,28	169,60	6,59
109	Картофель тушеный	120	2,11	4,84	13,88	113,60	7,59
129	Компот из ягод	200	0,14	0,10	13,62	57,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	710	12,94	26,11	80,44	658,98	26,44
<b>Полдник</b>							
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
36	Сушка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,30	0,22
	Итого	270	5,25	11,37	39,05	222,30	0,22
<b>Ужин</b>							
27	Рагу из овощей	230	3,68	6,97	20,47	170,20	18,01
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
126	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	21,86	105,56	77,78
	Итого	460	6,76	7,55	56,79	346,56	95,79
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		40,43	64,01	240,68	1716,34	126,49
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		74,87	106,68	92,21	95,35	252,98

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.



День: (день 9)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
45	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95
15	Какао с молоком	200	2,60	2,78	14,89	94,00	1,04
151	Гренка с сыром	60	9,46	9,61	36,98	273,00	0,11
	Итого	460	19,07	20,48	80,26	580,00	3,10
<b>2 завтрак</b>							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
<b>Обед</b>							
101, 24	Салат из свеклы с изюмом (или салат из свеклы с черносливом)	60	0,83	3,31	6,23	58,09	2,49
46	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	200	3,33	4,64	15,70	115,15	6,30
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	130	12,68	7,09	46,03	185,25	0,66
91	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40
9	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	20,90	88,00	0,40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	760	22,52	19,83	128,01	676,09	18,25
<b>Полдник</b>							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30
	Итого	250	10,82	10,06	31,68	288,50	1,56
<b>Ужин</b>							
57	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,60	4,24
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого	550	7,00	6,41	51,33	306,80	16,24
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		59,71	56,94	306,44	1920,39	42,15
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		110,57	94,90	117,41	106,69	84,30

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 10)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,01	1,01
44	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	60,00	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,86	15,04	94,00	1,04
86	Бутерброд с джемом	45	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05
	Итого	485	16,49	13,55	59,05	416,01	2,10
<b>2 завтрак</b>							
21	Кисломолочный напиток	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
	Итого	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
<b>Обед</b>							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
132	Суп из овощей с мясом	250	5,05	3,86	8,40	96,25	9,96
61	Плов с мясом	200	19,08	17,67	33,83	366,90	2,69
20	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	760	1,53	22,29	90,01	677,55	21,65
<b>Полдник</b>							
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
55	Сырники из творога с джемом или повидлом	150	21,78	12,50	32,61	335,65	0,32
	Итого	350	21,78	12,50	42,59	375,65	0,32
<b>Ужин</b>							
70	Свекольник с мясом, со сметаной	200	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	15,20	104,00	1,44
124	Яблоко, груша, банан или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого	550	9,37	9,53	52,45	347,31	21,41
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		53,56	62,67	250,10	1905,02	46,53
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		99,18	104,45	95,82	105,83	93,06

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 11)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
32	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,11	192,00	1,95
15	Какао с молоком	200	2,60	2,78	14,89	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	11,51	14,10	57,28	400,00	2,99
<b>2 завтрак</b>							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
<b>Обед</b>							
88	Салат из белокочанной и морской капусты, или морской капусты	60	0,82	7,46	3,48	84,00	12,36
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11,25	9,17	8,17	159,97	0,93
139	Макаронные изделия отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,00
129	Компот из ягод	200	0,14	0,10	13,62	57,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	740	23,04	26,71	89,83	696,66	24,09
<b>Полдник</b>							
21	Кисломолочный напиток	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	100	2,25	3,00	52,53	217,53	0,00
	Итого	250	6,64	7,80	58,53	306,03	1,05
<b>Ужин</b>							
121	Тефтели рыбные	130	14,95	9,75	15,76	202,44	2,31
144	Картофель отварной	120	2,32	5,33	16,13	129,57	9,60
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,13	42,00	2,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
	Итого	480	19,71	15,38	56,48	444,81	13,91
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		61,20	64,15	277,28	1916,50	45,04
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		113,33	106,92	106,24	106,47	90,08

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 12)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
23	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,12	204,00	1,95
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,86	15,04	94,00	1,04
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
	Итого	455	15,66	18,72	60,44	467,00	3,09
<b>2 завтрак</b>							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
<b>Обед</b>							
41	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83
64	Тефтели из говядины с рисом	80	10,25	10,85	8,35	172,00	0,89
91	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40
54	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,90	67,00	4,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	710	22,71	22,75	85,54	634,27	23,88
<b>Полдник</b>							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
78	Булочка домашняя	70	4,20	5,60	20,30	165,30	0,27
	Итого	250	9,42	11,36	27,50	271,50	1,53
<b>Ужин</b>							
67	Суп с рыбными консервами	250	13,16	4,33	18,41	165,00	16,50
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
	Итого	580	15,96	5,03	52,65	322,80	26,50
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		64,05	58,02	241,29	1764,57	58,00
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		118,61	96,70	92,45	98,03	116,00

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 13)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
14	Каша "Дружба"	200	6,21	7,71	27,71	201,00	1,93
15	Какао с молоком	200	2,60	2,78	14,89	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	11,51	14,34	59,88	409,00	2,97
<b>2 завтрак</b>							
21	Кисломолочный напиток	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
	Итого	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
<b>Обед</b>							
147,81	Салат из свеклы с чесноком или салат из свежих помидоров с луком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
52	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	1,46	3,84	19,59	97,80	6,62
59	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,01	25,50	212,00	5,96
135	Суфле из кур	63	11,70	11,17	25,28	247,96	1,99
20	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	723	20,80	27,26	121,20	828,76	22,07
<b>Полдник</b>							
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
ГП	Конфета	80	3,20	21,06	47,36	338,80	0,00
	Итого	335	3,20	21,06	57,34	378,80	0,00
<b>Ужин</b>							
49	Пудинг творожный с молоком сгущенным	230	32,24	21,22	57,19	569,59	0,52
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
126	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	21,86	105,56	77,78
124	Яблоко, груша, банан или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого	580	35,80	22,28	105,27	802,35	90,30
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		75,70	89,74	349,69	2507,41	116,39
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		140,19	149,57	133,98	139,30	232,78

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 14)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156,00	1,17
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,86	15,04	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	11,30	13,34	50,60	364,00	2,21
<b>2 завтрак</b>							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
<b>Обед</b>							
153	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,91	5,21	4,58	68,57	4,56
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97
65	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,00
35	Гуляш	90	6,75	8,55	2,78	185,40	0,90
9	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	20,90	88,00	0,40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	750	18,78	25,96	85,89	837,08	13,83
<b>Полдник</b>							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	185	5,37	5,92	7,40	109,15	1,30
72	"Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	70	5,30	4,75	29,50	183,30	0,26
	Итого	255	10,67	10,67	36,90	292,45	1,56
<b>Ужин</b>							
109	Картофель тушеный	120	2,11	4,84	13,88	113,60	7,59
40	Фрикадельки рыбные	130	19,11	2,73	9,88	140,40	0,39
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	15,20	104,00	1,44
	Итого	480	26,73	11,42	53,42	428,80	9,42
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		67,78	61,55	241,97	1991,33	30,02
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		125,52	102,58	92,71	110,63	60,04

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 15)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
84	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,95	7,98	20,50	175,25	1,83
15	Какао с молоком	200	2,60	2,78	14,89	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	11,25	14,61	52,67	383,25	2,87
<b>2 завтрак</b>							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
<b>Обед</b>							
17	Салат картофельный с солеными огурцами	60	0,87	6,13	5,77	82,00	5,44
53	Суп "Харчо" с мясом птицы и со сметаной	200	3,30	4,66	15,70	116,50	6,30
26	Колбасные изделия отварные	70	7,98	10,30	0,84	140,30	0,00
94	Капуста тушеная	120	2,28	6,06	6,64	96,00	18,88
129	Компот из ягод	200	0,14	0,10	13,62	57,00	3,00
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	100	2,25	3,00	52,53	217,53	0,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	800	18,75	24,72	114,03	743,33	28,18
<b>Полдник</b>							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
36	Сушка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,30	0,22
	Итого	250	10,47	17,13	36,27	288,50	1,48
<b>Ужин</b>							
134	Солянка сборная мясная со сметаной	200	3,92	5,47	7,21	88,00	7,75
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
	Итого	550	6,80	6,25	43,41	255,20	19,75
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		47,57	62,87	261,54	1739,28	55,28
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		88,09	104,78	100,21	96,63	110,56

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 16)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
32	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,11	192,00	1,95
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,86	15,04	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	11,75	14,18	57,43	400,00	2,99
<b>2 завтрак</b>							
21	Кисломолочный напиток	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
	Итого	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
<b>Обед</b>							
83,154	Салат из моркови с зеленым горошком или салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	1,00	5,07	3,03	57,00	2,85
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80
135	Макаронник с мясом	204	26,11	18,28	46,32	468,00	0,40
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	664	33,03	28,90	97,04	803,69	14,05
<b>Полдник</b>							
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	70	4,62	5,08	24,72	175,00	4,07
	Итого	270	4,62	5,08	34,70	215,00	4,07
<b>Ужин</b>							
27	Рагу из овощей	230	3,68	6,97	20,47	170,20	18,01
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
20	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
	Итого	460	6,23	7,37	56,51	331,00	21,01
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		60,02	60,33	251,68	1838,19	43,17
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		111,15	100,55	96,43	102,12	86,34

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.



День: (день 17)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
50	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	7,47	26,08	192,00	1,95
15	Какао с молоком	200	2,60	2,78	14,89	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	10,85	14,10	58,25	400,00	2,99
<b>2 завтрак</b>							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
<b>Обед</b>							
12,79	Маринад овощной с томатом или салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	60	0,93	6,03	6,20	86,67	2,69
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	3,28	4,80	16,76	116,11	6,57
100	Птица отварная	60	7,54	5,87	18,86	145,71	5,23
91	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40
9	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	20,90	88,00	0,40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	690	17,43	21,49	101,87	666,09	23,29
<b>Полдник</b>							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	185	5,37	5,92	7,40	109,15	1,30
78	Булочка домашняя	70	4,20	5,60	20,30	165,30	0,27
	Итого	255	9,57	11,52	27,70	274,45	1,57
<b>Ужин</b>							
74	Омлет с зеленым горошком	200	13,14	17,40	7,41	235,71	5,04
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,13	42,00	2,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	530	15,98	18,10	41,80	395,51	17,04
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		54,13	65,37	244,78	1805,05	47,89
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		100,24	108,95	93,79	100,28	95,78

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 18)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
85	Макаронные изделия, запеченные с сыром	220	11,56	12,95	52,62	379,87	0,28
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,86	15,04	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	460	17,10	19,66	84,94	587,87	1,32
<b>2 завтрак</b>							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
<b>Обед</b>							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97
35	Гуляш	90	6,75	8,55	2,78	185,40	0,90
65	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,00
129	Компот из ягод	200	0,14	0,10	13,62	57,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	750	18,05	20,91	75,53	745,91	17,87
<b>Полдник</b>							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
72	"Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	70	5,30	4,75	29,50	183,30	0,26
	Итого	250	10,52	10,51	36,70	289,50	1,52
<b>Ужин</b>							
109	Картофель тушеный	120	2,11	4,84	13,88	113,60	7,59
121	Тефтели рыбные	130	14,95	9,75	15,76	202,44	2,31
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
	Итого	480	19,46	14,89	54,08	426,84	9,90
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		65,43	66,13	266,41	2119,12	33,61
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		121,17	110,22	102,07	117,73	67,22

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 19)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,01	1,01
15	Какао с молоком	200	2,60	2,78	14,89	94,00	1,04
86	Бутерброд с джемом	45	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05
	Итого	445	11,15	8,87	58,60	356,01	2,10
<b>2 завтрак</b>							
21	Кисломолочный напиток	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
	Итого	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
<b>Обед</b>							
153	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,91	5,21	4,58	68,57	4,56
131	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	6,14	3,65	15,88	116,00	6,14
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	130	12,68	7,09	46,03	185,25	0,66
144	Картофель отварной	120	2,32	5,33	16,13	129,57	9,60
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	710	25,15	22,04	122,48	684,39	23,96
<b>Полдник</b>							
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
55	Сырники из творога с джемом или повидлом	150	21,78	12,50	32,61	335,65	0,32
	Итого	350	21,78	12,50	42,59	375,65	0,32
<b>Ужин</b>							
110	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,83	7,27	25,56	192,00	1,96
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
20	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого	560	9,16	11,70	76,18	452,40	16,96
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		71,63	59,91	305,85	1956,95	44,39
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		132,65	99,85	117,18	108,72	88,78

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

День: (день 20)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
23	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,12	204,00	1,95
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,86	15,04	94,00	1,04
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	12,18	14,30	60,44	412,00	2,99
<b>2 завтрак</b>							
21	Кисломолочный напиток	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
	Итого	150	4,39	4,80	6,00	88,50	1,05
<b>Обед</b>							
41	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
117	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	200	3,74	5,34	12,82	110,00	7,70
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11,25	9,17	8,17	159,97	0,93
90	Рагу из овощей	120	1,92	3,64	10,68	88,80	9,40
54	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,90	67,00	4,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	710	20,59	21,74	76,90	588,57	27,79
<b>Полдник</b>							
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
	Итого	255	6,18	8,27	27,26	209,00	0,10
<b>Ужин</b>							
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	225	30,16	42,29	43,66	697,50	0,62
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,13	42,00	2,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого	545	30,68	42,77	65,55	795,90	14,62
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		74,02	91,88	236,15	2093,97	46,55
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		137,07	153,13	90,48	116,33	93,10

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - 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 - 6 гр.

<b>Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет</b>					
	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамин С, мг</b>
	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Итого за 20 дней</b>	1221,22	1321,45	5236,21	38288,38	1126,77
<b>Итого за 1 дней</b>	61,06	66,07	261,81	1914,42	56,34
<b>Суточная потребность</b>	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	113,08	110,12	100,31	106,36	112,68
<b>Процент отклонения от расчетных данных</b>	13,08	10,12	0,31	6,36	12,68