

Российская Федерация  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 101»  
660098 г. Красноярск, ул. Молокова 16-Д, Водопьянова 24-Д  
E-mail: [dou101@mailkrsk.ru](mailto:dou101@mailkrsk.ru)  
тел./факс 8(391)200-15-38, 8(391)2003107  
ОГРН 1192468033801 ИНН/КПП 2465327274/246501001

---

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 101  
\_\_\_\_\_ Грачева Ю.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«ДЕТСКИЙ САД № 101»  
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МОЛОКОВА 16 «Д»)**

Разработано  
Некоммерческой организацией  
"Фонд санитарно-эпидемиологического  
благополучия Красноярского края"  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. Регистр № 05/03.11 от 30.05.2022 г.  
Полное или частичное копирование для исполь-  
зования третьими лицами без разрешения  
разработчика запрещено

День 7																													
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы,бобовые	Маскаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (выпалата-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Завтрак																													
14	Каша "Дружба"					23								2	2			113											
13	Чай с сахаром													6											0.5				
48	Яйцо вареное																40												
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													5									9					
	Итого	20	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	8	7	0	40	113	0	0	0	0	0	9	0.5	0	0	0	0
2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
33	Сельдь с луком репчатым								6							3						30							
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы					12		30	14						1.5						20								
19	Жаркое по-домашнему							97	24							3				77									
20	Кисель из ягод свежих				7						15			6															
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	20	40	0	7	12	0	127	44	0	15	0	0	6	1.5	6	0	0	0	77	20	30	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)												20																
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180											
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
4	Пудинг творожный запеченный	3				7						10		7	4		6		75				3						
77	Молоко стуженное																	53											
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										100																		
15	Какао с молоком													6				70									1.2		
	Итого	3	0	0	0	7	0	0	0	0	100	10	0	13	4	0	6	123	75	0	0	0	3	0	0	0	1.2	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	43	40	0	7	42	0	127	44	100	115	10	20	27	12.5	6	46	416	75	77	20	30	3	9	0.5	0	1.2	3	0

Дети 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																													
День 10																													
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Масо (печень, в перерасчете на мясо)	Птица (цыплята-бройлеры I категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Завтрак																													
37	Омлет натуральный														3		100	65											
26	Икра кабачковая (промышленного производства)								80																				
31	Чай с лимоном										4			6											0.5				
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													5									9					
	Итого	20	0	0	0	0	0	0	80	0	4	0	0	6	8	0	100	65	0	0	0	0	0	9	0.5	0	0	0	0
2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
18	Салат из свеклы с чесноком								38.2							3													
34	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы							18	47.5						1.5						20		5						
35	Гуляш			2.5					5.8							3				50									
65	Каша рассыпчатая					51									4														
9	Компот из сухофруктов											22		6															
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	20	40	2.5	0	51	0	18	91.5	0	0	22	0	6	5.5	6	0	0	0	50	20	0	5	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)												30																
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180											
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
29/80	Котлеты, биточки, шницели рыбные или тефтели рыбные	15							5							4	8	8				40							
89	Овощи натуральные соленные или свежие								40																				
75	Картофель отварной							119							5														
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																		
2	Кофейный напиток с молоком													6				70								1.6			
	Итого	35	0	0	0	0	0	119	45	0	80	0	0	6	5	4	8	78	0	0	0	40	0	0	0	1.6	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	75	40	2.5	0	51	0	137	216.5	100	84	22	30	18	18.5	10	108	323	0	50	20	40	5	9	0.5	1.6	0	3	0

Дети 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																													
День 9																													
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупа,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйно	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Завтрак																													
39	Суп молочный с макаронными изделиями						10							1.5	0.8			116											
15	Какао с молоком													6				70									1.2		
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													5									9					
	Итого	20	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	7.5	5.8	0	0	186	0	0	0	0	0	9	0	0	1.2	0	0
2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
66	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)								38							3													
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками							52	9						1.2		1.5			24									
42	Плов из отварной говядины					34			13						5					81									
36	Напиток из шиповника											17		6															
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	20	40	0	0	34	0	52	60	0	0	17	0	6	6.2	3	1.5	0	0	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			26.8										6	3	0.8	4.2	10	18										1.2
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180											
	Итого	0	0	26.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	3	0.8	4.2	190	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.2
Ужин																													
44	Рыба по-польски			8												4	20	14				67							
83	Картофель тушеный							97	32.7							4													
59	Чай с молоком													6				45							0.5				
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																		
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
	Итого	20	0	8	0	0	0	97	32.7	0	80	0	0	6	0	8	20	59	0	0	0	67	0	0	0.5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	60	40	34.8	0	34	10	149	92.7	100	80	17	0	25.5	15	11.8	25.7	435	18	105	0	67	0	9	0.5	0	1.2	3	1.2

Дети 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																													
День 6																													
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Завтрак																													
10.32	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая или каша манная молочная жидкая					15								2	2			113											
2	Кофейный напиток с молоком													6				70								1.6			
16	Бутерброд с маслом	20													6														
	Итого	20	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	8	8	0	0	183	0	0	0	0	0	0	0	1.6	0	0	0
2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
56	Салат из морской капусты с яйцом и луком								29							3	9												
84	Суп "Харчо" со сметаной, с мясом					4		45	18.6						1.5				10			5							
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	11							5						3			14		41									
30	Макаронные изделия отварные						37								4														
9	Компот из сухофруктов											22		6															
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	31	40	0	0	4	37	45	52.6	0	0	22	0	6	8.5	3	9	14	0	51	0	0	5	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
79	Блинчики с молоком сгущенным			32										3	3	3	6	117											
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180											
	Итого	0	0	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	6	297	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
83	Картофель тушеный							97	32.7							4													
58	Рыба, тушеная в томате с овощами								15					0.9		4						93							
59	Чай с молоком													6				45							0.5				
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																		
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
	Итого	20	0	0	0	0	0	97	47.7	0	80	0	0	6.9	0	8	0	45	0	0	0	93	0	0	0.5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	71	40	32	0	19	37	142	100.3	100	80	22	0	23.9	19.5	14	15	539	0	51	0	93	5	0	0.5	1.6	0	3	0

Дети 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																													
День 3																													
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Завтрак																													
30	Макаронные изделия отварные						37								4														
48	Яйцо вареное																40												
2	Кофейный напиток с молоком													6				70								1.6			
16	Бутерброд с маслом	20													6														
	Итого	20	0	0	0	0	37	0	0	0	0	0	0	6	10	0	40	70	0	0	0	0	0	0	0	1.6	0	0	0
2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
66	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)								38							3													
5	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной, с мясом							12	50					1.5	1.5					10			5						
81	Суфле из бройлеров-цыплят			2											7		10	11											
65	Каша рассыпчатая					51									4						118								
9	Компот из сухофруктов											22		6															
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	20	40	2	0	51	0	12	88	0	0	22	0	7.5	12.5	3	10	11	0	10	118	0	5	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
12	Булочка дорожная			45.4										8	11.2	1.5		22											1.7
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180											
	Итого	0	0	45.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	11.2	1.5	0	202	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.7
Ужин																													
60	Капуста тушеная с мясом			3					254							4				65									
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																		
13	Чай с сахаром													6												0.5			
	Итого	20	0	3	0	0	0	0	254	0	80	0	0	6	0	4	0	0	0	65	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	60	40	50.4	0	51	37	12	342	100	80	22	0	27.5	33.7	8.5	50	283	0	75	118	0	5	0	0.5	1.6	0	3	1.7

Дети 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																													
День 2																													
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (выпалка бройлеры 1 категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Завтрак																													
1	Суп молочный с крупой					9								0.8	1.5			135											
15	Какао с молоком													6				70									1.2		
16	Бутерброд с маслом	20													6														
	Итого	20	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	6.8	7.5	0	0	205	0	0	0	0	0	0	0	0	1.2	0	0
2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
18	Салат из свеклы с чесноком								38.2							3													
34	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы							18	47.5						1.5						20		5						
40	Рыба, тушенная в сметанном соусе			0.6					27						0.6	4						61	5						
8	Картофельное пюре							102							3			19											
54	Компот из свежих фруктов										36			6															
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	20	40	0.6	0	0	0	120	112.7	0	36	0	0	6	5.1	7	0	19	0	0	20	61	10	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)												30																
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180											
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
55	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным			9		10								13	2		4	79	117										
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																		
13	Чай с сахаром													6											0.5				
	Итого	0	0	9	0	10	0	0	0	0	80	0	0	19	2	0	4	79	117	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	40	40	9.6	0	19	0	120	112.7	100	116	0	30	31.8	14.6	7	4	483	117	0	20	61	10	0	0.5	0	1.2	3	0

Дети 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																													
День 4																													
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Масо (печень, в пересчете на мясо)	Птица (шпальга-бройлера 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Завтрак																													
50	Каша рисовая молочная жидкая					19								2	2			113											
13	Чай с сахаром													6											0.5				
90	Бутерброд с молоком сгущенным	20																26											
	Итого	20	0	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	8	2	0	0	139	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0
2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
86	Кукуруза с яйцом и луком								29							3	9												
67	Суп шахтерский со сметаной, с мясом					3		45	15						1.5				10				5						
19	Жаркое по-домашнему							97	24						3				77										
20	Кисель из ягод свежих				7						15			6															
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	20	40	0	7	3	0	142	68	0	15	0	0	6	4.5	3	9	0	0	87	0	0	5	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
17	Сушка на сметане			42										11	14	1.1	10						7						
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																												
	Итого	0	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	14	1.1	10	180	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
67	Суп с рыбными консервами					5		60	16						3							32							
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																		
15	Какао с молоком													6				70									1.2		
	Итого	20	0	0	0	5	0	60	16	0	80	0	0	6	3	0	0	70	0	0	0	32	0	0	0	0	1.2	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	Итого за день	60	40	42	7	27	0	202	84	100	95	0	0	31	23.5	4.1	19	389	0	87	0	32	12	0	0.5	0	1.2	3	0



**Расчет продуктов питания ( в г граммах) на одну порцию, на одного ребенка, НЕТТО СЫРЬЯ**  
**Дети 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание**

		День 1																											
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (шпатель-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>Завтрак</b>																													
45	Каша пшеничная молочная жидкая					23								2	2			113											
2	Кофейный напиток с молоком													6				70								1.6			
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													5									9					
	Итого	20	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	8	7	0	0	183	0	0	0	0	0	9	0	1.6	0	0	0
<b>2 завтрак</b>																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Обед</b>																													
24	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым								38							3													
25	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом					3		45	21						1.5					10			5						
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	11							5						3			14		41									
73	Капуста тушеная			1.6					145							3													
20	Кисель из ягод свежих				7						15			6															
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	31	40	1.6	7	3	0	45	209	0	15	0	0	6	4.5	6	0	14	0	51	0	0	5	0	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>																													
ГП	(печенье, или вафли, или												30																
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180											
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>																													
78	Вареники ленивые с маслом сливочным			14										10	2		10		98										
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										100																		
13	Чай с сахаром													6											0.5				
	Итого	0	0	14	0	0	0	0	0	0	100	0	0	16	2	0	10	0	98	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																											3	
	<b>Итого за день</b>	51	40	15.6	7	26	0	45	209	100	115	0	30	30	13.5	6	10	377	98	51	0	0	5	9	0.5	1.6	0	3	0

Дети 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																														
День 5																														
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, %/м продукты	Творог	Мясо (печень в пересчете на мясо)	Птица (пылгата-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
Завтрак																														
37	Омлет натуральный														3		100	65												
26	Икра кабачковая (промышленного производства)								80																					
59	Чай с молоком													6				45							0.5					
3	Бутерброд с маслом и сыром	20													5									9						
	Итого	20	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	6	8	0	100	110	0	0	0	0	0	9	0.5	0	0	0	0	0
2 завтрак																														
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
89	Овощи натуральные соленные или свежие								40																					
70	Свекольник со сметаной, с мясом							26	54.5					0.8	1.5					10			5							
64	Тефтели из говядины с рисом			7		4			13							3.5	2			32										
7	Соус красный основной			1					5.5						1															
8	Картофельное пюре							102							3			19												
54	Компот из свежих фруктов										36			6																
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
ГП	Хлеб ржаной		40																											
	Итого	20	40	8	0	4	0	128	113	0	36	0	0	6.8	5.5	3.5	2	19	0	42	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180												
53	Крендель сахарный			34										13.6	8	0.3	4.8	12												1.2
	Итого	0	0	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13.6	8	0.3	4.8	192	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.2
Ужин																														
71	Голубцы ленивые			8		3			33							2.7	4			20										
82	Соус сметанный натуральный			1.3											1.3								25							
27	Винегрет овощной							21	74.4							8														
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																			
2	Кофейный напиток с молоком													6				70									1.6			
	Итого	20	0	9.3	0	3	0	21	107.4	0	80	0	0	6	1.3	10.7	4	70	0	20	0	0	25	0	0	1.6	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												3	
	Итого за день	60	40	51.3	0	7	0	149	300.4	100	116	0	0	32.4	22.8	14.5	110.8	391	0	62	0	0	30	9	0.5	1.6	0	3	1.2	

Дети 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																														
День 8																														
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в пересчете на мясо)	Птица (выпечка-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
Завтрак																														
68	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая					19								2	2			113												
2	Кофейный напиток с молоком													6				70								1.6				
90	Бутерброд с молоком сгущенным	20																26												
	Итого	20	0	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	8	2	0	0	209	0	0	0	0	0	0	0	1.6	0	0	0	
2 завтрак																														
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																														
86	Кукуруза с яйцом и луком								29							3	9													
57	Суп с клецками со сметаной, с мясом птицы			9				26	14						3		2	9			20		5							
85	Бефстроганов из отварной говядины			2					8.4											49			8							
8	Картофельное пюре							102							3			19												
54	Компот из свежих фруктов										36			6																
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
ГП	Хлеб ржаной		40																											
	Итого	20	40	11	0	0	0	128	51.4	0	36	0	0	6	6	3	11	28	0	49	20	0	13	0	0	0	0	0	0	
Полдник																														
87	Бутерброд с джемом или повидлом	40											10																	
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																	180												
	Итого	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																														
60	Капуста тушеная с мясом			3					254							4				65										
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)										80																			
13	Чай с сахаром													6												0.5				
	Итого	20	0	3	0	0	0	0	254	0	80	0	0	6	0	4	0	0	0	65	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												3	
	Итого за день	100	40	14	0	19	0	128	305.4	100	116	0	10	20	8	7	11	417	0	114	20	0	13	0	0.5	1.6	0	3	3	

	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соевые продукты (овощные)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень, в перерасчете на мясо)	Птица (шмлята-бройлеры I категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
Итого за 10 дней	620	400	252.2	21	295	84	1211	1807	1000	997	93	120	267.1	181.6	88.9	399.5	4053	308	672	198	323	88	45	5	9.6	4.8	30	4.1
Среднее значение за 10 дней	62	40	25.22	2.1	29.5	8.4	121.1	180.7	100	99.7	9.3	12	26.71	18.16	8.89	39.95	405.3	30.8	67.2	19.8	32.3	8.8	4.5	0.5	0.96	0.48	3	0.41
Норма продуктов питания согласно СанПиН (НЕТТО СЫРЬЕ)	60	40	25	2	30	8	120	180	100	95	9	12	25	18	9	40	390	30	67.24	20	32	9	4.3	0.5	1	0.5	3	0.4
Процент удовлетворения норм питания	103.3	100.0	100.9	105.0	98.3	105.0	100.9	100.4	100.0	104.9	103.3	100.0	106.8	100.9	98.8	99.9	103.9	102.7	99.9	99.0	100.9	97.8	104.7	100.0	96.0	96.0	100.0	102.5
Процент отклонения от рекомендуемых норм питания	3.3	0.0	0.9	5.0	-1.7	5.0	0.9	0.4	0.0	4.9	3.3	0.0	6.8	0.9	-1.2	-0.1	3.9	2.7	-0.1	-1.0	0.9	-2.2	4.7	0.0	-4.0	-4.0	0.0	2.5

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																															
День 7																															
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйно	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в пересчете на мясо)	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
14	Каша "Дружба"					30									3	3			150												
13	Чай с сахаром														7												0.6				
48	Яйцо вареное																	40													
3	Бутерброд с маслом и сыром	25														5										13					
	Итого	25	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	10	8	0	40	150	0	0	0	0	0	0	13	0.6	0	0	0	0
2 завтрак																															
ГП	Напиток витаминизированный "Витошка" или др.											170																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
33	Сельдь с луком репчатым								8								4						38								
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы					16		40	19							2							27								
19	Жаркое по-домашнему							97	24							3					77										
20	Кисель из ягод свежих				10							20			7																
ГП	Хлеб пшеничный	30																													
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	30	50	0	10	16	0	137	51	0	0	20	0	0	7	5	4	0	0	0	77	27	38	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													50																	
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																			200											
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
4	Пудинг творожный запеченный	4				11							15		11	5		10		113				4							
77	Молоко сгущенное																		79												
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											100																			
15	Какао с молоком														7				78										1.5		
	Итого	4	0	0	0	11	0	0	0	0	0	100	15	0	18	5	0	10	157	113	0	0	0	4	0	0	0	0	1.5	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	59	50	0	10	57	0	137	51	0	170	120	15	50	35	18	4	50	507	113	77	27	38	4	13	0.6	0	1.5	5	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																															
День 10																															
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйно	Молоко, к/м продукты	Творог	Масо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (исп. л.г. бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
37	Омлет натуральный															3		100	65												
26	Икра кабачковая (промышленного производства)								90																						
31	Чай с лимоном											5			7											0.6					
3	Бутерброд с маслом и сыром	25														5									13						
	Итого	25	0	0	0	0	0	0	90	0	0	5	0	0	7	8	0	100	65	0	0	0	0	0	0	13	0.6	0	0	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
18	Салат из свеклы с чесноком								95.5								8														
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы							24	62.6							2						27		6							
34	Гуляш			3					7.7								4				67										
65	Каша рассыпчатая					86										7															
9	Компот из сухофруктов												25		7																
ГП	Хлеб пшеничный	30																													
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	30	50	3	0	86	0	24	165.8	0	0	0	25	0	7	9	12	0	0	0	67	27	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													50																	
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																														
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
29/80	Котлеты, биточки, шницели рыбные или тефтели рыбные	18							6							5		9	9				47								
89	Овощи натуральные соленные или свежие								60																						
75	Картофель отварной							129								5															
ГП	Хлеб пшеничный	25																													
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											80																			
2	Кофейный напиток с молоком														7				78								2				
	Итого	43	0	0	0	0	0	129	66	0	0	80	0	0	7	10	0	9	87	0	0	0	47	0	0	0	2	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5		
	Итого за день	98	50	3	0	86	0	153	321.8	150	0	85	25	50	21	27	12	109	352	0	67	27	47	6	13	0.6	2	0	5	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																															
День 9																															
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйно	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в пересчете на мясо)	Птица (цыпленок, бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
Завтрак																															
39	Суп молочный с макаронными изделиями						14								2	1			154												
15	Какао с молоком														7				78										1.5		
3	Бутерброд с маслом и сыром	25														5										13					
	Итого	25	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	9	6	0	0	0	232	0	0	0	0	0	13	0	0	1.5	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									150																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
66	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)								56								5														
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками							69	13							1.6		2			32										
42	Плов из отварной говядины					50			19							6					119										
36	Напиток из шиповника												20		7																
ГП	Хлеб пшеничный	30																													
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	30	50	0	0	50	0	69	88	0	0	0	20	0	7	7.6	5	2	0	0	151	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			38											8	4	1	6	14	25											1.7
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		200												
	Итого	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	4	1	6	200	214	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.7
Ужин																															
44	Рыба по-польски			10													5	25	18				84								
83	Картофель тушеный							121	39.9								5														
76	Чай с молоком														7				50							0.6					
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											80																			
ГП	Хлеб пшеничный	25																													
	Итого	25	0	10	0	0	0	121	39.9	0	0	80	0	0	7	0	10	25	68	0	0	0	84	0	0	0.6	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	80	50	48	0	50	14	190	127.9	150	0	80	20	0	31	17.6	16	33	514	25	151	0	84	0	13	0.6	0	1.5	5	1.7	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																																
День 6																																
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в пересчете на мясо)	Птица (цыпленок-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
Завтрак																																
10.32	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая или каша манная молочная жидкая					20									3	3			150													
2	Кофейный напиток с молоком														7				78									2				
16	Бутерброд с маслом	25														6																
	Итого	25	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	10	9	0	0	228	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0
2 завтрак																																
ГП	Сок фруктовый (овощной)									150																						
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																
56	Салат из морской капусты с яйцом и луком								43								5	13														
84	Суп "Харчо" со сметаной, с мясом					5		60	16.8							2					13			6								
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	13							6							3.5			16		48											
30	Макаронные изделия отварные						51									5																
9	Компот из сухофруктов												25		7																	
ГП	Хлеб пшеничный	30																														
ГП	Хлеб ржаной		50																													
	Итого	43	50	0	0	5	51	60	65.8	0	0	0	25	0	7	10.5	5	13	16	0	61	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																
79	Блинчики с молоком сгущенным			36											3.5	3.5	3.5	7	141													
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		200													
	Итого	0	0	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3.5	3.5	3.5	7	341	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																
83	Картофель тушеный							121	39.9								5															
58	Рыба, тушеная в томате с овощами								15						0.9		4						93									
76	Чай с молоком														7				50								0.6					
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											80																				
ГП	Хлеб пшеничный	25																														
	Итого	25	0	0	0	0	0	121	54.9	0	0	80	0	0	7.9	0	9	0	50	0	0	0	93	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5		
	Итого за день	93	50	36	0	25	51	181	120.7	150	0	80	25	0	28.4	23	17.5	20	635	0	61	0	93	6	0	0.6	2	0	5	0	0	0



Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																															
День 3																															
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
30	Макаронные изделия отварные						51									5															
48	Яйцо вареное																	40													
2	Кофейный напиток с молоком														7				78								2				
16	Бутерброд с маслом	25														6															
	Итого	25	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	7	11	0	40	78	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									150																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
66	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)								56							5															
5	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной, с мясом							16	66						2	2				13				6							
81	Суфле из бройлеров-цыплят			2.3												8.3		12	13			138									
65	Каша рассыпчатая					86										7															
9	Компот из сухофруктов												25		7																
ГП	Хлеб пшеничный	30																													
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	30	50	2.3	0	86	0	16	122	0	0	0	25	0	9	17.3	5	12	13	0	13	138	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
12	Булочка дорожная			45.4											8	11.2	1.5		22											1.7	
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		200												
	Итого	0	0	45.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	11.2	1.5	0	222	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.7
Ужин																															
60	Капуста тушеная с мясом			3					254								4				65										
ГП	Хлеб пшеничный	25																													
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											80																			
13	Чай с сахаром														7																
	Итого	25	0	3	0	0	0	0	254	0	0	80	0	0	7	0	4	0	0	0	65	0	0	0	0	0.6	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5		
	Итого за день	80	50	50.7	0	86	51	16	376	150	0	80	25	0	31	39.5	10.5	52	313	0	78	138	0	6	0	0.6	2	0	5	1.7	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																															
День 2																															
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (цыпленок-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
1	Суп молочный с крупой					12									1	2			180												
15	Какао с молоком														7				78										1.5		
16	Бутерброд с маслом	25														6															
	Итого	25	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	8	8	0	0	258	0	0	0	0	0	0	0	0	1.5	0	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
18	Салат из свеклы с чесноком								95.5								8														
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы							24	62.6							2						27		6							
34																															
40	Рыба, тушенная в сметанном соусе			0.9					44							0.9	5						96	8							
8	Картофельное пюре						128									4			24												
54	Компот из свежих фруктов											40			7																
ГП	Хлеб пшеничный	30																													
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	30	50	0.9	0	0	0	152	202.1	0	0	40	0	0	7	6.9	13	0	24	0	0	27	96	14	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													50																	
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		200												
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
55	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным			10		11									15	3		5	92	135											
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											80																			
13	Чай с сахаром														7												0.6				
	Итого	0	0	10	0	11	0	0	0	0	0	80	0	0	22	3	0	5	92	135	0	0	0	0	0	0	0.6	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	55	50	10.9	0	23	0	152	202.1	100	0	120	0	50	37	17.9	13	5	574	135	0	27	96	14	0	0.6	0	1.5	5	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																														
День 4																														
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Завтрак																														
50	Каша рисовая молочная жидкая					25									3	3			150											
13	Чай с сахаром														7											0.6				
90	Бутерброд с молоком сгущенным	25																	39											
	Итого	25	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	10	3	0	0	189	0	0	0	0	0	0	0.6	0	0	0	0
2 завтрак																														
ГП	Напиток витаминизированный "Витошка" или др.										170																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
86	Кукуруза с яйцом и луком								44								4	13												
67	Суп шахтерский со сметаной, с мясом					4		60	20							2					13			6						
19	Жаркое по-домашнему							97	24							3					77									
20	Кисель из ягод свежих				10							20			7															
ГП	Хлеб пшеничный	30																												
ГП	Хлеб ржаной		50																											
	Итого	30	50	0	10	4	0	157	88	0	0	20	0	0	7	5	4	13	0	0	90	0	0	6	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
17	Сушка на сметане			42											11	14	1.1	10						7						
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		200											
	Итого	0	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	14	1.1	10	200	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0
Ужин																														
67	Суп с рыбными консервами					5		60	16							3							32							
ГП	Хлеб пшеничный	25																												
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											80																		
15	Какао с молоком														7				78									1.5		
	Итого	25	0	0	0	5	0	60	16	0	0	80	0	0	7	3	0	0	78	0	0	0	32	0	0	0	0	1.5	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5	
	Итого за день	80	50	42	10	34	0	217	104	0	170	100	0	0	35	25	5.1	23	467	0	90	0	32	13	0	0.6	0	1.5	5	0

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

		День 1																													
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
45	Каша пшеничная молочная жидкая					30									3	3			150												
2	Кофейный напиток с молоком														7				78								2				
3	Бутерброд с маслом и сыром	25														5									13						
	Итого	25	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	10	8	0	0	228	0	0	0	0	0	13	0	2	0	0	0	0
2 завтрак																															
ГП	Напиток витаминизированный "Витوشка" или др.																														
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
24	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатый								56								5														
25	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом					4		60	28							2					13			6							
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	13							6							3.5			16		48										
73	Капуста тушеная			2					182								4														
20	Кисель из ягод свежих				10						20				7																
ГП	Хлеб пшеничный	30																													
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	43	50	2	10	4	0	60	272	0	0	20	0	0	7	5.5	9	0	16	0	61	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													50																	
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		200												
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
78	Вареники ленивые с маслом сливочным			18											12	3		13		123											
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											100																			
13	Чай с сахаром														7											0.6					
	Итого	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	19	3	0	13	0	123	0	0	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	68	50	20	10	34	0	60	272	0	170	120	0	50	36	16.5	9	13	444	123	61	0	0	6	13	0.6	2	0	5	5	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																															
День 5																															
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйно	Молоко, %м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
37	Омлет натуральный															3		100	65												
26	Икра кабачковая (промышленного производства)								90																						
76	Чай с молоком														7				50							0.6					
3	Бутерброд с маслом и сыром	25											0	0		5									13						
	Итого	25	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	7	8	0	100	115	0	0	0	0	0	13	0.6	0	0	0	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									150																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
89	Овощи натуральные соленные или свежие								60																						
70	Свекольник со сметаной, с мясом							34	72.6						1	2					13			6							
64	Тефтели из говядины с рисом			10		6			18								5	3			45										
7	Соус красный основной			2					11							2															
8	Картофельное пюре							128								4			24												
54	Компот из свежих фруктов											40			7																
ГП	Хлеб пшеничный	30																													
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	30	50	12	0	6	0	162	161.6	0	0	40	0	0	8	8	5	3	24	0	58	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
53	Крендель сахарный			39											15	10	0.4	5.4	14											1.7	
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		200												
	Итого	0	0	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	10	0.4	5.4	214	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.7
Ужин																															
71	Голубцы ленивые			10		4			46								4	6			28										
82	Соус сметанный натуральный			1.6												1.6								30							
27	Винегрет овощной							27	96.5								10														
ГП	Хлеб пшеничный	25																													
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											80																			
2	Кофейный напиток с молоком														7				78								2				
	Итого	25	0	11.6	0	4	0	27	142.5	0	0	80	0	0	7	1.6	14	6	78	0	28	0	0	30	0	0	2	0	0	5	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	80	50	62.6	0	10	0	189	394.1	150	0	120	0	0	37	27.6	19.4	114.4	431	0	86	0	0	36	13	0.6	2	0	5	1.7	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																															
День 8																															
№ ТТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
68	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая					25									3	3			150												
2	Кофейный напиток с молоком														7				78								2				
90	Бутерброд с молоком сгущенным	25																	39												
	Итого	25	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	10	3	0	0	267	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									150																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
86	Кукуруза с яйцом и луком								44								4	13													
57	Суп с клецками со сметаной, с мясом птицы			12				35	19							2.6		2	12			27		6							
85	Бефстроганов из отварной говядины			3					11.2												65			11							
8	Картофельное пюре							128								4			24												
54	Компот из свежих фруктов											40			7																
ГП	Хлеб пшеничный	30																													
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	30	50	15	0	0	0	163	74.2	0	0	40	0	0	7	6.6	4	15	36	0	65	27	0	17	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
87	Бутерброд с джемом или повидлом	40												10																	
21/74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		200												
	Итого	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
60	Капуста тушеная с мясом			3					254								4				65										
ГП	Хлеб пшеничный	25																													
76	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)											80																			
13	Чай с сахаром														7																
	Итого	25	0	3	0	0	0	0	254	0	0	80	0	0	7	0	4	0	0	0	65	0	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5		
	Итого за день	120	50	18	0	25	0	163	328.2	150	0	120	0	10	24	9.6	8	15	503	0	130	27	0	17	0	0.6	2	0	5	0	0

	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйно	Молоко, к/м продукты	Творог	Мясо (печень в перерасчете на мясо)	Птица (выпята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Итого за 10 дней	813	500	291.2	30	430	116	1458	2298	1000	510	1025	110	210	315.4	221.7	114.5	434.4	4740	396	801	246	390	108	65	6	12	6	50	5.1
Среднее значение за 10 дней	81.3	50	29.12	3	43	11.6	145.8	229.8	100	51	102.5	11	21	31.54	22.17	11.45	43.44	474	39.6	80.1	24.6	39	10.8	6.5	0.6	1.2	0.6	5	0.51
Норма продуктов питания согласно СанПиН (НЕТТО СЫРЬЕ)	80	50	29	3	43	12	140	220	100	50	100	11	20	30	21	11	40	450	40	76.55	24	37	11	6.4	0.6	1.2	0.6	5	0.5
Процент удовлетворения норм питания	101.6	100.0	100.4	100.0	100.0	96.7	104.1	104.4	100.0	102.0	102.5	100.0	105.0	105.1	105.6	104.1	108.6	105.3	99.0	104.6	102.5	105.4	98.2	101.6	100.0	100.0	100.0	100.0	102.0
Процент отклонения от рекомендуемых норм питания	1.6	0.0	0.4	0.0	0.0	-3.3	4.1	4.4	0.0	2.0	2.5	0.0	5.0	5.1	5.6	4.1	8.6	5.3	-1.0	4.6	2.5	5.4	-1.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 7, 2 неделя							
Завтрак							
Каша "Дружба"	150	5.32	5.58	22.91	162.00	1.47	14
Чай с сахаром	180	0.00	0.00	6.05	25.00	0.00	13
Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.00	48
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3.65	6.38	9.90	112.00	0.06	3
Итого	404	14.05	16.56	39.14	362.00	1.53	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Сельдь с луком репчатым	40	3.54	4.34	0.61	77.34	0.66	33
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150/8	6.55	2.65	13.22	100.31	3.45	47
Жаркое по-домашнему	170	14.23	10.83	14.63	217.00	8.32	19
Кисель из ягод свежих	150	0.11	0.07	11.79	50.00	2.25	20
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	ГП
Итого	578	28.59	18.53	63.69	564.05	14.68	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	20	0.60	0.80	4.36	50.90	0.00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5.22	4.50	7.20	95.40	1.26	21/74
Итого	200	5.82	5.30	11.56	146.30	1.26	
Ужин							
Пудинг творожный запеченный	100	8.20	12.00	21.13	192.50	0.47	4
Молоко сгущенное	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	76
Какао с молоком	180	2.32	1.93	9.47	65.00	0.91	15
Итого	400	13.54	14.59	61.44	400.50	11.38	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за седьмой день		62.20	55.08	185.93	1518.85	30.85	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		148.10	117.19	91.59	108.49	68.56	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.



Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 10, 2 неделя							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13.96	14.46	3.79	199.00	0.84	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	80	0.96	3.76	6.16	62.40	7.68	26
Чай с лимоном	180	0.04	0.00	6.17	26.00	1.60	31
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3.65	6.38	9.90	112.00	0.06	3
Итого	454	18.61	24.60	26.02	399.40	10.18	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	40	0.69	3.46	3.76	49.14	3.38	18
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	155/8	5.08	4.58	3.07	77.00	14.87	34
Гуляш	30/30	5.12	7.67	2.06	98.25	0.27	35
Каша рассыпчатая	110	6.26	4.85	28.33	181.35	0.00	65
Компот из сухофруктов	170	0.46	0.00	15.36	66.00	0.42	9
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	ГП
Итого	603	21.77	21.20	76.02	591.14	18.94	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0.90	1.20	6.54	76.35	0.00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5.22	4.50	7.20	95.40	1.26	21/74
Итого	210	6.12	5.70	13.74	171.75	1.26	
Ужин							
Котлеты, биточки, шницели рыбные или тефтели рыбные	60	5.86	3.26	21.25	85.50	0.31	29/80
Овощи натуральные соленные или свежие	40	0.32	0.04	1.00	5.60	4.00	89
Картофель отварной	120	2.28	4.92	15.24	114.00	16.68	75
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Кофейный напиток с молоком	180	2.35	1.91	9.51	64.00	0.91	2
Итого	500	13.53	10.69	73.64	392.90	29.90	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за десятый день		60.23	62.29	199.52	1601.19	62.28	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		143.40	132.53	98.29	114.37	138.40	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 9, 2 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.70	4.86	13.78	118.50	0.30	39
Какао с молоком	180	2.32	1.93	9.47	65.00	0.91	15
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3.65	6.38	9.90	112.00	0.06	3
Итого	364	10.67	13.17	33.15	295.50	1.27	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0.80	3.05	2.55	41.00	2.75	66
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3.90	3.18	8.72	100.35	6.32	41
Плов из отварной говядины	150	14.84	13.34	22.99	267.00	0.90	42
Напиток из шиповника	170	0.58	0.24	14.20	72.00	170.00	36
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	ГП
Итого	570	24.28	20.45	71.90	599.75	179.97	
Полдник							
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	4.00	3.07	17.49	130.21	0.21	28
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5.22	4.50	7.20	95.40	1.26	21/74
Итого	230	9.22	7.57	24.69	225.61	1.47	
Ужин							
Рыба по-польски	80	11.78	5.49	38.39	115.43	0.33	44
Картофель тушеный	120	2.28	4.12	14.99	114.00	8.29	83
Чай с молоком	180	1.30	1.12	8.15	48.00	0.58	59
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Итого	480	18.08	11.29	88.17	401.23	17.20	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за девятый день		62.45	52.58	228.01	1568.09	201.91	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		148.69	111.87	112.32	112.01	448.69	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 6, 2 неделя							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая или каша манная молочная жидкая	150	4.97	5.98	16.28	139.00	1.47	10.32
Кофейный напиток с молоком	180	2.35	1.91	9.51	64.00	0.91	2
Бутерброд с маслом	20/6	1.57	4.45	9.92	86.00	0.00	16
Итого	356	8.89	12.34	35.71	289.00	2.38	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Салат из морской капусты с яйцом и луком	40	1.43	4.63	0.43	62.22	0.99	56
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	155/6	2.51	3.49	11.81	86.63	4.74	84
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8.44	6.88	6.13	119.26	0.70	6
Макаронные изделия отварные	110	3.84	3.07	23.50	134.20	0.00	30
Компот из сухофруктов	170	0.46	0.00	15.36	66.00	0.42	9
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	ГП
Итого	601	20.84	18.71	80.67	587.71	6.85	
Полдник							
Блинчики с молоком сгущенным	90	6.90	8.95	35.39	233.00	1.16	79
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5.22	4.50	7.20	95.40	1.26	21/74
Итого	270	12.12	13.45	42.59	328.40	2.42	
Ужин							
Картофель тушеный	120	2.28	4.12	14.99	114.00	8.29	83
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11.40	4.31	1.87	92.00	0.91	58
Чай с сахаром	180	0.00	0.00	6.05	25.00	0.00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Итого	500	16.40	8.99	49.55	354.80	17.20	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за шестой день		58.45	53.59	218.62	1605.91	30.85	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		139.17	114.02	107.69	114.71	68.56	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 3, 1 неделя							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	110	3.84	3.07	23.50	134.20	0.00	30
Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.00	48
Кофейный напиток с молоком	180	2.35	1.91	9.51	64.00	0.91	2
Бутерброд с маслом	20/6	1.57	4.45	9.92	86.00	0.00	16
Итого	356	12.84	14.03	43.21	347.20	0.91	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0.80	3.05	2.55	41.00	2.75	66
Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной, с мясом	155/6	2.11	3.07	5.88	65.97	5.87	5
Суфле из бройлеров-цыплят	60	9.48	7.60	1.78	123.00	0.07	81
Каша рассыпчатая	110	6.26	4.85	28.33	181.35	0.00	65
Компот из сухофруктов	170	0.46	0.00	15.36	66.00	0.42	9
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	ГП
Итого	601	23.27	19.21	77.34	596.72	9.11	
Полдник							
Булочка дорожная	70	5.19	8.23	34.79	248.50	5.71	12
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5.22	4.50	7.20	95.40	1.26	21/74
Итого	250	10.41	12.73	41.99	343.90	6.97	
Ужин							
Капуста тушеная с мясом	250	9.65	9.80	12.06	187.00	33.22	60
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Чай с сахаром	180	0.00	0.00	6.05	25.00	0.00	13
Итого	530	12.37	10.36	44.75	335.80	41.22	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за третий день		59.09	56.43	217.39	1669.62	60.21	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		140.69	120.06	107.09	119.26	133.80	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 2, 1 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	150	4.33	5.43	13.27	119.00	0.87	1
Какао с молоком	180	2.32	1.93	9.47	65.00	0.91	15
Бутерброд с маслом	20/6	1.57	4.45	9.92	86.00	0.00	16
Итого	356	8.22	11.81	32.66	270.00	1.78	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	40	0.69	3.46	3.76	49.14	3.38	18
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	155/8	5.08	4.58	3.07	77.00	14.87	34
Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	10.11	7.19	1.52	73.23	0.94	40
Картофельное пюре	120	0.55	0.00	22.62	96.00	0.50	8
Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	9.52	41.00	3.60	54
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	ГП
Итого	603	20.73	16.01	63.93	455.77	23.29	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0.90	1.20	6.54	76.35	0.00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5.22	4.50	7.20	95.40	1.26	21/74
Итого	210	6.12	5.70	13.74	171.75	1.26	
Ужин							
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	160	16.00	14.11	42.87	362.47	0.44	55
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Чай с молоком	180	1.30	1.12	8.15	48.00	0.58	59
Итого	420	18.50	15.63	67.82	487.27	9.02	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за второй день		53.77	49.25	188.25	1430.79	37.35	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128.02	104.79	92.73	102.20	83.00	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 4, 1 неделя							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	150	4.46	5.24	20.90	148.00	1.47	50
Чай с сахаром	180	0.00	0.00	6.05	25.00	0.00	13
Бутерброд с молоком сгущенным	20/10	2.24	1.01	15.39	80.00	0.10	90
Итого	360	6.70	6.25	42.34	253.00	1.57	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	40	1.91	3.73	2.15	50.67	2.93	86
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	155/6	2.50	3.63	11.84	86.67	4.74	52
Жаркое по-домашнему	170	14.25	10.03	14.66	210.00	8.32	19
Кисель из ягод свежих	150	0.11	0.07	11.79	50.00	2.25	20
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	ГП
Итого	581	22.93	18.10	63.88	516.74	18.24	
Полдник							
Сушка на сметане	70	5.60	11.58	34.15	278.00	0.03	17
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5.22	4.50	7.20	95.40	1.26	21/74
Итого	250	10.82	16.08	41.35	373.40	1.29	
Ужин							
Суп с рыбными консервами	200	4.24	5.20	20.24	112.80	9.64	67
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Какао с молоком	180	2.32	1.93	9.47	65.00	0.91	15
Итого	480	9.28	7.69	56.35	301.60	18.55	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за четвертый день		49.93	48.22	214.02	1490.74	41.65	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		91.93	102.60	105.43	106.48	92.56	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 1, 1 неделя							
Завтрак							
Каша пшенинная молочная жидкая	150	5.76	5.81	22.18	164.00	1.47	45
Кофейный напиток с молоком	180	2.35	1.91	9.51	64.00	0.91	2
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3.65	6.38	9.90	112.00	0.06	3
Итого	364	11.76	14.10	41.59	340.00	2.44	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	40	1.05	3.39	2.60	44.67	2.13	24
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	155/6	2.46	3.08	12.60	82.84	4.94	25
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8.44	6.88	6.13	119.26	0.70	6
Капуста тушеная	120	2.31	2.83	6.80	67.00	18.96	73
Кисель из ягод свежих	150	0.11	0.07	11.79	50.00	2.25	20
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	ГП
Итого	591	18.53	16.89	63.36	483.17	28.98	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0.90	1.20	6.54	76.35	0.00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5.22	4.50	7.20	95.40	1.26	21/74
Итого	210	6.12	5.70	13.74	171.75	1.26	
Ужин							
Вареники ленивые с маслом сливочным	122	15.80	11.24	21.89	251.92	0.24	78
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	76
Чай с сахаром	180	0.00	0.00	6.05	25.00	0.00	13
Итого	402	17.30	11.74	48.94	372.92	10.24	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за первый день		53.91	48.53	177.73	1413.84	44.92	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128.36	103.26	87.55	100.99	99.82	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 5, 1 неделя							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13.96	14.46	3.79	199.00	0.84	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	80	0.96	3.76	6.16	62.40	7.68	26
Чай с молоком	180	1.30	1.12	8.15	48.00	0.58	59
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3.65	6.38	9.90	112.00	0.06	3
Итого	454	19.87	25.72	28.00	421.40	9.16	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0.32	0.04	1.00	5.60	4.00	89
Свекольник со сметаной, с мясом	155/6	2.54	3.38	8.29	82.84	6.00	70
Тефтели из говядины с рисом	50	6.41	6.78	5.22	107.50	0.56	64
Соус красный основной	20	0.17	0.64	0.94	9.71	0.27	7
Картофельное пюре	120	0.55	0.00	22.62	96.00	0.50	8
Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	9.52	41.00	3.60	54
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	ГП
Итого	601	14.29	11.62	71.03	462.05	14.93	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5.22	4.50	7.20	95.40	1.26	21/74
Крендель сахарный	60	4.66	6.40	25.20	165.90	0.16	53
Итого	240	9.88	10.90	32.40	261.30	1.42	
Ужин							
Голубцы ленивые	50	5.38	3.68	7.68	86.00	6.22	71
Соус сметанный натуральный	25	0.73	7.98	2.35	81.25	0.10	82
Винегрет овощной	100	1.71	1.67	8.13	130.00	8.91	27
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Кофейный напиток с молоком	180	2.35	1.91	9.51	64.00	0.91	2
Итого	455	12.89	15.80	54.31	485.05	24.14	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за пятый день		57.13	64.14	195.84	1675.80	51.65	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		136.02	136.47	96.47	119.70	114.78	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.



Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 8, 2 неделя							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	5.22	5.28	19.94	148.00	1.47	68
Кофейный напиток с молоком	180	2.35	1.91	9.51	64.00	0.91	2
Бутерброд с молоком сгущенным	20/10	2.24	1.01	15.39	80.00	0.10	90
Итого	360	9.81	8.20	44.84	292.00	2.48	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	40	1.91	3.73	2.15	50.67	2.93	86
Суп с клецками со сметаной, с мясом птицы	155/8	3.14	4.99	10.81	101.88	7.85	57
Бефстроганов из отварной говядины	60	7.81	7.10	1.90	104.00	0.11	85
Картофельное пюре	120	0.55	0.00	22.62	96.00	0.50	8
Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	9.52	41.00	3.60	54
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	ГП
Итого	593	17.71	16.60	70.44	512.95	14.99	
Полдник							
Бутерброд с джемом или повидлом	50	3.09	0.32	26.56	120.00	0.02	87
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5.22	4.50	7.20	95.40	1.26	21/74
Итого	230	8.31	4.82	33.76	215.40	1.28	
Ужин							
Капуста тушеная с мясом	250	9.65	9.80	12.06	187.00	33.22	60
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Чай с сахаром	180	0.00	0.00	6.05	25.00	0.00	13
Итого	530	12.37	10.36	44.75	335.80	41.22	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за восьмой день		48.40	40.08	203.89	1402.15	61.97	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		115.24	85.28	100.44	100.15	137.71	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 1,5-3 лет					
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	565.56	530.19	2029.20	15376.98	623.64
Итого за 1 дней	56.56	53.02	202.92	1537.70	62.36
Суточная потребность	42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00
Процент удовлетворения суточной потребности	134.66	112.81	99.96	109.84	138.59

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 7, 2 неделя							
Завтрак							
Каша "Дружба"	200	7.09	7.44	30.55	216.00	1.96	14
Чай с сахаром	200	0.00	0.00	6.99	28.00	0.00	13
Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.00	48
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4.96	7.60	12.36	138.00	0.09	3
Итого	483	17.13	19.64	50.18	445.00	2.05	
2 завтрак							
Напиток витаминизированный "Витошка" или др.	170	0.00	0.00	16.15	68.00	17.00	ГП
Итого	170	0.00	0.00	16.15	68.00	17.00	
Обед							
Сельдь с луком репчатым	50	4.42	5.42	0.76	96.67	0.83	33
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/10	8.70	3.52	17.57	133.33	4.58	47
Жаркое по-домашнему	170	14.25	10.03	14.66	210.00	8.32	19
Кисель из ягод свежих	200	0.15	0.10	16.59	70.00	3.00	20
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	ГП
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	ГП
Итого	710	33.10	19.91	81.34	671.00	16.73	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1.00	2.00	21.43	128.57	0.00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5.80	5.00	8.00	106.00	1.40	21/74
Итого	250	6.80	7.00	29.43	234.57	1.40	
Ужин							
Пудинг творожный запеченный	150	12.30	18.00	31.70	288.80	0.70	4
Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.40	0.30	77
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	76
Какао с молоком	200	2.62	2.17	10.88	74.00	1.01	15
Итого	480	18.58	23.22	80.23	557.20	12.01	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за седьмой день		75.61	69.77	257.33	1975.77	49.19	
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		140.02	116.28	98.59	109.77	98.38	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 10, 2 неделя							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13.96	14.46	3.79	199.00	0.84	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	90	1.08	4.23	6.93	70.20	8.64	26
Чай с лимоном	200	0.04	0.00	7.14	30.00	2.00	31
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4.96	7.60	12.36	138.00	0.09	3
Итого	493	20.04	26.29	30.22	437.20	11.57	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	ГП
Итого	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	60	1.03	5.05	5.58	72.00	5.01	18
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	206/10	6.73	6.07	4.07	102.04	19.71	34
Гуляш	40/40	6.83	10.23	2.75	131.00	0.36	35
Каша рассыпчатая	185	10.53	8.15	47.64	305.00	0.00	65
Компот из сухофруктов	200	0.55	0.00	18.14	78.00	0.50	9
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	ГП
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	ГП
Итого	821	31.25	30.34	109.94	849.04	25.58	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1.00	2.00	21.43	128.57	0.00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5.80	5.00	8.00	106.00	1.40	21/74
Итого	250	6.80	7.00	29.43	234.57	1.40	
Ужин							
Котлеты, биточки, шницели рыбные или тефтели рыбные	70	6.83	3.81	24.76	99.75	0.37	29/80
Овощи натуральные соленные или свежие	60	0.48	0.06	1.50	8.40	6.00	89
Картофель отварной	130	2.47	5.33	16.51	123.50	18.07	75
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Кофейный напиток с молоком	200	2.66	2.15	10.93	72.00	1.01	2
Итого	565	15.54	11.95	82.80	439.20	33.45	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за десятый день		73.93	75.73	267.54	2029.01	75.00	
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		136.91	126.22	102.51	112.72	150.00	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 9, 2 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.27	6.48	18.38	158.00	0.40	39
Какао с молоком	200	2.62	2.17	10.88	74.00	1.01	15
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4.96	7.60	12.36	138.00	0.09	3
Итого	443	13.85	16.25	41.62	370.00	1.50	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	ГП
Итого	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1.20	4.58	3.83	61.50	4.13	66
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.20	4.24	11.62	133.80	8.42	41
Плов из отварной говядины	220	21.71	17.74	33.83	376.00	1.30	42
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	16.65	85.00	200.00	36
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	ГП
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	ГП
Итого	760	34.37	27.68	97.69	817.30	213.85	
Полдник							
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5.60	4.30	24.48	182.30	0.30	28
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5.80	5.00	8.00	106.00	1.40	21/74
Итого	270	11.40	9.30	32.48	288.30	1.70	
Ужин							
Рыба по-польски	100	14.73	6.86	47.99	144.29	0.41	44
Картофель тушеный	150	2.85	5.15	18.74	142.50	10.36	83
Чай с молоком	200	1.45	1.25	9.39	55.00	0.65	59
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	ГП
Итого	555	22.13	13.86	105.22	477.34	19.42	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за девятый день		82.05	67.24	292.16	2021.94	239.47	
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		151.94	112.07	111.94	112.33	478.94	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 6, 2 неделя							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая или каша манная молочная жидкая	200	6.63	7.97	21.71	185.33	1.96	10.32
Кофейный напиток с молоком	200	2.66	2.15	10.93	72.00	1.01	2
Бутерброд с маслом	25/6	1.95	4.49	12.38	98.00	0.00	16
Итого	431	11.24	14.61	45.02	355.33	2.97	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	ГП
Итого	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	
Обед							
Салат из морской капусты с яйцом и луком	60	2.15	6.90	0.64	93.33	1.47	56
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	206/8	3.33	4.64	15.70	115.15	6.30	84
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.81	6
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.59	32.03	186.00	0.00	30
Компот из сухофруктов	200	0.55	0.00	18.14	78.00	0.50	9
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	ГП
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	ГП
Итого	774	26.66	24.99	105.43	772.61	9.08	
Полдник							
Блинчики с молоком сгущенным	105	8.02	10.55	41.59	275.00	1.34	105
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5.80	5.00	8.00	106.00	1.40	21/74
Итого	305	13.82	15.55	49.59	381.00	2.74	
Ужин							
Картофель тушеный	150	2.85	5.15	18.74	142.50	10.36	83
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11.40	4.31	1.87	92.00	0.91	58
Чай с сахаром	200	0.00	0.00	6.99	28.00	0.00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	ГП
Итого	555	17.35	10.06	56.70	398.05	19.27	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за шестой день		69.37	65.36	271.89	1975.99	37.06	
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128.46	108.93	104.17	109.78	74.12	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 3, 1 неделя							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.59	32.03	186.00	0.00	30
Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.00	48
Кофейный напиток с молоком	200	2.66	2.15	10.93	72.00	1.01	2
Бутерброд с маслом	25/6	1.95	4.49	12.38	98.00	0.00	16
Итого	421	14.90	15.83	55.62	419.00	1.01	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	ГП
Итого	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1.20	4.58	3.83	61.50	4.13	66
Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной, с мясом	206/8	2.81	4.08	7.82	87.69	7.80	5
Суфле из бройлеров-цыплят	70	11.06	8.87	2.08	143.50	0.08	81
Каша рассыпчатая	185	10.53	8.15	47.64	305.00	0.00	65
Компот из сухофруктов	200	0.55	0.00	18.14	78.00	0.50	9
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	ГП
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	ГП
Итого	809	31.73	26.52	111.27	836.69	12.51	
Полдник							
Булочка дорожная	70	5.19	8.23	34.79	248.50	5.71	12
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5.80	5.00	8.00	106.00	1.40	21/74
Итого	270	10.99	13.23	42.79	354.50	7.11	
Ужин							
Капуста тушеная с мясом	250	9.65	9.80	12.06	187.00	33.22	60
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Чай с сахаром	200	0.00	0.00	6.99	28.00	0.00	13
Итого	555	12.75	10.40	48.15	350.55	41.22	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за третий день		70.67	66.13	272.98	2029.74	64.85	
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		130.87	110.22	104.59	112.76	129.70	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 2, 1 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	200	5.77	7.24	17.69	158.67	1.16	1
Какао с молоком	200	2.62	2.17	10.88	74.00	1.01	15
Бутерброд с маслом	25/6	1.95	4.49	12.38	98.00	0.00	16
Итого	431	10.34	13.90	40.95	330.67	2.17	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	ГП
Итого	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	60	1.03	5.05	5.58	72.00	5.01	18
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	206/10	6.73	6.07	4.07	102.04	19.71	34
Рыба, тушенная в сметанном соусе	110	17.30	12.30	2.60	125.30	1.61	40
Картофельное пюре	150	0.69	0.00	28.28	120.00	0.63	8
Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	10.91	47.00	4.00	54
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	ГП
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	ГП
Итого	796	31.49	24.42	83.20	627.34	30.96	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1.00	2.00	21.43	128.57	0.00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5.80	5.00	8.00	106.00	1.40	21/74
Итого	250	6.80	7.00	29.43	234.57	1.40	
Ужин							
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	185	18.50	16.28	49.47	418.40	0.51	55
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Чай с молоком	200	1.45	1.25	9.39	55.00	0.65	59
Итого	465	21.15	17.93	75.66	550.20	9.16	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за второй день		70.08	63.40	244.39	1811.78	46.69	
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		129.78	105.67	93.64	100.65	93.38	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.



Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 4, 1 неделя							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	200	5.95	6.99	27.87	197.33	1.96	50
Чай с сахаром	200	0.00	0.00	6.99	28.00	0.00	13
Бутерброд с молоком сгущенным	25/15	2.98	1.47	20.62	108.00	0.15	90
Итого	440	8.93	8.46	55.48	333.33	2.11	
2 завтрак							
Напиток витаминизированный "Витошка" или др.	170	0.00	0.00	16.15	68.00	17.00	ГП
Итого	170	0.00	0.00	16.15	68.00	17.00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	60	2.87	5.60	3.23	76.00	4.40	86
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	206/8	3.32	4.83	15.74	115.20	6.30	52
Жаркое по-домашнему	170	14.25	10.03	14.66	210.00	8.32	19
Кисель из ягод свежих	200	0.15	0.10	16.59	70.00	3.00	20
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	ГП
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	ГП
Итого	724	26.17	21.40	81.98	632.20	22.02	
Полдник							
Сушка на сметане	70	5.60	11.58	34.15	278.00	0.03	17
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5.80	5.00	8.00	106.00	1.40	21/74
Итого	270	11.40	16.58	42.15	384.00	1.43	
Ужин							
Суп с рыбными консервами	200	4.24	5.20	20.24	112.80	9.64	67
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Какао с молоком	200	2.62	2.17	10.88	74.00	1.01	15
Итого	505	9.96	7.97	60.22	322.35	18.65	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за четвертый день		56.46	54.41	255.98	1739.88	61.21	
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		104.56	90.68	98.08	96.66	122.42	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 1, 1 неделя							
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	200	7.68	7.75	29.57	218.67	1.96	45
Кофейный напиток с молоком	200	2.66	2.15	10.93	72.00	1.01	2
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4.96	7.60	12.36	138.00	0.09	3
Итого	443	15.30	17.50	52.86	428.67	3.06	
2 завтрак							
Напиток витаминизированный "Витошка" или др.	170	0.00	0.00	16.15	68.00	17.00	ГП
Итого	170	0.00	0.00	16.15	68.00	17.00	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	60	1.57	5.08	3.90	67.00	3.20	24
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8	3.27	4.09	16.75	110.11	6.57	25
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.81	6
Капуста тушеная	150	2.89	3.54	8.50	83.75	23.70	73
Кисель из ягод свежих	200	0.15	0.10	16.59	70.00	3.00	20
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	ГП
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	ГП
Итого	774	23.30	21.67	84.66	630.99	37.28	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1.00	2.00	21.43	128.57	0.00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5.80	5.00	8.00	106.00	1.40	21/74
Итого	250	6.80	7.00	29.43	234.57	1.40	
Ужин							
Вареники ленивые с маслом сливочным	153	19.80	14.05	27.36	315.09	0.30	78
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	76
Чай с сахаром	200	0.00	0.00	6.99	28.00	0.00	13
Итого	453	21.30	14.55	55.35	439.09	10.30	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за первый день		66.70	60.72	238.45	1801.32	69.04	
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		123.52	101.20	91.36	100.07	138.08	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 5, 1 неделя							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13.96	14.46	3.79	199.00	0.84	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	90	1.08	4.23	6.93	70.20	8.64	26
Чай с молоком	200	1.45	1.25	9.39	55.00	0.65	59
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4.96	7.60	12.36	138.00	0.09	3
Итого	493	21.45	27.54	32.47	462.20	10.22	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	ГП
Итого	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0.48	0.06	1.50	8.40	6.00	89
Свекольник со сметаной, с мясом	206/8	3.37	4.49	11.02	110.11	7.97	70
Тефтели из говядины с рисом	70	8.98	9.49	7.31	150.50	0.79	64
Соус красный основной	40	0.33	1.28	1.89	19.43	0.55	7
Картофельное пюре	150	0.69	0.00	28.28	120.00	0.63	8
Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	10.91	47.00	4.00	54
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	ГП
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	ГП
Итого	804	19.59	16.32	92.67	616.44	19.94	
Полдник							
Крендель сахарный	70	5.43	7.50	29.40	193.50	0.18	53
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5.80	5.00	8.00	106.00	1.40	21/74
Итого	270	11.23	12.50	37.40	299.50	1.58	
Ужин							
Голубцы ленивые	70	7.53	5.15	10.75	120.40	8.71	71
Соус сметанный натуральный	30	0.88	9.58	2.82	97.50	0.12	82
Винегрет овощной	130	2.22	2.17	10.57	169.00	11.58	27
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Кофейный напиток с молоком	200	2.66	2.15	10.93	72.00	1.01	2
Итого	535	16.39	19.65	64.17	594.45	29.42	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за пятый день		68.96	76.16	241.86	2041.59	64.16	
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		127.70	126.93	92.67	113.42	128.32	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 8, 2 неделя							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	6.96	7.04	26.59	197.33	1.96	68
Кофейный напиток с молоком	200	2.66	2.15	10.93	72.00	1.01	2
Бутерброд с молоком сгущенным	25/15	2.98	1.47	20.62	108.00	0.15	90
Итого	440	12.60	10.66	58.14	377.33	3.12	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	ГП
Итого	150	0.30	0.15	15.15	69.00	3.00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	60	2.87	5.60	3.23	76.00	4.40	86
Суп с клецками со сметаной, с мясом птицы	206/10	4.16	6.61	14.33	135.00	10.40	57
Бефстроганов из отварной говядины	80	10.41	9.47	2.53	138.67	0.15	85
Картофельное пюре	150	0.69	0.00	28.28	120.00	0.63	8
Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	10.91	47.00	4.00	54
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	ГП
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	ГП
Итого	766	23.87	22.68	91.04	677.67	19.58	
Полдник							
Бутерброд с джемом или повидлом	50	3.09	0.32	26.56	120.00	0.02	87
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5.80	5.00	8.00	106.00	1.40	21/74
Итого	250	8.89	5.32	34.56	226.00	1.42	
Ужин							
Капуста тушеная с мясом	250	9.65	9.80	12.06	187.00	33.22	60
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00	76
Чай с сахаром	200	0.00	0.00	6.99	28.00	0.00	13
Итого	555	12.75	10.40	48.15	350.55	41.22	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за восьмой день		58.41	49.21	247.04	1700.55	68.34	
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		108.17	82.02	94.65	94.48	136.68	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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	692.24	648.13	2589.62	19127.57	775.01
Итого за 1 дней	69.22	64.81	258.96	1912.76	77.50
Суточная потребность	54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00
Процент удовлетворения суточной потребности	128.19	108.02	99.22	106.26	155.00

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 101", Грачева Юлия Александровна, Заведующий  
20.04.2023 11:44 (MSK), Сертификат D9DC74D41F7C151848D046E9293B59EA