



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детский сад № 9 «Лесовичок»

Л.А.Радченко Л.А.Радченко

Приказ № 15 от «01» февраля 2013г.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 9 «Лесовичок»*

**Примерное цикличное
10-ти дневное меню
для организации
питания детей
от года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
84	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	120	3.81	5.10	13.12	112.20	0.08	0.02	1.17	113.30	0.49
2	Кофейный напиток с молоком	150	1.25	1.25	10.42	48.33	0.02	0.01	0.54	85.00	0.02
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/6/7	3.16	5.80	8.30	118.00	0.02	0.02	0.11	74.72	0.31
	Итого		8.22	12.15	31.84	278.53	0.12	0.05	1.82	273.02	0.82
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овоцной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
Обед											
91	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0.86	4.01	3.47	53.55	0.01	0.02	3.15	18.45	0.32
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/5	3.28	4.80	16.76	116.11	0.09	0.06	6.57	23.77	0.86
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	6.83	3.81	24.80	99.75	0.05	0.08	0.37	38.59	0.77
7	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.70	0.01	0.07	0.00	0.00	0.27
8	Картофельное пюре	110	2.23	3.84	13.24	104.14	0.10	0.08	13.17	33.86	0.78
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	150	0.00	0.00	11.25	45.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.06
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2.00	0.25	12.05	59.00	0.04	0.02	0.00	6.00	0.50
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.05	0.02	0.00	9.60	1.28
	Итого		17.92	18.56	103.49	592.05	0.35	0.35	23.26	130.63	4.84

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	140	4.06	4.48	5.60	82.60	0.04	0.24	0.98	168.00	0.14
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	13	0.39	0.52	9.10	37.70	0.01	0.01	0.00	1.56	0.10
	Итого		4.45	5.00	14.70	120.30	0.05	0.25	0.98	169.56	0.24
Ужин²											
37	Омлет натуральный с маслом	80	4.50	5.80	25.96	195.30	0.04	0.07	0.39	64.43	0.40
38	Зеленый горошек или фасоль консер. отварные	45	2.25	0.09	3.74	24.75	0.15	0.08	4.50	11.70	0.32
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.03	0.01	0.00	4.80	0.40
13	Чай с сахаром	150/9	0.00	0.00	8.98	30.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.05
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	80	0.28	0.28	6.90	33.08	0.03	0.02	7.04	11.26	1.56
	Итого		8.63	6.37	55.22	330.33	0.25	0.18	11.93	92.46	2.73
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		39.41	42.18	214.85	1364.91	0.78	0.84	39.89	672.32	8.82
	Суточная потребность		39.90	44.65	192.85	1330.00	0.76	0.86	42.75	760.00	9.50
	Процент удовлетворения суточной потребности		98.77	94.47	111.41	102.62	102.11	97.67	93.31	88.46	92.84

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,8 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Суп молочный с крупой	120	3.46	3.98	10.97	93.60	0.04	0.06	0.70	119.90	0.14
15	Какао с молоком	150	1.25	1.33	10.08	50.00	0.02	0.01	0.54	83.33	0.01
16	Бутерброд с маслом	20/6	1.55	5.11	9.77	93.00	0.02	0.01	0.00	4.72	0.23
	Итого		6.26	10.42	30.82	236.60	0.08	0.08	1.24	207.95	0.38
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
Обед											
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0.85	3.42	3.07	48.00	0.02	0.03	3.36	12.34	0.46
57	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/8	3.92	5.27	15.13	135.60	0.12	0.16	4.10	22.64	1.05
40	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70/20	13.15	8.11	37.30	140.00	0.09	0.08	1.99	52.46	0.90
59	Рис отварной с овощами	100	2.57	4.67	17.00	141.33	0.03	0.01	3.97	3.21	0.57
9	Компот из сухофруктов	150	0.35	0.00	15.00	74.00	0.00	0.00	0.32	35.74	0.80
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2.80	0.35	16.87	82.60	0.06	0.03	0.00	8.40	0.70
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.05	0.02	0.00	9.60	1.28
	Итого		25.88	22.30	124.13	714.33	0.37	0.33	13.74	144.39	5.76

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	140	4.06	4.48	5.60	82.60	0.04	0.24	0.98	168.00	0.14
43	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	4.51	5.04	28.47	189.00	0.08	0.04	21.60	30.76	0.62
	Итого		8.57	9.52	34.07	271.60	0.12	0.28	22.58	198.76	0.76
Ужин²											
73	Рагу из овощей	180	2.06	8.28	9.41	126.00	0.05	0.05	5.40	43.42	0.07
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.03	0.01	0.00	4.80	0.40
76	Чай с молоком	150/9	0.67	0.83	11.25	46.67	0.02	0.06	0.54	50.29	0.09
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	80	0.28	0.28	6.90	33.08	0.03	0.02	7.04	11.26	1.56
	Итого		4.61	9.59	37.20	252.95	0.13	0.14	12.98	109.77	2.12
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		45.51	51.93	235.82	1519.18	0.71	0.84	52.44	667.52	9.21
	Суточная потребность		39.90	44.65	192.85	1330.00	0.76	0.86	42.75	760.00	9.50
	Процент удовлетворения суточной потребности		114.06	116.30	122.28	114.22	93.42	97.67	122.67	87.83	96.95

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 - 3,8 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
23	Каша вязкая ячневая молочная	120	3.98	4.55	16.88	122.40	0.07	0.05	1.17	119.00	0.33
2	Кофейный напиток с молоком	150	1.25	1.25	10.42	48.33	0.02	0.01	0.54	85.00	0.02
86	Бутерброд с джемом	20/6	1.55	5.11	9.77	93.00	0.02	0.01	0.00	4.72	0.23
	Итого		6.78	10.91	37.07	263.73	0.11	0.07	1.71	208.72	0.58
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
Обед											
51	Икра морковная	45	0.67	4.03	3.20	48.00	0.020	0.02	3.01	18.15	0.30
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/8	4.10	3.54	17.51	101.60	0.17	0.06	4.69	27.57	0.99
19	Жаркое по-домашнему	200	7.50	5.30	14.66	227.27	0.13	0.03	8.17	59.04	0.97
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	150	0.00	0.00	11.25	45.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.06
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2.00	0.25	12.05	59.00	0.04	0.02	0.00	6.00	0.50
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.05	0.02	0.00	9.60	1.28
	Итого		16.51	13.60	78.43	573.67	0.41	0.15	15.87	120.72	4.10

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	140	4.06	4.48	5.60	82.60	0.04	0.24	0.98	168.00	0.14
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	13	0.39	0.52	9.10	37.70	0.01	0.01	0.00	1.56	0.10
	Итого		4.45	5.00	14.70	120.30	0.05	0.25	0.98	169.56	0.24
Ужин²											
49	Вареники ленивые с маслом сливочным	115/5	3.83	7.10	15.99	140.88	0.03	0.02	0.03	19.32	0.36
13	Чай с сахаром	150/9	0.00	0.00	8.98	30.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.05
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	80	0.28	0.28	6.90	33.08	0.03	0.02	7.04	11.26	1.56
	Итого		4.11	7.38	31.87	203.96	0.06	0.04	7.07	30.85	1.97
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		32.04	36.99	171.67	1205.36	0.64	0.52	27.53	536.50	7.08
	Суточная потребность		39.90	44.65	192.85	1330.00	0.76	0.86	42.75	760.00	9.50
	Процент удовлетворения суточной потребности		80.30	82.84	89.02	90.63	84.21	60.47	64.40	70.59	74.53

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 - 3,8 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
50	Каша вязкая рисовая молочная	120	3.33	4.48	15.65	115.20	0.04	0.02	1.17	108.10	0.18
15	Какао с молоком	150	1.25	1.33	10.08	50.00	0.02	0.01	0.54	83.33	0.01
16	Бутерброд с маслом	20/6	1.55	5.11	9.77	93.00	0.02	0.01	0.00	4.72	0.23
	Итого		6.13	10.92	35.50	258.20	0.08	0.04	1.71	196.15	0.42
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
Обед											
33	Сельдь с луком репчатым	45	3.98	4.88	0.68	87.00	0.01	0.04	0.75	29.93	0.44
5	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/8/5	2.82	4.79	7.83	93.69	0.04	0.02	7.80	34.54	0.87
48	Птица в соусе с томатом (гуляш)	60	6.80	7.00	2.30	84.00	0.03	0.02	1.36	10.63	0.73
8	Картофельное пюре	110	2.23	3.84	13.24	104.14	0.10	0.08	13.17	33.86	0.78
54	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	45.00	0.01	0.01	4.95	4.98	0.69
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2.00	0.25	12.05	59.00	0.04	0.02	0.00	6.00	0.50
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.05	0.02	0.00	9.60	1.28
	Итого		20.19	21.36	67.78	565.63	0.28	0.21	28.03	129.54	5.29

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	140	4.06	4.48	5.60	82.60	0.04	0.24	0.98	168.00	0.14
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	4.80	3.69	20.98	156.30	0.08	0.09	0.26	47.19	0.39
	Итого		8.86	8.17	26.58	238.90	0.12	0.33	1.24	215.19	0.53
Ужин²											
62	Запеканка из круп с молоком сгущенным	80/40	5.30	5.02	36.24	155.80	0.06	0.06	0.82	218.71	0.71
31	Чай с лимоном	150/9/4	0.04	0.00	9.10	35.00	0.00	0.00	1.60	1.87	0.08
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	80	0.28	0.28	6.90	33.08	0.03	0.02	7.04	11.26	1.56
	Итого		5.62	5.30	52.24	223.88	0.09	0.08	9.46	231.84	2.35
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		40.99	45.85	191.70	1330.31	0.58	0.67	42.34	779.37	8.78
	Суточная потребность		39.90	44.65	192.85	1330.00	0.76	0.86	42.75	760.00	9.50
	Процент удовлетворения суточной потребности		102.73	102.69	99.40	100.02	76.32	77.91	99.04	102.55	92.42

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 - 3,8 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
84	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	120	3.81	5.10	13.12	112.20	0.08	0.02	1.17	113.30	0.49
2	Кофейный напиток с молоком	150	1.25	1.25	10.42	48.33	0.02	0.01	0.54	85.00	0.02
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/6/7	3.16	5.80	8.30	118.00	0.02	0.02	0.11	74.72	0.31
	<i>Итого</i>		8.22	12.15	31.84	278.53	0.12	0.05	1.82	273.02	0.82
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
	<i>Итого</i>		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
Обед											
24	Салат из зеленого горошка (фасоли) с луком репчатым	45	1.18	3.81	2.93	50.25	0.04	0.03	2.40	9.23	0.30
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	172/28	5.20	4.24	11.62	133.80	0.11	0.06	8.42	24.86	1.28
64	Тефтели из говядины	70	6.60	6.60	7.31	113.75	0.04	0.04	0.79	4.59	0.23
27	Капуста тушеная	150	3.19	4.60	9.39	105.00	0.04	0.03	12.50	80.98	0.70
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	150	0.00	0.00	11.25	45.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.06
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2.00	0.25	12.05	59.00	0.04	0.02	0.00	6.00	0.50
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.05	0.02	0.00	9.60	1.28
	<i>Итого</i>		20.41	19.98	74.31	599.60	0.32	0.20	24.11	135.62	4.35

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	140	4.06	4.48	5.60	82.60	0.04	0.24	0.98	168.00	0.14
77	Манник со сгущенным молоком	40/12	3.77	7.97	11.20	180.05	0.04	0.03	0.25	59.29	0.39
	Итого		7.83	12.45	16.80	262.65	0.08	0.27	1.23	227.29	0.53
Ужин²											
44	Рыба по-польски	70	8.31	4.64	44.17	109.38	0.07	0.080	0.27	44.40	0.96
79	Морковь припущенная	150/2	2.09	4.00	11.16	122.70	0.08	0.09	4.90	78.70	1.10
76	Чай с молоком	150/9	0.67	0.83	11.25	46.67	0.02	0.06	0.54	50.29	0.09
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.03	0.01	0.00	4.80	0.40
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	80	0.28	0.28	6.90	33.08	0.03	0.02	7.04	11.26	1.56
	Итого		12.95	9.95	83.12	359.03	0.23	0.26	12.75	189.45	4.11
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		49.60	54.63	215.67	1543.51	0.76	0.79	41.81	832.03	10.00
	Суточная потребность		39.90	44.65	192.85	1330.00	0.76	0.86	42.75	760.00	9.50
	Процент удовлетворения суточной потребности		124.31	122.35	111.83	116.05	100.00	91.86	97.80	109.48	105.26

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 - 3,8 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
85	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	5.25	5.89	23.92	172.67	0.05	0.01	0.13	85.45	0.64
12	Чай без сахара	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.02
16	Бутерброд с маслом	20/6	1.55	5.11	9.77	93.00	0.02	0.01	0.00	4.72	0.23
ГП	Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или шоколад)	10	0.40	2.63	5.93	49.00	0.01	0.01	0.00	2.67	0.03
	Итого		7.20	13.63	39.62	314.67	0.08	0.03	0.13	92.95	0.92
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
Обед											
69	Овощи натуральные соленые (или свежие)	45	0.36	0.05	1.13	6.30	0.02	0.02	4.50	10.35	0.27
70	Свекольник с мясом, со сметаной	200/8/5	3.38	5.20	11.03	116.11	0.07	0.05	7.97	38.04	1.31
71	Голубцы ленивые	70	7.64	7.28	3.92	110.60	0.04	0.04	5.57	17.33	0.64
7	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.70	0.01	0.07	0.00	0.00	0.27
8	Картофельное пюре	110	2.23	3.84	13.24	104.14	0.10	0.08	13.17	33.86	0.78
9	Компот из сухофруктов	150	0.35	0.00	15.00	74.00	0.00	0.00	0.32	35.74	0.80
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2.00	0.25	12.05	59.00	0.04	0.02	0.00	6.00	0.50
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.05	0.02	0.00	9.60	1.28
	Итого		18.68	18.47	78.29	584.65	0.33	0.30	31.53	150.92	5.85

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	140	4.06	4.48	5.60	82.60	0.04	0.24	0.98	168.00	0.14
78	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33.52	177.70	0.09	0.04	0.27	30.75	0.44
	Итого		9.11	14.11	39.12	260.30	0.13	0.28	1.25	198.75	0.58
Ужин²											
73	Рагу из овощей	180	2.06	8.28	9.41	126.00	0.05	0.05	5.40	43.42	0.07
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.03	0.01	0.00	4.80	0.40
15	Какао с молоком	150	1.25	1.33	10.08	50.00	0.02	0.01	0.54	83.33	0.01
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	80	0.28	0.28	6.90	33.08	0.03	0.02	7.04	11.26	1.56
	Итого		5.19	10.09	36.03	256.28	0.13	0.09	12.98	142.81	2.04
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		40.37	56.40	202.66	1459.60	0.68	0.71	47.79	592.08	9.58
	Суточная потребность		39.90	44.65	192.85	1330.00	0.76	0.86	42.75	760.00	9.50
	Процент удовлетворения суточной потребности		101.18	126.32	105.09	109.74	88.95	82.56	111.79	77.91	100.84

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,8 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
32	Каша вязкая манная молочная	120	3.73	4.48	15.06	115.20	0.05	0.04	1.17	109.60	0.18
2	Кофейный напиток с молоком	150	1.25	1.25	10.42	48.33	0.02	0.01	0.54	85.00	0.02
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/6/7	3.16	5.80	8.30	118.00	0.02	0.02	0.11	74.72	0.31
	Итого		8.14	11.53	33.78	281.53	0.09	0.07	1.82	269.32	0.51
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
Обед											
17	Винегрет овощной	45	0.70	4.57	3.68	60.00	0.020	0.01	4.52	10.75	0.00
67	Суп - уха	200	4.24	5.20	20.24	112.80	0.11	0.060	9.64	21.30	0.96
42	Плов с птицей	160	12.06	13.99	33.57	311.20	0.05	0.04	1.68	4.81	0.80
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	150	0.00	0.00	11.25	45.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.06
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2.80	0.35	16.87	82.60	0.06	0.03	0.00	8.40	0.70
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.05	0.02	0.00	9.60	1.28
	Итого		22.04	24.59	105.37	704.40	0.29	0.16	15.84	55.22	3.80

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	140	4.06	4.48	5.60	82.60	0.04	0.24	0.98	168.00	0.14
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	13	0.39	0.52	9.10	37.70	0.01	0.01	0.00	1.56	0.10
	Итого		4.06	4.48	5.60	82.60	0.04	0.24	0.98	168.00	0.14
Ужин²											
55	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/15	14.65	19.41	27.67	350.00	0.07	0.06	0.30	171.93	0.75
13	Чай с сахаром	150/9	0.00	0.00	8.98	30.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.05
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	80	0.28	0.28	6.90	33.08	0.03	0.02	7.04	11.26	1.56
	Итого		14.93	19.69	43.55	413.08	0.10	0.08	7.34	183.46	2.36
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		49.36	60.39	197.90	1525.31	0.53	0.56	27.88	682.65	7.00
	Суточная потребность		39.90	44.65	192.85	1330.00	0.76	0.86	42.75	760.00	9.50
	Процент удовлетворения суточной потребности		123.71	135.25	102.62	114.68	69.74	65.12	65.22	89.82	73.68

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 - 3,8 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
37	Омлет натуральный с маслом	80	4.50	5.80	25.96	195.30	0.04	0.07	0.39	64.43	0.96
38	Зеленый горошек или фасоль консер. отварные	45	2.25	0.09	3.74	24.75	0.15	0.08	4.50	11.70	0.32
15	Какао с молоком	150	1.25	1.33	10.08	50.00	0.02	0.01	0.54	83.33	0.01
16	Бутерброд с маслом	20/6	1.55	5.11	9.77	93.00	0.02	0.01	0.00	4.72	0.23
	Итого		9.55	11.00	39.47	313.05	0.21	0.16	4.89	80.85	1.51
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овоцной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
Обед											
82	Икра свекольная	45	0.79	3.63	4.54	55.00	0.02	0.02	4.80	15.08	0.60
34	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/8/5	2.95	4.80	6.87	94.49	0.05	0.03	15.54	37.48	0.68
93	Печень по-строгановски	50	6.74	6.36	1.51	92.50	0.09	0.17	6.71	10.11	0.67
65	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.00	4.27	14.60	175.33	0.04	0.05	0.00	16.62	0.06
54	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	45.00	0.01	0.01	4.95	4.98	0.69
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2.00	0.25	12.05	59.00	0.04	0.02	0.00	6.00	0.50
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.05	0.02	0.00	9.60	1.28
	Итого		17.84	19.91	71.25	614.12	0.30	0.32	32.00	99.87	4.48

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	140	4.06	4.48	5.60	82.60	0.04	0.24	0.98	168.00	0.14
11	Пирожок печеный из дрожжевого теста с сухофруктами	60	3.39	2.13	28.50	152.80	0.07	0.04	0.14	25.05	0.57
	Итого		7.45	6.61	34.10	235.40	0.11	0.28	1.12	193.05	0.71
Ужин²											
58	Рыба, тушеная с овощами	70	6.70	3.47	30.32	70.88	0.05	0.07	2.77	26.33	0.54
8	Картофельное пюре	110	2.23	3.84	13.24	104.14	0.10	0.08	13.17	33.86	0.78
76	Чай с молоком	150/9	0.67	0.83	11.25	46.67	0.02	0.06	0.54	50.29	0.09
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.03	0.01	0.00	4.80	0.40
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	80	0.28	0.28	6.90	33.08	0.03	0.02	7.04	11.26	1.56
	Итого		11.48	8.62	71.35	301.97	0.23	0.24	23.52	126.54	3.37
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		46.51	46.24	225.77	1508.24	0.86	1.01	63.43	506.96	10.26
	Суточная потребность		39.90	44.65	192.85	1330.00	0.76	0.86	42.75	760.00	9.50
	Процент удовлетворения суточной потребности		116.57	103.56	117.07	113.40	113.16	117.44	148.37	66.71	108.00

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,8 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
45	Каша вязкая пшеничная молочная	120	4.21	4.86	17.03	127.80	0.09	0.02	1.17	11.20	0.46
2	Кофейный напиток с молоком	150	1.25	1.25	10.42	48.33	0.02	0.01	0.54	85.00	0.02
86	Бутерброд с джемом	20/5	1.54	0.16	13.16	61.00	0.02	0.00	0.01	4.60	0.27
	Итого		7.00	6.27	40.61	237.13	0.13	0.03	1.72	100.80	0.75
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
Обед											
83	Салат из моркови с зеленым горошком	45	0.75	3.80	2.27	42.75	0.02	0.03	2.14	15.09	0.23
52	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200/8	3.37	4.84	19.59	111.80	0.21	0.29	6.48	19.31	1.09
6	Котлеты, биточки, инджели из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.06	0.06	0.81	27.03	0.86
7	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.70	0.01	0.07	0.00	0.00	0.27
27	Капуста тушеная	150	3.19	4.60	9.39	105.00	0.04	0.03	12.50	80.98	0.70
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	150	0.00	0.00	11.25	45.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.06
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2.80	0.35	16.87	82.60	0.06	0.03	0.00	8.40	0.70
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.05	0.02	0.00	9.60	1.28
	Итого		22.67	23.46	88.45	640.78	0.45	0.53	21.93	160.77	5.19

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	140	4.06	4.48	5.60	82.60	0.04	0.24	0.98	168.00	0.14
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	13	0.39	0.52	9.10	37.70	0.01	0.01	0.00	1.56	0.10
	Итого		4.45	5.00	14.70	120.30	0.05	0.25	0.98	169.56	0.24
Ужин²											
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/30	12.80	11.50	31.13	343.27	0.07	0.14	0.39	216.32	0.72
13	Чай с сахаром	150/9	0.00	0.00	8.98	30.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.05
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	80	0.28	0.28	6.90	33.08	0.03	0.02	7.04	11.26	1.56
	Итого		13.08	11.78	47.01	406.35	0.10	0.16	7.43	227.85	2.33
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		47.39	46.61	200.37	1448.26	0.74	0.98	33.96	665.63	8.70
	Суточная потребность		39.90	44.65	192.85	1330.00	0.76	0.86	42.75	760.00	9.50
	Процент удовлетворения суточной потребности		118.77	104.39	103.90	108.89	96.84	113.95	79.44	87.58	91.58

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,8 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
68	Каша вязкая пшеничная молочная	120	4.21	4.86	17.03	127.80	0.09	0.02	1.17	111.20	0.46
15	Какао с молоком	150	1.25	1.33	10.08	50.00	0.02	0.01	0.54	83.33	0.01
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/6/7	3.16	5.80	8.30	118.00	0.02	0.02	0.11	74.72	0.31
	Итого		8.62	11.99	35.41	295.80	0.13	0.05	1.82	269.25	0.78
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65	0.19
Обед											
66	Томаты в собственном соку	45	0.27	0.09	1.89	8.96	0.030	0.02	6.00	6.30	0.41
46	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	200/8/5	3.33	4.64	15.70	115.15	0.12	0.05	6.30	21.41	0.98
35	Гуляш	30/30	4.50	4.50	1.85	108.00	0.03	0.02	0.60	2.84	0.14
30	Макаронные изделия отварные с овощами	100	3.56	4.64	20.97	135.33	0.04	0.01	3.97	9.75	0.05
9	Компот из сухофруктов	150	0.35	0.00	15.00	74.00	0.00	0.00	0.32	35.74	0.80
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2.80	0.35	16.87	82.60	0.06	0.03	0.00	8.40	0.70
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.05	0.02	0.00	9.60	1.28
	Итого		17.05	14.70	92.04	616.84	0.33	0.15	17.19	94.04	4.36

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	140	4.06	4.48	5.60	82.60	0.04	0.24	0.98	168.00	0.14
36	Сушка на сметане	60	4.50	9.75	24.92	159.50	0.07	0.08	0.19	26.63	0.47
	Итого		8.56	14.23	30.52	242.10	0.11	0.32	1.17	194.63	0.61
Ужин²											
26	Колбасные изделия отварные	45	5.13	6.62	0.54	90.19	0.02	0.04	0.00	11.70	0.71
8	Картофельное пюре	110	2.23	3.84	13.24	104.14	0.10	0.08	13.17	33.86	0.78
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.03	0.01	0.00	4.80	0.40
76	Чай с молоком	150/9	0.67	0.83	11.25	46.67	0.02	0.06	0.54	50.29	0.09
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	80	0.28	0.28	6.90	33.08	0.03	0.02	7.04	11.26	1.56
	Итого		9.91	11.77	41.57	321.28	0.20	0.21	20.75	111.91	3.54
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		44.33	52.79	209.14	1519.72	0.78	0.74	42.83	676.48	9.48
	Суточная потребность		39.90	44.65	192.85	1330.00	0.76	0.86	42.75	760.00	9.50
	Процент удовлетворения суточной потребности		111.10	118.23	108.45	114.26	102.37	85.58	100.19	89.01	99.79

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 - 3,8 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

<i>Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 1-3 лет</i>									
	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Витамины (мг)</i>			<i>Минеральные в-ва (мг)</i>	
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В₁</i>	<i>В₂</i>	<i>С</i>	<i>Са</i>	<i>Fe</i>
<i>Итого за 10 дней</i>	435.51	494.01	2065.55	14424.40	7.05	7.66	419.90	6611.54	88.91
<i>Итого за 1 дней</i>	43.55	49.40	206.56	1442.44	0.70	0.77	41.99	661.15	8.89
<i>Суточная потребность</i>	39.90	44.65	192.85	1330.00	0.76	0.86	42.75	760.00	9.50
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	109.15	110.64	107.11	108.45	92.71	89.02	98.22	86.99	93.59
<i>Процент отклонения от расчетных данных *</i>	9.15	10.64	7.11	8.45	-7.29	-10.98	-1.78	-13.01	-6.41

* - Согласно п. 16.2 СанПиНа 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" отклонения от расчетных суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности не должны превышать $\pm 10\%$, микронутриентов $\pm 15\%$.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Ca
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
84	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6.35	8.51	21.86	187.00	0.13	0.04	1.95	188.95
2	Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.30	11.20	55.00	0.02	0.01	0.65	102.00
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/11	4.84	7.30	13.80	163.00	0.03	0.03	0.18	116.84
	Итого		12.49	17.11	46.86	405.00	0.18	0.08	2.78	407.79
2 завтрак										
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
Обед										
91	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.15	5.35	4.63	71.40	0.01	0.03	4.20	24.60
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	250/10/6	4.10	7.16	20.93	145.00	0.11	0.07	8.20	29.69
29	Котлеты, биточки, инджели рыбные	80	7.81	4.35	28.34	114.00	0.06	0.09	0.42	44.10
7	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31.00	0.01	0.10	0.00	0.00
8	Картофельное пюре	150	3.05	5.24	18.06	142.00	0.14	0.10	17.95	46.18
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.48
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2.80	0.35	16.87	82.60	0.05	0.02	0.00	8.40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2.80	0.60	24.70	116.00	0.06	0.02	0.00	12.00
	Итого		22.40	25.00	131.62	762.00	0.44	0.43	30.77	165.45

Полдник										
21	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.80	6.00	88.50	0.04	0.26	1.05	180.00
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	40	1.20	1.60	28.00	116.24	0.03	0.01	0.00	4.80
	Итого		5.55	6.40	34.00	204.74	0.07	0.27	1.05	184.80
Ужин²										
37	Омлет натуральный с маслом	100	5.63	7.25	32.45	255.00	0.05	0.09	0.49	80.54
38	Зеленый горошек или фасоль консер. отварные	60	3.00	0.12	4.98	33.00	0.20	0.11	6.00	15.60
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2.40	0.30	14.46	70.80	0.05	0.02	0.00	7.20
13	Чай с сахаром	180/12	0.00	0.00	11.98	43.00	0.00	0.00	0.00	0.35
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	85	0.30	0.30	7.33	35.16	0.03	0.02	7.48	11.97
	Итого		11.33	7.97	71.20	436.96	0.33	0.24	13.97	115.66
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са
	Итого за день		51.96	56.58	293.28	1852.40	1.03	1.03	50.47	880.35
	Суточная потребность		51.30	57.00	247.95	1710.00	0.86	0.95	47.50	855.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		101.29	99.26	118.28	108.33	119.77	108.42	106.25	102.96

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 - 5,7 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			(мг)
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
1	Суп молочный с крупой	200	5.76	6.63	18.28	156.00	0.07	0.09	1.17	199.75
15	Какао с молоком	180	1.30	1.30	11.02	58.00	0.02	0.01	0.65	100.00
16	Бутерброд с маслом	30/7	2.31	6.01	14.64	123.00	0.03	0.02	0.00	6.84
	Итого		9.37	13.94	43.94	337.00	0.12	0.12	1.82	306.59
2 завтрак										
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
Обед										
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.13	4.56	4.09	64.00	0.03	0.05	4.48	16.45
57	Суп картофельный с клецками, с мясом	250/10	4.39	6.23	19.09	186.30	0.14	0.19	5.14	27.75
40	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/23	16.93	10.44	48.02	180.25	0.12	0.10	2.56	67.54
59	Рис отварной с овощами	150	3.86	7.00	25.60	212.00	0.04	0.02	5.95	4.81
9	Компот из сухофруктов	200	0.46	0.00	20.00	99.00	0.00	0.00	0.42	46.92
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3.60	0.45	21.69	106.20	0.07	0.03	0.00	10.80
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2.80	0.60	24.70	116.00	0.06	0.02	0.00	12.00
	Итого		33.17	29.28	163.19	963.75	0.46	0.41	18.55	186.27
Полдник										

21	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.80	6.00	88.50	0.04	0.26	1.05	180.00
43	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	4.51	5.04	28.47	189.00	0.08	0.04	21.60	30.76
	Итого		8.86	9.84	34.47	277.50	0.12	0.30	22.65	210.76
Ужин²										
73	Рагу из овощей	200	2.29	9.20	10.45	140.00	0.06	0.05	6.00	48.24
76	Чай с молоком	180/12	0.80	1.00	13.50	56.00	0.02	0.07	0.65	60.35
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2.40	0.30	14.46	70.80	0.05	0.02	0.00	7.20
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	85	0.30	0.30	7.33	35.16	0.03	0.02	7.48	11.97
	Итого		5.79	10.80	45.74	301.96	0.16	0.16	14.13	127.76
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са
	Итого за день		57.38	63.96	296.94	1923.91	0.87	1.00	59.05	838.03
	Суточная потребность		51.30	57.00	247.95	1710.00	0.86	0.95	47.50	855.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		111.85	112.21	119.76	112.51	101.16	105.26	124.32	98.02

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			(мг)
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
23	Каша вязкая ячневая молочная	200	6.64	7.59	28.13	204.00	0.12	0.08	1.95	198.46
2	Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.30	11.20	55.00	0.02	0.01	0.65	102.00
86	Бутерброд с джемом	30/8	2.32	0.24	20.08	92.00	0.03	0.02	0.01	6.96
	<i>Итого</i>		10.26	9.13	59.41	351.00	0.17	0.11	2.61	307.42
2 завтрак										
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
	<i>Итого</i>		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
Обед										
51	Икра морковная	60	0.89	5.37	4.27	64.00	0.030	0.03	4.01	24.20
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	250/10	5.69	4.33	22.09	138.00	0.20	0.07	5.89	33.94
19	Жаркое по-домашнему	220	8.90	7.50	16.13	250.00	0.14	0.03	8.99	64.94
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.48
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2.80	0.35	16.87	82.60	0.05	0.02	0.00	8.40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2.80	0.60	24.70	116.00	0.06	0.02	0.00	12.00
	<i>Итого</i>		21.08	18.15	99.06	710.60	0.48	0.17	18.89	143.96

Полдник										
21	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.80	6.00	88.50	0.04	0.26	1.05	180.00
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	40	1.20	1.60	28.00	116.24	0.03	0.01	0.00	4.80
	Итого		5.55	6.40	34.00	204.74	0.07	0.27	1.05	184.80
Ужин²										
49	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/7	5.00	9.27	20.87	183.75	0.04	0.03	0.04	25.20
13	Чай с сахаром	180/12	0.00	0.00	11.98	43.00	0.00	0.00	0.00	0.35
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	85	0.30	0.30	7.33	35.16	0.03	0.02	7.48	11.97
	Итого		5.30	9.57	40.18	261.91	0.07	0.05	7.52	37.52
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са
	Итого за день		42.38	43.35	242.25	1571.95	0.80	0.61	31.97	680.35
	Суточная потребность		51.30	57.00	247.95	1710.00	0.86	0.95	47.50	855.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		82.61	76.05	97.70	91.93	93.02	64.21	67.31	79.57

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			(мг)
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
50	Каша вязкая рисовая молочная	200	5.55	7.47	26.08	192.00	0.07	0.04	1.95	180.24
15	Какао с молоком	180	1.30	1.30	11.02	58.00	0.02	0.01	0.65	100.00
16	Бутерброд с маслом	30/7	2.31	6.01	14.64	123.00	0.03	0.02	0.00	6.84
	<i>Итого</i>		9.16	14.78	51.74	373.00	0.12	0.07	2.60	287.08
2 завтрак										
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
	<i>Итого</i>		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
Обед										
33	Сельдь с луком репчатым	60	5.30	6.50	0.91	116.00	0.01	0.05	1.00	39.90
5	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/10/6	3.52	5.98	9.78	117.00	0.05	0.03	9.74	43.14
48	Птица в соусе с томатом (гуляш)	70	7.93	8.00	2.68	98.00	0.04	0.02	1.59	12.40
8	Картофельное пюре	150	3.05	5.24	18.06	142.00	0.14	0.10	17.95	46.18
87	Напиток витаминизированный	240	0.00	0.00	23.28	90.00	0.37	0.41	24.00	0.00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2.80	0.35	16.87	82.60	0.05	0.02	0.00	8.40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2.80	0.60	24.70	116.00	0.06	0.02	0.00	12.00
	<i>Итого</i>		25.40	26.67	96.28	761.60	0.72	0.65	54.28	162.02

Полдник										
21	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.80	6.00	88.50	0.04	0.26	1.05	180.00
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5.60	4.30	24.48	182.30	0.09	0.10	0.30	55.05
	Итого		9.95	9.10	30.48	270.80	0.13	0.36	1.35	235.05
Ужин²										
62	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/50	6.63	6.27	45.30	220.30	0.07	0.07	1.03	273.39
31	Чай с лимоном	180/12/5	0.04	0.00	12.13	47.00	0.00	0.00	2.00	2.35
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	85	0.30	0.30	7.33	35.16	0.03	0.02	7.48	11.97
	Итого		6.97	6.57	64.76	302.46	0.10	0.09	10.51	287.71
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са
	Итого за день		51.67	57.22	252.86	1751.56	1.08	1.18	70.64	978.51
	Суточная потребность		51.30	57.00	247.95	1710.00	0.86	0.95	47.50	855.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		100.72	100.39	101.98	102.43	125.58	124.21	148.72	114.45

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Ca (мг)
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
84	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6.35	8.51	21.86	187.00	0.13	0.04	1.95	188.95
2	Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.30	11.20	55.00	0.02	0.01	0.65	102.00
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/11	4.84	7.30	13.80	163.00	0.03	0.03	0.18	116.84
	Итого		12.49	17.11	46.86	405.00	0.18	0.08	2.78	407.79
2 завтрак										
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
Обед										
24	Салат из зеленого горошка (фасоли) с луком репчатым	60	1.57	5.08	3.90	67.00	0.05	0.04	3.20	12.30
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6.50	5.30	14.52	191.00	0.14	0.08	10.52	31.07
64	Тефтели из говядины	80	7.50	7.50	8.35	130.00	0.05	0.05	0.90	5.25
27	Капуста тушеная	180	3.83	5.50	11.27	126.00	0.05	0.04	15.00	97.18
20	Кисель из свежих ягод	200	0.00	0.00	18.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.48
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2.80	0.35	16.87	82.60	0.05	0.02	0.00	8.40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2.80	0.60	24.70	116.00	0.06	0.02	0.00	12.00
	Итого		25.00	24.33	97.61	772.60	0.40	0.25	29.62	166.68

Полдник										
21	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.80	6.00	88.50	0.04	0.26	1.05	180.00
77	Манник со сгущенным молоком	50/15	4.71	9.96	14.00	225.06	0.05	0.04	0.31	74.11
	Итого		9.06	14.76	20.00	313.56	0.09	0.30	1.36	254.11
Ужин²										
44	Рыба по-польски	80	9.50	5.30	50.48	125.01	0.08	0.090	0.31	50.74
79	Морковь припущенная	180/3	2.51	5.00	13.42	147.60	0.10	0.11	5.90	94.68
76	Чай с молоком	180/12	0.80	1.00	13.50	56.00	0.02	0.07	0.65	60.35
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2.40	0.30	14.46	70.80	0.05	0.02	0.00	7.20
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	85	0.30	0.30	7.33	35.16	0.03	0.02	7.48	11.97
	Итого		15.51	11.90	99.19	434.57	0.28	0.31	14.34	224.94
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са
	Итого за день		62.25	68.20	273.26	1969.43	0.96	0.95	50.00	1060.17
	Суточная потребность		51.30	57.00	247.95	1710.00	0.86	0.95	47.50	855.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		121.35	119.65	110.21	115.17	111.63	100.00	105.26	124.00

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			(мг)
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
85	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7.88	8.83	35.88	259.00	0.07	0.02	0.19	128.17
12	Чай без сахара	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11
16	Бутерброд с маслом	30/7	2.31	6.01	14.64	123.00	0.03	0.02	0.00	6.84
ГП	Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или шоколад)	15	0.60	3.95	8.90	60.30	0.01	0.01	0.00	4.00
	Итого		10.79	18.79	59.42	442.30	0.11	0.05	0.19	139.12
2 завтрак										
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
Обед										
69	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	0.02	6.00	13.80
70	Свекольник с мясом, со сметаной	250/10/6	4.22	6.50	13.77	145.00	0.09	0.06	9.95	47.51
71	Голубцы ленивые	70	7.64	7.28	3.92	110.60	0.04	0.04	5.57	17.33
7	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31.00	0.01	0.10	0.00	0.00
8	Картофельное пюре	150	3.05	5.24	18.06	142.00	0.14	0.10	17.95	46.18
9	Компот из сухофруктов	200	0.46	0.00	20.00	99.00	0.00	0.00	0.42	46.92
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2.80	0.35	16.87	82.60	0.05	0.02	0.00	8.40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2.80	0.60	24.70	116.00	0.06	0.02	0.00	12.00
	Итого		22.14	21.98	101.91	734.60	0.41	0.36	39.89	192.14

Полдник										
21	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.80	6.00	88.50	0.04	0.26	1.05	180.00
78	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33.52	177.70	0.09	0.04	0.27	30.75
	Итого		9.40	14.43	39.52	266.20	0.13	0.30	1.32	210.75
Ужин²										
73	Рагу из овощей	200	2.29	9.20	10.45	140.00	0.06	0.05	6.00	48.24
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2.40	0.30	14.46	70.80	0.05	0.02	0.00	7.20
15	Какао с молоком	180	1.30	1.30	11.02	58.00	0.02	0.01	0.65	100.00
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	85	0.30	0.30	7.33	35.16	0.03	0.02	7.48	11.97
	Итого		6.29	11.10	43.26	303.96	0.16	0.10	14.13	167.41
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са
	Итого за день		48.81	66.40	253.71	1790.76	0.82	0.82	57.43	716.07
	Суточная потребность		51.30	57.00	247.95	1710.00	0.86	0.95	47.50	855.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		95.15	116.49	102.32	104.72	95.35	86.32	120.91	83.75

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			(мг)
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
32	Каша вязкая манная молочная	200	6.21	7.47	25.09	192.00	0.08	0.06	1.95	182.62
2	Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.30	11.20	55.00	0.02	0.01	0.65	102.00
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/11	4.84	7.30	13.80	163.00	0.03	0.03	0.18	116.84
	Итого		12.35	16.07	50.09	410.00	0.13	0.10	2.78	401.46
2 завтрак										
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
Обед										
17	Винегрет овощной	60	0.95	6.09	4.90	79.00	0.030	0.02	6.05	14.35
67	Суп - уха	250	5.30	6.50	25.30	150.30	0.14	0.080	12.05	26.62
42	Плов с птицей	220	13.82	16.03	38.46	356.58	0.06	0.05	1.93	5.51
20	Кисель из свежих ягод	200	0.00	0.00	18.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.48
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3.60	0.45	21.69	106.20	0.07	0.03	0.00	10.80
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2.80	0.60	24.70	116.00	0.06	0.02	0.00	12.00
	Итого		26.47	29.67	133.05	868.08	0.36	0.20	20.03	69.76

Полдник										
21	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.80	6.00	88.50	0.04	0.26	1.05	180.00
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	40	1.20	1.60	28.00	116.24	0.03	0.01	0.00	4.80
	Итого		5.55	6.40	34.00	204.74	0.07	0.27	1.05	184.80
Ужин²										
55	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/18	17.58	23.29	33.20	420.00	0.08	0.07	0.36	206.32
13	Чай с сахаром	180/12	0.00	0.00	11.98	43.00	0.00	0.00	0.00	0.35
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	85	0.30	0.30	7.33	35.16	0.03	0.02	7.48	11.97
	Итого		17.88	23.59	52.51	498.16	0.11	0.09	7.84	218.64
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са
	Итого за день		62.44	75.83	279.25	2024.68	0.68	0.67	33.60	881.31
	Суточная потребность		51.30	57.00	247.95	1710.00	0.86	0.95	47.50	855.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		121.72	133.04	112.62	118.40	79.07	70.53	70.74	103.08

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 - 5,7 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			(мг)
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
37	Омлет натуральный с маслом	100	5.63	7.25	32.45	255.00	0.05	0.09	0.49	80.54
38	Зеленый горошек или фасоль консер. отварные	60	3.00	0.12	4.98	33.00	0.20	0.11	6.00	15.60
15	Какао с молоком	180	1.30	1.30	11.02	58.00	0.02	0.01	0.65	100.00
16	Бутерброд с маслом	30/7	2.31	6.01	14.64	123.00	0.03	0.02	0.00	6.84
	Итого		12.24	14.68	63.09	469.00	0.30	0.23	7.14	202.98
2 завтрак										
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
Обед										
82	Икра свекольная	60	1.05	4.84	6.05	73.33	0.03	0.03	6.40	20.11
34	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250/10/6	3.68	7.07	8.58	118.00	0.06	0.04	19.41	46.81
93	Печень по-строгановски	70	8.26	7.79	1.85	113.31	0.11	0.20	8.22	12.38
65	Каши гречневая рассыпчатая	150	4.50	6.40	21.90	263.00	0.06	0.07	0.00	24.93
54	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.89	60.00	0.01	0.01	6.60	6.64
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2.80	0.35	16.87	82.60	0.05	0.02	0.00	8.40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2.80	0.60	24.70	116.00	0.06	0.02	0.00	12.00
	Итого		23.25	27.21	95.84	826.24	0.38	0.39	40.63	131.27

Полдник										
21	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.80	6.00	88.50	0.04	0.26	1.05	180.00
11	Пирожок печеный из дрожжевого теста с сухофруктами	70	3.96	2.48	33.30	178.30	0.08	0.05	0.16	29.23
	Итого		8.31	7.28	39.30	266.80	0.12	0.31	1.21	209.23
Ужин²										
58	Рыба, тушеная с овощами	80	7.66	3.97	34.65	81.01	0.06	0.08	3.17	30.09
94	Картофельное пюре	130	2.64	4.54	15.65	123.07	0.12	0.09	15.56	40.02
76	Чай с молоком	180/12	0.80	1.00	13.50	56.00	0.02	0.07	0.65	60.35
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2.40	0.30	14.46	70.80	0.05	0.02	0.00	7.20
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	85	0.30	0.30	7.33	35.16	0.03	0.02	7.48	11.97
	Итого		13.80	10.11	85.59	366.04	0.28	0.28	26.86	149.63
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са
	Итого за день		57.79	59.38	293.42	1971.78	1.09	1.22	77.74	699.76
	Суточная потребность		51.30	57.00	247.95	1710.00	0.86	0.95	47.50	855.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		112.65	104.18	118.34	115.31	127.09	128.74	163.66	81.84

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			(мг)
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
45	Каша вязкая тишенная молочная	200	7.01	8.09	28.39	213.00	0.14	0.02	1.95	185.34
2	Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.30	11.20	55.00	0.02	0.01	0.65	102.00
86	Бутерброд с джемом	30/8	2.32	0.24	20.08	92.00	0.03	0.02	0.01	6.96
	Итого		10.63	9.63	59.67	360.00	0.19	0.05	2.61	294.30
2 завтрак										
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
	Итого		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
Обед										
83	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1.00	5.07	3.03	57.00	0.03	0.04	2.85	20.13
52	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250/10	3.69	7.43	24.72	151.00	0.25	0.35	8.14	23.55
6	Котлеты, биточки, инджели из говядины	80	11.25	9.17	8.18	159.01	0.07	0.07	0.93	30.89
7	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31.00	0.01	0.10	0.00	0.00
27	Капуста тушеная	180	3.83	5.50	11.27	126.00	0.05	0.04	15.00	97.18
87	Напиток витаминизированный	240	0.00	0.00	23.28	90.00	0.37	0.41	24.00	0.00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3.60	0.45	21.69	106.20	0.07	0.03	0.00	10.80
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2.80	0.60	24.70	116.00	0.06	0.02	0.00	12.00
	Итого		26.86	30.17	119.96	836.21	0.91	1.06	50.92	194.55

Полдник										
21	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.80	6.00	88.50	0.04	0.26	1.05	180.00
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	40	1.20	1.60	28.00	116.24	0.03	0.01	0.00	4.80
	Итого		5.55	6.40	34.00	204.74	0.07	0.27	1.05	184.80
Ужин²										
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	19.60	16.70	43.10	475.30	0.10	0.20	0.54	299.52
13	Чай с сахаром	180/12	0.00	0.00	11.98	43.00	0.00	0.00	0.00	0.35
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	85	0.30	0.30	7.33	35.16	0.03	0.02	7.48	11.97
	Итого		19.90	17.00	62.41	553.46	0.13	0.22	8.02	311.84
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са
	Итого за день		63.13	63.30	285.64	1998.11	1.31	1.61	64.50	992.14
	Суточная потребность		51.30	57.00	247.95	1710.00	0.86	0.95	47.50	855.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		123.06	111.05	115.20	116.85	152.33	169.47	135.79	116.04

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			(мг)
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
68	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6.44	7.53	25.38	192.00	0.11	0.05	1.95	186.58
15	Какао с молоком	180	1.30	1.30	11.02	58.00	0.02	0.01	0.65	100.00
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/11	4.84	7.30	13.80	163.00	0.03	0.03	0.18	116.84
	<i>Итого</i>		12.58	16.13	50.20	413.00	0.16	0.09	2.78	403.42
2 завтрак										
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
	<i>Итого</i>		0.19	0.10	9.60	43.70	0.01	0.01	1.90	6.65
Обед										
66	Томаты в собственном соку	60	0.36	0.12	2.52	11.94	0.040	0.02	8.00	8.40
46	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	250/10/6	4.16	5.80	19.69	143.80	0.15	0.06	7.87	26.74
35	Гуляш	40/40	6.00	6.00	2.47	144.00	0.04	0.03	0.80	3.79
30	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5.34	6.96	31.45	203.00	0.06	0.02	5.95	14.63
9	Компот из сухофруктов	200	0.46	0.00	20.00	99.00	0.00	0.00	0.42	46.92
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3.60	0.45	21.69	106.20	0.07	0.03	0.00	10.80
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2.80	0.60	24.70	116.00	0.06	0.02	0.00	12.00
	<i>Итого</i>		22.72	19.93	122.52	823.94	0.42	0.18	23.04	123.28

Полдник										
21	Кисломолочный продукт	150	4.35	4.80	6.00	88.50	0.04	0.26	1.05	180.00
36	Сушка на сметане	70	5.25	11.37	29.07	182.30	0.08	0.09	0.22	31.07
	Итого		9.60	16.17	35.07	270.80	0.12	0.35	1.27	211.07
Ужин²										
26	Колбасные изделия отварные	65	7.41	9.56	0.78	130.28	0.03	0.06	0.00	16.90
94	Картофельное пюре	130	2.64	4.54	15.65	123.07	0.12	0.09	15.56	40.02
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2.40	0.30	14.46	70.80	0.05	0.02	0.00	7.20
76	Чай с молоком	180/12	0.80	1.00	13.50	62.00	0.02	0.07	0.65	60.35
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. ¹	85	0.30	0.30	7.33	35.16	0.03	0.02	7.48	11.97
	Итого		13.55	15.70	51.72	421.31	0.25	0.26	23.69	136.44
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са
	Итого за день		58.64	68.03	269.11	1972.75	0.96	0.89	52.68	880.86
	Суточная потребность		51.30	57.00	247.95	1710.00	0.86	0.95	47.50	855.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		114.31	119.35	108.53	115.37	111.63	93.68	110.91	103.02

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

² - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

<i>Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет</i>								
	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Витамины (мг)</i>			<i>(мг)</i>
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В₁</i>	<i>В₂</i>	<i>С</i>	
<i>Итого за 10 дней</i>	556.45	622.25	2739.72	18827.33	9.60	9.98	548.08	8607.55
<i>Итого за 1 дней</i>	55.65	62.23	273.97	1882.73	0.96	1.00	54.81	860.76
<i>Суточная потребность</i>	51.30	57.00	247.95	1710.00	0.86	0.95	47.50	855.00
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	108.47	109.17	110.49	110.10	111.66	105.08	115.39	100.67
<i>Процент отклонения от расчетных данных *</i>	8.47	9.17	10.49	10.10	11.66	5.08	15.39	0.67

** - Согласно п. 16.2 СанПиНа 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" отклонения от расчетных суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности не должны превышать $\pm 10\%$, микронутриентов $\pm 15\%$.*

<i>12)</i>
<i>Fe</i>
<i>12</i>
<i>0.82</i>
<i>0.02</i>
<i>0.46</i>
<i>1.30</i>
<i>0.19</i>
<i>0.19</i>
<i>0.43</i>
<i>1.07</i>
<i>0.88</i>
<i>0.39</i>
<i>1.06</i>
<i>0.07</i>
<i>0.70</i>
<i>1.60</i>
<i>6.20</i>

<i>0.15</i>
<i>0.32</i>
<i>0.47</i>
<i>0.50</i>
<i>0.42</i>
<i>0.60</i>
<i>0.06</i>
<i>1.65</i>
<i>3.23</i>
<i>Fe</i>
<i>11.39</i>
<i>9.50</i>
<i>119.89</i>

<i>t2)</i>
<i>Fe</i>
<i>12</i>
<i>0.22</i>
<i>0.02</i>
<i>0.34</i>
<i>0.58</i>
<i>0.19</i>
<i>0.19</i>
<i>0.61</i>
<i>1.28</i>
<i>1.16</i>
<i>0.85</i>
<i>1.00</i>
<i>0.90</i>
<i>1.60</i>
<i>7.40</i>

<i>0.15</i>
<i>0.62</i>
<i>0.77</i>
<i>0.08</i>
<i>0.09</i>
<i>0.60</i>
<i>1.65</i>
<i>2.42</i>
Fe
<i>11.36</i>
<i>9.50</i>
<i>119.58</i>

<i>12)</i>
<i>Fe</i>
<i>12</i>
<i>0.55</i>
<i>0.02</i>
<i>0.41</i>
<i>0.98</i>
<i>0.19</i>
<i>0.19</i>
<i>0.40</i>
<i>1.21</i>
<i>1.07</i>
<i>0.07</i>
<i>0.70</i>
<i>1.60</i>
<i>5.05</i>

<i>0.15</i>
<i>0.32</i>
<i>0.47</i>
<i>0.48</i>
<i>0.06</i>
<i>1.65</i>
<i>2.19</i>
Fe
<i>8.88</i>
<i>9.50</i>
<i>93.47</i>

<i>a)</i>
<i>Fe</i>
<i>12</i>
<i>0.31</i>
<i>0.02</i>
<i>0.34</i>
<i>0.67</i>
<i>0.19</i>
<i>0.19</i>
<i>0.59</i>
<i>1.09</i>
<i>0.85</i>
<i>1.06</i>
<i>0.00</i>
<i>0.70</i>
<i>1.60</i>
<i>5.89</i>

<i>0.15</i>
<i>0.46</i>
<i>0.61</i>
<i>0.89</i>
<i>0.09</i>
<i>1.65</i>
<i>2.63</i>
<i>Fe</i>
<i>9.99</i>
<i>9.50</i>
<i>105.16</i>

<i>t2)</i>
<i>Fe</i>
<i>12</i>
<i>0.82</i>
<i>0.02</i>
<i>0.46</i>
<i>1.30</i>
<i>0.19</i>
<i>0.19</i>
<i>0.40</i>
<i>1.60</i>
<i>0.26</i>
<i>0.80</i>
<i>0.07</i>
<i>0.70</i>
<i>1.60</i>
<i>5.43</i>

<i>0.15</i>
<i>0.49</i>
<i>0.64</i>
<i>1.10</i>
<i>1.32</i>
<i>0.09</i>
<i>0.60</i>
<i>1.65</i>
<i>4.76</i>
Fe
<i>12.32</i>
<i>9.50</i>
<i>129.68</i>

<i>t2)</i>
<i>Fe</i>
<i>12</i>
<i>0.96</i>
<i>0.02</i>
<i>0.34</i>
<i>0.04</i>
<i>1.36</i>
<i>0.19</i>
<i>0.19</i>
<i>0.36</i>
<i>1.64</i>
<i>0.64</i>
<i>0.39</i>
<i>1.06</i>
<i>1.00</i>
<i>0.70</i>
<i>1.60</i>
<i>7.39</i>

<i>0.15</i>
<i>0.44</i>
<i>0.59</i>
<i>0.08</i>
<i>0.60</i>
<i>0.02</i>
<i>1.65</i>
<i>2.35</i>
<i>Fe</i>
<i>11.88</i>
<i>9.50</i>
<i>125.05</i>

<i>12)</i>
<i>Fe</i>
<i>12</i>
<i>0.31</i>
<i>0.02</i>
<i>0.46</i>
<i>0.79</i>
<i>0.19</i>
<i>0.19</i>
<i>0.00</i>
<i>1.20</i>
<i>1.10</i>
<i>0.07</i>
<i>0.90</i>
<i>1.60</i>
<i>4.87</i>

<i>0.15</i>
<i>0.32</i>
<i>0.47</i>
<i>0.90</i>
<i>0.06</i>
<i>1.65</i>
<i>2.61</i>
Fe
<i>8.93</i>
<i>9.50</i>
<i>94.00</i>

<i>t2)</i>
<i>Fe</i>
<i>12</i>
<i>0.50</i>
<i>0.42</i>
<i>0.02</i>
<i>0.34</i>
<i>1.28</i>
<i>0.19</i>
<i>0.19</i>
<i>0.80</i>
<i>0.85</i>
<i>0.88</i>
<i>0.09</i>
<i>0.92</i>
<i>0.70</i>
<i>1.60</i>
<i>5.84</i>

<i>0.15</i>
<i>0.67</i>
<i>0.82</i>
<i>0.62</i>
<i>0.92</i>
<i>0.09</i>
<i>0.60</i>
<i>1.65</i>
<i>3.88</i>
<i>Fe</i>
<i>12.01</i>
<i>9.50</i>
<i>126.42</i>

<i>a)</i>
<i>Fe</i>
<i>12</i>
<i>0.77</i>
<i>0.02</i>
<i>0.41</i>
<i>1.20</i>
<i>0.19</i>
<i>0.19</i>
<i>0.31</i>
<i>1.33</i>
<i>0.98</i>
<i>0.39</i>
<i>0.80</i>
<i>0.00</i>
<i>0.90</i>
<i>1.60</i>
<i>6.31</i>

<i>0.15</i>
<i>0.32</i>
<i>0.47</i>
<i>1.00</i>
<i>0.06</i>
<i>1.65</i>
<i>2.71</i>
Fe
<i>10.88</i>
<i>9.50</i>
<i>114.53</i>

<i>t2)</i>
<i>Fe</i>
<i>12</i>
<i>0.95</i>
<i>0.02</i>
<i>0.46</i>
<i>1.43</i>
<i>0.19</i>
<i>0.19</i>
<i>0.01</i>
<i>1.22</i>
<i>0.19</i>
<i>0.07</i>
<i>1.00</i>
<i>0.90</i>
<i>1.60</i>
<i>4.99</i>

<i>0.15</i>
<i>0.55</i>
<i>0.70</i>
<i>1.02</i>
<i>0.92</i>
<i>0.60</i>
<i>0.09</i>
<i>1.65</i>
<i>4.28</i>
Fe
<i>11.59</i>
<i>9.50</i>
<i>122.00</i>

<i>12)</i>
<i>Fe</i>
<i>109.23</i>
<i>10.92</i>
<i>9.50</i>
<i>114.98</i>
<i>14.98</i>