

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, тушеная 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 |