

День: вторник (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
Завтрак							
45	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
15	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/8/15	6,20	10,42	17,32	189,00	0,10
	Итого	408	16,30	21,83	56,26	485,75	3,64
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
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	250	4,16	5,80	19,69	143,80	7,87
19	Жаркое по-домашнему	150	9,52	10,13	14,00	190,91	7,77
9	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,00	22,24	94,00	0,46
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	690	17,82	19,84	86,86	602,80	18,59
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	70	7,53	7,41	29,42	185,30	0,30
	Итого	250	12,75	13,17	36,62	291,50	1,56
Ужин							
37	Омлет натуральный с маслом	127	11,40	10,80	9,53	199,39	0,62
38	Зеленый горошек или кукуруза консер. отварные	40	2,00	0,08	3,33	22,00	4,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	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	532	20,59	15,36	61,51	487,99	18,06
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		67,66	70,31	251,36	1914,04	43,85
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		125,30	117,18	96,31	106,34	87,70

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 - 6 гр.

День: понедельник (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
Завтрак							
138	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	7,68	26,28	315,60	0,00
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	0,00
16	Бутерброд с маслом	35/8	2,72	6,00	17,32	134,00	0,00
	Итого	423	8,12	13,68	55,58	494,60	0,00
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
147	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,50	5,30	14,53	167,25	10,53
35	Гуляш	90	6,75	8,55	2,78	185,40	0,90
65	Каша гречневая (перловая)	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,00
20	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	22,57	94,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	800	21,53	25,49	91,03	890,65	18,93
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	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
Ужин							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
58	Рыба, тушеная с овощами	70	7,88	3,54	35,32	73,50	1,85
8	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	7,33
97	Лимонный напиток	200	0,22	0,02	17,72	76,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,00
	Итого	485	14,42	7,91	89,48	368,23	25,18
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		54,79	57,70	282,90	2088,98	47,63
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,46	96,17	108,39	116,05	95,26

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 - 6 гр.

День: четверг (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
Завтрак							
85	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259,00	0,19
15	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08
16	Бутерброд с маслом	35/8	2,72	6,00	17,32	134,00	0,00
	Итого	393	15,44	20,17	70,85	530,00	2,27
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
88	Салат из моркови с изюмом	60	0,70	3,05	8,38	63,00	1,80
5	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117,00	9,74
62	Плов с птицей	140	9,80	11,00	24,05	234,40	1,56
20	Кисель из ягод	180	0,15	0,10	22,57	94,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	680	16,97	20,73	89,48	624,40	16,10
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	185	5,37	5,92	7,40	109,15	1,30
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	65	1,46	1,95	34,14	141,39	0,00
	Итого	250	6,83	7,87	41,54	250,54	1,30
Ужин							
49	Пудинг творожный	150	10,70	13,38	25,33	304,50	0,16
60	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,76	12,46	79,76	0,24
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого	550	12,57	16,74	64,47	499,76	15,40
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		52,01	65,62	276,45	1950,70	37,07
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		96,31	109,37	105,92	108,37	74,14

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 - 6 гр.

День: среда (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
Завтрак							
32	Каша вязкая манная молочная	160	4,97	5,98	20,07	153,60	1,56
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08
86	Бутерброд с джемом	35/10	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05
	Итого	405	12,75	11,68	61,59	397,60	3,69
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
41	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
34	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	3,68	7,07	8,58	118,00	19,41
135	Макаронник с мясом	140/3	18,27	12,80	32,42	327,60	0,28
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	603	25,61	23,40	83,95	665,40	28,45
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	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
Ужин							
106	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	3,49	4,43	57,33	4,43
122	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	14,84	6,63	58,00	175,20	16,36
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,00
	Итого	555	20,16	10,57	96,25	385,73	22,79
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		69,54	55,82	283,58	1783,23	58,49
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		128,78	93,03	108,65	99,07	116,98

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 - 6 гр.

День: пятница (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
Завтрак							
84	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	160	5,08	6,81	17,49	149,60	1,56
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08
99	Горячий бутерброд	46	5,44	3,82	17,22	126,00	0,08
	Итого	406	15,60	16,05	52,51	412,60	3,72
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
142	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,24	5,64	3,00	67,50	3,18
52	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	250	4,50	8,30	24,72	163,00	8,35
26	Колбасные изделия отварные	70	7,98	10,30	0,84	140,30	0,00
94	Капуста тушеная	130	2,60	3,96	7,81	88,69	15,00
126	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95,00	84,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	730	19,73	29,05	80,74	670,49	110,53
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
92	Гренка молочная	75	5,84	5,26	25,32	165,00	0,16
	Итого	255	11,06	11,02	32,52	271,20	1,42
Ужин							
113	Рагу из овощей с мясом	240	10,50	9,68	13,97	192,00	18,87
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,00
	Итого	485	14,14	10,13	47,79	345,20	20,87
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		60,73	66,36	223,67	1745,49	138,54
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,46	110,60	85,70	96,97	277,08

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 - 6 гр.

День: среда (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
Завтрак							
84	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	160	5,08	6,81	17,49	149,60	1,56
86	Бутерброд с джемом	35/10	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08
	Итого	405	12,86	12,51	59,01	393,60	3,69
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
41	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
70	Свекольник с мясом, со сметаной	250	4,22	6,50	13,77	145,00	9,95
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	6,83	3,81	24,80	99,75	0,37
91	Картофельное пюре	90	1,82	3,14	10,83	85,21	6,75
54	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,30	54,00	5,94
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	700	16,53	17,02	93,03	546,76	28,77
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
103	Булочка "Татарочка" с курагой	70	6,31	5,66	33,92	177,01	0,34
	Итого	250	11,53	11,42	41,12	283,21	1,60
Ужин							
113	Рагу из овощей с мясом	240	10,50	9,68	13,97	192,00	18,87
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,00
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00
	Итого	490	14,54	10,18	50,20	357,00	20,87
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		55,66	51,24	253,47	1626,57	56,93
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,07	85,40	97,11	90,37	113,86

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 - 6 гр.

День: понедельник (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
Завтрак							
93	Плов вегетарианский с сухофруктами	150	4,32	2,65	42,82	249,00	0,40
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	0,00
16	Бутерброд с маслом	35/8	2,72	6,00	17,32	134,00	0,00
	Итого	393	7,04	8,65	72,12	428,00	0,40
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
82	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
131	Суп картофельный с крупой с мясом	250	7,90	4,91	20,06	147,00	8,05
71	Голубцы ленивые	60	4,93	3,82	3,59	68,26	7,48
7	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,00
144	Картофель отварной	100	1,93	4,44	13,44	107,98	8,00
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	770	19,08	20,87	81,66	583,24	28,65
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
98	Крендель сахарный	70	5,43	7,50	29,40	193,50	0,18
	Итого	250	10,65	13,26	36,60	299,70	1,44
Ужин							
40	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70/20	14,15	10,06	2,13	102,52	1,32
145	Морковь припущенная	200/3	2,81	6,59	15,16	133,33	2,97
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,00
97	Лимонный напиток	200	0,22	0,02	17,72	76,00	10,00
	Итого	538	20,78	17,12	56,70	418,05	14,29
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		57,75	60,01	257,19	1774,99	46,78
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,94	100,02	98,54	98,61	93,56

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 - 6 гр.

День: четверг (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
Завтрак							
50	Каша вязкая рисовая молочная	160	4,44	5,98	20,86	153,60	1,56
15	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08
16	Бутерброд с маслом	35/8	2,72	6,00	17,32	134,00	0,00
	Итого	403	12,00	17,32	55,83	424,60	3,64
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
82	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
66	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	5,51	3,32	20,43	124,00	8,25
100	Птица отварная	70	8,80	6,85	22,00	170,00	6,10
128	Горошница	150	12,00	4,71	30,75	238,50	0,00
9	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,00	22,24	94,00	0,46
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	760	30,31	20,53	123,28	798,50	16,93
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	185	5,37	5,92	7,40	109,15	1,30
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	65	1,46	1,95	34,14	141,39	0,00
	Итого	250	6,83	7,87	41,54	250,54	1,30
Ужин							
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	15,30	12,40	42,50	389,30	0,54
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого	530	15,90	13,00	69,18	504,80	15,54
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		65,24	58,83	299,94	2024,44	39,41
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		120,81	98,05	114,92	112,47	78,82

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 - 6 гр.

День: пятница (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
Завтрак							
39	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,68	4,65	15,99	124,00	0,80
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08
99	Горячий бутерброд	46	5,44	3,82	17,22	126,00	0,08
	Итого	406	15,20	13,89	51,01	387,00	2,96
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
83	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,00	5,07	3,03	57,00	2,85
57	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	250	5,20	7,10	19,09	198,30	5,35
64	Тефтели из говядины	60	7,69	8,14	6,26	129,00	0,67
7	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,00
104	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,00	6,01	9,89	105,33	7,61
20	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	22,57	94,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	770	19,53	28,97	88,63	730,63	19,48
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
77	Манник со сгущенным молоком	60/35	5,51	10,28	31,65	202,90	0,49
	Итого	275	10,73	16,04	38,85	309,10	1,75
Ужин							
133	Картофельная запеканка (рулет) с овощами и рыбой	180	10,19	5,40	18,48	185,00	0,17
140	Соус сметанный натуральный	30	0,86	9,59	2,81	99,00	0,12
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого	565	14,27	6,29	63,08	389,90	13,17
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		59,93	65,30	251,68	1862,63	39,36
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,98	108,83	96,43	103,48	78,72

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 - 6 гр.

День: вторник (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
Завтрак							
68	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,83	5,65	19,04	144,00	1,46
15	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/8/15	6,20	10,42	17,32	189,00	0,10
	Итого	408	15,87	21,41	54,01	470,00	3,64
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64,00	4,48
117	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	250	4,68	6,68	16,03	137,50	9,63
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,44	6,88	6,13	119,98	0,70
89	Соус сметанный	25	0,38	4,22	1,35	37,50	0,05
139	Макаронные изделия отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,00
20	Кисель из ягод	150	0,15	0,10	22,57	94,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	745	1,53	27,63	106,90	754,98	17,86
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	185	5,37	5,92	7,40	109,15	1,30
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	65	1,46	1,95	34,14	141,39	0,00
	Итого	250	6,83	7,87	41,54	250,54	1,30
Ужин							
55	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/45	13,85	16,44	45,95	448,97	0,53
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	15,20	104,00	1,44
124	Яблоко, груша, банан или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого	525	17,56	20,59	75,85	623,47	16,97
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		41,99	77,61	288,41	2144,99	41,77
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,75	129,35	110,50	119,17	83,54

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 - 6 гр.

День: понедельник (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
Завтрак							
14	Каша вязкая молочная "Дружба"	160	4,97	6,18	22,17	160,80	1,56
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	0,00
16	Бутерброд с маслом	35/8	2,72	6,00	17,32	134,00	0,00
	Итого	403	7,69	12,18	51,47	339,80	1,56
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
81	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
132	Суп из овощей с мясом	250	5,05	3,86	8,40	96,25	9,96
109	Азу	150	9,70	10,17	15,12	196,36	8,14
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	18,52	19,27	66,39	530,61	25,60
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	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
Ужин							
44	Рыба по-польски	70	8,31	4,64	39,60	109,38	0,27
79	Морковное пюре с картофелем	155	2,52	2,49	12,66	85,25	8,63
97	Лимонный напиток	200	0,22	0,02	17,72	76,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,00
	Итого	470	14,65	7,60	91,67	376,83	18,90
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		50,48	50,52	247,14	1564,74	49,59
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		93,48	84,20	94,69	86,93	99,18

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 - 6 гр.

День: вторник (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
Завтрак							
68	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,83	5,65	19,04	144,00	1,46
15	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/8/15	6,20	10,42	17,32	189,00	0,10
	Итого	408	15,87	21,41	54,01	470,00	3,64
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
142	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,24	5,64	3,00	67,50	3,18
67	Суп-уха	250	5,30	6,50	25,30	150,30	12,05
111	Бефстроганов	90	11,48	9,51	1,80	190,67	0,33
65	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,00
126	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95,00	84,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	770	25,93	28,90	96,37	882,47	99,56
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
86	Бутерброд с джемом	45/25	3,52	0,36	38,26	168,00	0,12
	Итого	250	8,74	6,12	45,46	274,20	1,38
Ужин							
96	Зразы или палочки творожные с изюмом	150	13,00	18,00	32,30	343,20	0,24
60	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,76	12,46	79,76	0,24
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого	550	14,91	21,36	71,59	540,46	17,48
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		65,65	77,90	277,54	2213,13	124,06
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,57	129,83	106,34	122,95	248,12

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 - 6 гр.

День: среда (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
Завтрак							
32	Каша вязкая манная молочная	160	4,97	5,98	20,07	153,60	1,56
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08
16	Бутерброд с маслом	35/8	2,72	6,00	17,32	134,00	0,00
	Итого	403	12,77	17,40	55,19	424,60	3,64
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
82	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
5	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117,00	9,74
61	Плов с мясом	140	11,34	10,83	24,50	240,33	1,93
20	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	22,57	94,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	700	18,50	22,56	84,71	623,33	16,79
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
118	Творожники песочные	70	6,30	7,93	21,35	216,18	0,13
	Итого	250	11,52	13,69	28,55	322,38	1,39
Ужин							
33	Сельдь с маслом растительным	65	10,39	10,39	0,00	135,20	0,00
8	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13	7,33
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	15,20	104,00	1,44
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
	Итого	550	19,86	18,75	62,88	510,63	21,77
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		62,85	72,51	241,44	1926,94	45,59
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		116,39	120,85	92,51	107,05	91,18

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 - 6 гр.

День: четверг (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
Завтрак							
115	Каша вязкая молочная "Рябчик"	160	5,32	6,11	22,52	165,34	1,57
15	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08
16	Бутерброд с маслом	35/8	2,72	6,00	17,32	134,00	0,00
	Итого	403	12,88	17,45	57,49	436,34	3,65
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
83	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,00	5,07	3,03	57,00	2,85
52	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	250	4,50	8,30	24,72	163,00	8,35
53	Капуста, тушенная с мясом	220	14,15	13,83	12,90	243,69	26,82
9	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,00	22,24	94,00	0,46
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	760	22,96	27,80	87,59	673,69	38,48
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	185	5,37	5,92	7,40	109,15	1,30
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	65	1,46	1,95	34,14	141,39	0,00
	Итого	250	6,83	7,87	41,54	250,54	1,30
Ужин							
37	Омлет натуральный с маслом	127	11,40	10,80	9,53	199,39	0,62
38	Зеленый горошек или кукуруза консер. отварные	40	2,00	0,08	3,33	22,00	4,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,00
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого	532	17,48	11,81	58,29	428,99	16,62
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		60,35	65,04	255,02	1835,56	62,05
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,76	108,40	97,71	101,98	124,10

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 - 6 гр.

День: пятница (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
Завтрак							
146	Макароны, запеченные с яйцом	200/4	9,83	9,89	40,65	289,23	0,42
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08
99	Горячий бутерброд	46	5,44	3,82	17,22	126,00	0,08
	Итого	450	20,35	19,13	75,67	552,23	2,58
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
17	Салат картофельный с солеными огурцами	60	0,87	6,13	5,77	82,00	5,44
106	Суп "Волна" с мясом птицы	250	5,30	7,20	18,20	202,30	12,76
134	Суфле рыбное	80	9,58	12,16	8,06	179,89	0,05
59	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,01	25,50	212,00	5,96
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	790	22,55	33,20	95,85	849,19	27,21
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	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
Ужин							
116	Рулет или запеканка картофельная с овощами	200	4,14	6,74	24,74	188,75	10,00
140	Соус сметанный натуральный	30	0,86	9,59	2,81	99,00	0,12
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,00
	Итого	475	8,64	16,78	61,37	440,95	12,12
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		62,21	86,35	279,27	2176,87	45,39
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		115,20	143,92	107,00	120,94	90,78

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 - 6 гр.

День: понедельник (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
Завтрак							
45	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	0,00
16	Бутерброд с маслом	35/8	2,72	6,00	17,32	134,00	0,00
	Итого	393	7,98	12,07	50,59	338,75	1,46
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
18	Суп шахтерский с мясом	250	4,15	6,04	19,68	144,00	7,88
105	Картофельная запеканка с мясом	130	10,65	11,32	15,39	208,00	1,85
20	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	22,57	94,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	690	18,23	18,12	83,84	570,40	18,73
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
98	Крендель сахарный	70	5,43	7,50	29,40	193,50	0,18
	Итого	250	10,65	13,26	36,60	299,70	1,44
Ужин							
108	Рыба, запеченная с яйцом	80	12,56	9,62	38,20	138,30	3,09
79	Морковное пюре с картофелем	155	2,52	2,49	12,66	85,25	8,63
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	55	4,40	0,55	26,51	129,80	0,00
97	Лимонный напиток	200	0,22	0,02	17,72	76,00	10,00
	Итого	490	19,70	12,68	95,09	429,35	21,72
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		56,76	56,24	276,23	1684,20	45,35
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,11	93,73	105,84	93,57	90,70

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 - 6 гр.

День: вторник (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
Завтрак							
114	Каша вязкая гречневая молочная	150	5,50	5,90	20,91	158,00	1,47
15	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/8/15	6,20	10,42	17,32	189,00	0,10
	Итого	408	16,54	21,66	55,88	484,00	3,65
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
88	Салат из моркови с изюмом	60	0,70	3,05	8,38	63,00	1,80
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	250	4,10	7,16	20,93	145,00	8,20
135	Суфле из отварной говядины паровое	60	13,20	11,40	1,14	160,20	0,06
27	Капуста тушеная	130	2,60	3,96	7,81	88,69	15,00
54	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,30	54,00	5,94
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	730	23,54	26,31	77,26	626,89	31,00
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	185	5,37	5,92	7,40	109,15	1,30
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	65	1,46	1,95	34,14	141,39	0,00
	Итого	250	6,83	7,87	41,54	250,54	1,30
Ужин							
55	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/45	13,85	16,44	45,95	448,97	0,53
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого	525	14,49	17,04	72,78	566,47	17,53
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		61,60	72,99	257,57	1973,90	55,48
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		114,07	121,65	98,69	109,66	110,96

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 - 6 гр.

День: среда (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
Завтрак							
14	Каша вязкая молочная "Дружба"	160	4,97	6,18	22,17	160,80	1,56
86	Бутерброд с джемом	35/10	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08
	Итого	396	12,75	11,88	63,69	404,80	3,69
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
125	Салат из моркови и чернослива	60	0,80	4,04	12,88	90,67	1,95
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250	8,80	6,85	22,00	180,00	6,10
102	Зразы рубленые с яйцом	70	8,67	10,19	9,72	163,80	2,94
90	Рагу из овощей	130	1,93	3,48	8,80	75,11	12,42
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	760	23,14	25,26	91,72	682,58	26,41
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
43	Сдоба обыкновенная	80	6,72	4,85	26,05	223,09	0,33
	Итого	260	11,94	10,61	33,25	329,29	1,59
Ужин							
141	Картофельное пюре	140	2,85	4,89	16,86	132,53	9,33
80	Рыба, припущенная в молоке	70	9,94	5,52	38,30	97,00	1,35
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,00
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	15,20	104,00	1,44
	Итого	455	19,50	14,41	92,05	439,73	12,12
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		67,53	62,27	290,82	1902,40	45,81
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		125,06	103,78	111,43	105,69	91,62

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 - 6 гр.

День: четверг (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
Завтрак							
1	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117,00	0,88
15	Какао с молоком	200	4,84	5,34	17,65	137,00	2,08
16	Бутерброд с маслом	35/8	2,72	6,00	17,32	134,00	0,00
	Итого	393	11,88	16,31	48,68	388,00	2,96
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
56, 51	Икра свекольная (или икра морковная)	50	0,88	4,03	5,04	61,11	5,33
57	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	250	5,20	7,10	19,09	198,30	5,35
121	Тефтели рыбные	70	8,05	5,25	36,49	109,00	1,30
89	Соус сметанный	25	0,38	4,22	1,35	37,50	0,05
127	Рис отварной	150	3,73	4,08	30,57	200,00	0,00
9	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,00	22,24	94,00	0,46
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	775	21,55	25,28	139,48	815,91	12,49
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
92	Гренка молочная	75	5,84	5,26	25,32	165,00	0,16
	Итого	255	11,06	11,02	32,52	271,20	1,42
Ужин							
63	Вареники ленивые с молоком сгущенным	180/15	13,34	14,20	38,58	461,30	0,52
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого	545	13,94	14,80	65,26	576,80	15,52
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		58,63	67,52	296,05	2097,91	34,39
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,57	112,53	113,43	116,55	68,78

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 - 6 гр.

День: пятница (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
Завтрак							
50	Каша вязкая рисовая молочная	160	4,44	5,98	20,86	153,60	1,56
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	17,80	137,00	2,08
99	Горячий бутерброд	46	5,44	3,82	17,22	126,00	0,08
	Итого	406	14,96	15,22	55,88	416,60	3,72
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
	Итого	100	0,20	0,11	10,11	46,00	2,00
Обед							
41	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
106	Суп "Волна" с мясом птицы	250	5,30	7,20	18,20	202,30	12,76
53	Капуста, тушенная с мясом	220	14,15	13,83	12,90	243,69	26,82
54	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,30	54,00	5,94
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	760	23,11	24,60	74,73	662,79	51,28
Полдник							
21	Кисломолочный напиток	185	5,37	5,92	7,40	109,15	1,30
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	65	1,46	1,95	34,14	141,39	0,00
	Итого	250	6,83	7,87	41,54	250,54	1,30
Ужин							
73	Запеканка овощная	200/3	5,19	10,00	27,31	220,00	11,17
26	Колбасные изделия отварные	70	7,98	10,30	0,84	140,30	0,00
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,00
	Итого	518	16,81	20,75	61,97	513,50	13,17
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		61,91	68,55	244,23	1889,43	71,47
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		114,65	114,25	93,57	104,97	142,94

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 - 6 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 20 дней	1193,27	1308,69	5333,96	38181,14	1129,01
Итого за 1 дней	59,66	65,43	266,70	1909,06	56,45
Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Процент удовлетворения суточной потребности	110,49	109,06	102,18	106,06	112,90
Процент отклонения от расчетных данных	10,49	9,06	2,18	6,06	12,90