

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ

«Северо-Енисейский детский сад – ясли
№ 8 «Иволга» имени Гайнутдиновой
Валентины Брониславовны»

Мацак А.А. Мацак
«08» мая 2023 г.

Приказ № 46-АХД

Основное (организованное) 20-ти дневное меню

МБДОУ № 8 «Иволга» для детей 3-7 лет

День: понедельник (день 1)							
Неделя: первая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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 манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,11	192,00	1,95
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
	Итого	455	12,43	15,74	49,56	392,00	4,05
2 завтрак							
184	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
Обед							
83,79	Салат из моркови с зеленым горошком или салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	60	0,93	6,03	6,20	86,67	2,69
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	3,28	4,80	16,76	116,11	6,57
19	Жаркое по-домашнему	200	12,69	13,51	18,67	254,55	10,36
9	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	710	20,25	24,94	84,74	651,33	20,12

Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
183	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	80	1,80	2,40	42,02	174,02	0,00
	Итого	280	7,60	8,80	50,02	292,02	1,40
Ужин							
67	Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	120,24	9,64
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	535	7,44	5,95	53,93	278,84	19,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		48,12	55,64	258,46	1706,19	49,21
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,11	92,73	99,03	94,79	98,42
	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 йодированной - 5 гр.						

День: вторник (день 2)							
Неделя: первая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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 пшенная молочная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	14,81	125,00	2,08
86	Бутерброд с джемом	45	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05
	Итого	445	14,79	13,79	66,92	445,00	4,08
2 завтрак							
87	Напиток витаминизированный	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
	Итого	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
Обед							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80
168	Запеканка из печени с луком	80	11,31	7,33	7,31	141,41	6,30
91	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,07	9,10
20,169	Кисель из ягод или кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	720	20,20	17,42	78,57	572,57	32,20
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
137	Блинчики с молоком сгущённым	70	5,36	6,61	27,54	179,00	0,89
	Итого	270	11,16	13,01	35,54	297,00	2,29

Ужин							
107	Капуста тушеная с мясом	240	9,20	10,16	11,74	186,00	31,58
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
	Итого	575	12,40	10,91	45,43	344,60	41,58
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		58,55	55,13	245,86	1734,17	100,15
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,43	91,88	94,20	96,34	200,30
	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 йодированной- 5 гр.						

День: среда (день 3)							
Неделя: первая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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							
37	Омлет натуральный с маслом	185	16,46	18,51	4,25	248,64	0,92
15	Какао сгущенное	200	3,30	3,00	20,60	128,40	0,00
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	425	22,46	25,36	42,13	491,04	0,92
2 завтрак							
87	Напиток витаминизированный	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
	Итого	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
Обед							
141	Салат из морской капусты с яйцом	60	2,28	6,32	0,11	87,00	0,84
132	Суп из овощей с мясом и со сметаной	200	4,04	3,09	6,76	77,00	7,97
149	Биточки куриные	70	10,50	7,50	6,50	132,01	0,60
65	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая	180	5,40	7,68	26,28	315,60	0,00
54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	760	25,18	25,35	75,26	774,61	13,41
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30
	Итого	270	11,40	10,70	32,48	300,30	1,70

Ужин							
109	Картофель тушеный	130	2,49	3,65	16,02	114,40	8,78
33	Сельдь с маслом растительным	70	11,56	10,91	0,00	143,50	0,00
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
	Итого	535	17,29	15,31	49,86	418,50	20,78
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		76,33	76,72	219,13	2059,45	56,81
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		141,35	127,87	83,96	114,41	113,62
	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 йодированной - 5 гр.						

День: четверг (день 4)							
Неделя: первая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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	200	5,85	5,81	19,99	155,01	1,01
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
18	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	480	13,67	14,26	44,72	363,01	3,01
2 завтрак							
21	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Обед							
108	Салат "Степной"	60	1,05	6,13	6,12	85,00	5,91
46	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	200	3,33	4,64	15,70	115,15	6,30
59	Рис отварной с овощами	180	4,63	8,41	30,60	254,40	7,15
58	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,81	5,58	1,75	103,08	1,45
184	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	790	24,02	25,57	99,08	765,63	24,81
Полдник							
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	14,81	125,00	2,08

95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	70	4,62	5,08	24,72	175,00	4,07
	Итого	270	9,70	10,50	39,53	300,00	6,15
Ужин							
64	Тефтели из говядины с рисом	70	8,97	9,49	7,31	150,50	0,78
145	Морковь припущенная	203	2,81	6,59	15,16	133,33	2,97
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
	Итого	608	15,02	16,83	56,31	444,43	15,75
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		68,21	73,56	247,64	1991,07	51,12
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		126,31	122,60	94,88	110,62	102,24
	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 йодированной - 5 гр.						

День: пятница (день 5)							
Неделя: первая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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 из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,95	7,98	20,50	175,25	1,83
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	12,24	93,00	1,44
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	11,76	15,38	50,02	382,25	3,27
2 завтрак							
21	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Обед							
142,17	Салат картофельный с зеленым горошком или салат картофельный с солеными огурцами	60	1,49	6,77	3,60	81,00	3,82
70	Свекольник с мясом, со сметаной	200	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9,84	8,02	7,15	139,97	0,81
94	Капуста тушеная	150	2,84	3,53	8,31	82,50	23,45
126	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,65	85,00	200,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	730	21,03	24,40	71,44	620,58	236,05
Полдник							

13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
92	Гренка молочная	75	5,84	5,26	25,32	165,00	0,16
	Итого	275	5,84	5,26	32,34	194,00	0,16
Ужин							
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	225	30,16	42,29	43,66	697,50	0,62
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	12,24	93,00	1,44
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
	Итого	560	36,47	46,59	82,57	920,10	12,06
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		80,90	98,03	244,37	2234,93	252,94
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		149,81	163,38	93,63	124,16	505,88
	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 йодированной - 5 гр.						

День: понедельник (день 6)							
Неделя: вторая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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	200	5,76	6,63	18,28	156,00	1,17
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	14,81	125,00	2,08
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
	Итого	455	17,02	20,32	50,37	450,00	3,35
2 завтрак							
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед							
176,15 2	Салат из рыбной консервы с яйцом или салат из кальмара с яйцом	60	8,73	5,64	0,53	85,80	0,30
181	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42
35	Гуляш	70	5,25	6,65	2,16	144,20	0,70
91	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,07	9,10
184	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	710	25,02	21,88	74,87	694,87	22,52
Полдник							
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00

182	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем из яблок	70	4,31	3,63	29,23	180,83	1,77
	Итого	270	4,35	3,63	36,40	211,83	3,77
Ужин							
161	Запеканка капустная с говядиной	250	29,49	34,77	19,01	506,90	5,78
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
9	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50
	Итого	485	32,84	35,12	54,29	667,50	6,28
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		79,63	81,35	225,73	2071,20	45,92
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		147,46	135,58	86,49	115,07	91,84
	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 йодированной - 5 гр.						

День: вторник (день 7)							
Неделя: вторая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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 "Дружба"	200	6,21	7,71	27,71	201,00	1,93
15	Какао сгущенное	200	3,30	3,00	20,60	128,40	0,00
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
18	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
	Итого	480	17,29	19,16	65,87	506,40	1,93
2 завтрак							
21	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Обед							
82,147	Салат из моркови с чесноком или салат из свеклы с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83
71	Голубцы ленивые	80	6,57	5,09	4,79	91,01	9,97
140	Соус сметанный натуральный	25	0,73	8,02	2,39	82,00	0,10
144	Картофель отварной	130	2,51	5,77	17,47	140,37	10,40
184	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	745	20,04	28,86	90,23	696,25	31,42

Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
183	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	80	1,80	2,40	42,02	174,02	0,00
	Итого	280	7,60	8,80	50,02	292,02	1,40
Ужин							
131	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	6,14	3,65	15,88	116,00	6,14
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	12,24	93,00	1,44
	Итого	535	12,45	7,95	54,79	338,60	17,58
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		63,18	71,17	268,91	1951,27	53,73
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		117,00	118,62	103,03	108,40	107,46
	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 йодированной - 5 гр.						

День: среда (день 8)							
Неделя: вторая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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							
172	Омлет натуральный с маслом	150	6,46	10,04	1,73	122,31	0,37
173	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,09	31,20	3,84
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
	Итого	445	13,16	20,20	29,27	353,51	6,31
2 завтрак							
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	3,28	4,80	16,76	116,11	6,57
168	Запеканка из печени с луком	80	11,31	7,33	7,31	141,41	6,30
91	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,07	9,10
20,169	Кисель из ягод или кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	720	20,66	17,43	87,50	594,99	30,97

Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
118	Творожники песочные	70	6,30	7,93	21,35	216,18	0,13
	Итого	270	12,10	14,33	29,35	334,18	1,53
Ужин							
107	Капуста тушенная с мясом	240	9,20	10,16	11,74	186,00	31,58
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
126	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,65	85,00	200,00
	Итого	475	12,68	10,79	45,26	353,60	231,58
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		59,00	63,15	201,18	1683,28	280,39
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,26	105,25	77,08	93,52	560,78
	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 йодированной - 5 гр.						

День: четверг (день 9)							
Неделя: вторая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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 пшеничная молочная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	14,81	125,00	2,08
151	Гренка с сыром	60	9,46	9,61	36,98	273,00	0,11
	Итого	460	21,55	23,12	80,18	611,00	4,14
2 завтрак							
87	Напиток витаминизированный	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
	Итого	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
Обед							
160	Салат Мозаика	60	1,03	3,75	3,75	63,15	2,60
134	Солянка сборная мясная со сметаной	200	3,92	5,47	7,21	88,00	7,75
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	6,83	3,82	24,79	99,75	0,36
109	Картофель тушеный	130	2,49	3,65	16,02	114,40	8,78
54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	710	17,23	17,45	87,38	528,30	23,49
Полдник							

21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
72	"Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	70	5,30	4,75	29,50	183,30	0,26
	Итого	270	11,10	11,15	37,50	301,30	1,66
Ужин							
70	Свекольник с мясом, со сметаной	200	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97
9	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	535	7,13	5,95	56,11	323,71	18,47
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		57,01	57,67	280,57	1839,31	67,76
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,57	96,12	107,50	102,18	135,52
	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 йодированной - 5 гр.						

День: пятница (день 10)							
Неделя: вторая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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	200	5,85	5,81	19,99	155,01	1,01
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	12,24	93,00	1,44
86	Бутерброд с джемом	45	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05
	Итого	445	11,66	9,64	55,95	355,01	2,50
2 завтрак							
21	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Обед							
176,15 2	Салат из рыбной консервы с яйцом или салат из кальмара с яйцом	60	8,73	5,64	0,53	85,80	0,30
132	Суп из овощей с мясом и со сметаной	200	4,04	3,09	6,76	77,00	7,97
61	Плов с мясом	200	19,08	17,67	33,83	366,90	2,69
20,169	Кисель из ягод или кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	710	1,53	27,10	87,40	735,70	13,96
Полдник							
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00

55	Сырники из творога с джемом или повидлом	150	21,78	12,50	32,61	335,65	0,32
	Итого	350	21,82	12,50	39,78	366,65	2,32
Ужин							
162	Суп-лапша домашняя, с мясом птицы	200	8,64	8,37	14,64	164,38	1,00
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	535	11,84	9,12	48,33	322,98	11,00
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		52,65	64,76	239,46	1898,34	31,18
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		97,49	107,93	91,75	105,46	62,36
	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 йодированной - 5 гр.						

День: понедельник (день 11)							
Неделя: третья							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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	200	6,00	8,53	29,20	350,67	0,00
10	Молоко кипяченое	200	6,12	5,28	10,14	114,09	2,74
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	14,82	17,66	56,62	578,76	2,74
2 завтрак							
184	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
Обед							
88	Салат из белокочанной и морской капусты, или морской капусты	60	0,82	7,46	3,48	84,00	12,36
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80
75	Язык отварной	80	19,20	12,00	0,00	185,60	0,00
139	Макаронные изделия отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,00
129,17 1	Компот из ягод или компот из плодов консервированных	200	0,14	0,10	8,63	37,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	740	30,99	29,54	76,67	702,29	23,16
Полдник							

21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
183	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	80	1,80	2,40	42,02	174,02	0,00
	Итого	280	7,60	8,80	50,02	292,02	1,40
Ужин							
33	Сельдь с маслом растительным	70	11,56	10,91	0,00	143,50	0,00
91	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,07	9,10
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
	Итого	535	17,40	16,20	49,34	425,17	19,10
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		71,21	72,41	252,86	2090,24	50,40
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		131,87	120,68	96,88	116,12	100,80
	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 йодированной - 5 гр.						

День: вторник (день 12)							
Неделя: третья							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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							
110	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,83	7,27	25,56	192,00	1,96
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	14,81	125,00	2,08
155	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	480	18,69	21,14	57,93	494,00	4,04
2 завтрак							
87	Напиток витаминизированный	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
	Итого	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
Обед							
120	Винегрет овощной	60	1,04	4,59	4,91	67,50	5,30
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83
64	Тефтели из говядины с рисом	70	8,97	9,49	7,31	150,50	0,78
109	Картофель тушеный	130	2,49	3,65	16,02	114,40	8,78
54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	710	21,80	22,61	81,36	614,27	23,69
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40

78	Булочка домашняя	70	4,20	5,60	20,30	165,30	0,27
	Итого	270	10,00	12,00	28,30	283,30	1,67
Ужин							
67	Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	120,24	9,64
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	535	7,44	5,95	53,93	278,84	19,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		57,93	61,70	240,92	1745,41	69,04
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,28	102,83	92,31	96,97	138,08
	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 йодированной - 5 гр.						

День: среда (день 13)							
Неделя: третья							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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 "Дружба"	200	6,21	7,71	27,71	201,00	1,93
15	Какао сгущенное	200	3,30	3,00	20,60	128,40	0,00
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	12,21	14,56	65,59	443,40	1,93
2 завтрак							
21	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Обед							
26,174	Салат из свежих помидоров и огурцов или салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
57	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,60	4,24
59	Рис отварной с овощами	180	4,63	8,41	30,60	254,40	7,15
135	Суфле из кур	74	13,74	13,12	29,69	291,25	2,34
20,169	Кисель из ягод или кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	764	26,27	32,40	126,25	956,25	21,23
Полдник							
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00

3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
183	Конфета	80	3,20	21,06	47,36	338,80	0,00
	Итого	335	3,20	21,06	54,38	367,80	0,00
Ужин							
49	Пудинг творожный с молоком сгущенным	230	32,24	21,22	57,19	569,59	0,52
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
126	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,65	85,00	200,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	565	36,12	22,25	100,51	784,19	210,52
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		83,60	96,67	354,73	2669,64	235,08
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		154,81	161,12	135,91	148,31	470,16
	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 йодированной - 5 гр.						

День: четверг (день 14)							
Неделя: третья							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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							
37	Омлет натуральный с маслом	185	16,46	18,51	4,25	248,64	0,92
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	425	19,20	22,36	28,70	393,64	2,92
2 завтрак							
184	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
Обед							
176,17 9	Салат из рыбной консервы с яйцом или сельдь с луком	60	8,73	5,64	0,53	85,80	0,30
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97
65	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая	180	5,40	7,68	26,28	315,60	0,00
35	Гуляш	70	5,25	6,65	2,16	144,20	0,70
9	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	760	26,11	25,77	83,11	855,71	9,47
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40

72	"Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	70	5,30	4,75	29,50	183,30	0,26
	Итого	270	11,10	11,15	37,50	301,30	1,66
Ужин							
91	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,07	9,10
58	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,81	5,58	1,75	103,08	1,45
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	12,24	93,00	1,44
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	565	20,76	14,42	56,31	448,75	21,99
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		77,57	73,91	225,83	2091,40	40,04
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		143,65	123,18	86,52	116,19	80,08
	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 йодированной - 5 гр.						

День: пятница (день 15)							
Неделя: третья							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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 из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,95	7,98	20,50	175,25	1,83
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	14,81	125,00	2,08
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
18	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
	Итого	480	18,81	21,85	52,87	477,25	3,91
2 завтрак							
87	Напиток витаминизированный	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
	Итого	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
Обед							
17,142	Салат картофельный с солеными огурцами или салат картофельный с зеленым горошком	60	0,87	6,13	5,77	82,00	5,44
53	Суп "Харчо" с мясом птицы и со сметаной	200	3,30	4,66	15,70	116,50	6,30
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9,84	8,02	7,15	139,97	0,81
94	Капуста тушеная	150	2,84	3,53	8,31	82,50	23,45
129,17 1	Компот из ягод или компот из плодов консервированных	200	0,14	0,10	8,63	37,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	730	19,79	23,04	70,26	573,97	39,00

Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
180	Сушка домашняя	50	7,46	7,08	40,29	272,00	0,30
	Итого	250	13,26	13,48	48,29	390,00	1,70
Ужин							
134	Солянка сборная мясная со сметаной	200	3,92	5,47	7,21	88,00	7,75
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
	Итого	535	7,12	6,22	40,90	246,60	17,75
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		58,98	64,59	231,72	1762,82	82,36
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,22	107,65	88,78	97,93	164,72
	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 йодированной - 5 гр.						

День: понедельник (день 16)							
Неделя: четвертая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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							
172	Омлет натуральный с маслом	150	6,46	10,04	1,73	122,31	0,37
173	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,09	31,20	3,84
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
	Итого	445	13,12	20,20	29,12	351,51	4,31
2 завтрак							
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед							
81,174	Салат из свежих помидоров с луком или салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	1,00	5,07	3,03	57,00	2,85
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80
8	Макаронная запеканка с мясом	204	26,11	18,28	46,32	468,00	0,40
20,169	Кисель из ягод или кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	714	32,88	28,84	103,46	824,69	14,05
Полдник							

31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	70	4,62	5,08	24,72	175,00	4,07
	Итого	270	4,66	5,08	31,89	206,00	6,07
Ужин							
166	Рагу из овощей с кабачками	230	3,68	6,97	20,47	170,20	18,01
64	Тефтели из говядины с рисом	70	8,97	9,49	7,31	150,50	0,78
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
184	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	535	15,85	17,02	64,86	495,30	22,79
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		66,91	71,54	239,13	1924,50	57,22
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		123,91	119,23	91,62	106,92	114,44
	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 йодированной - 5 гр.						

День: вторник (день 17)							
Неделя: четвертая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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 рисовая молочная жидкая	200	5,55	7,47	26,08	192,00	1,95
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	12,24	93,00	1,44
155	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	480	16,44	19,47	55,88	462,00	3,39
2 завтрак							
184	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
Обед							
12,79	Маринад овощной с томатом или салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	60	0,93	6,03	6,20	86,67	2,69
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	3,28	4,80	16,76	116,11	6,57
100	Птица отварная	70	8,80	6,85	22,00	170,00	6,10
140	Соус сметанный натуральный	25	0,73	8,02	2,39	82,00	0,10
91	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	18,06	142,00	8,40
9	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	735	19,73	30,84	108,52	790,78	24,36
Полдник							

21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30
	Итого	270	11,40	10,70	32,48	300,30	1,70
Ужин							
107	Капуста тушеная с мясом	240	9,20	10,16	11,74	186,00	31,58
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	575	12,40	10,91	45,43	344,60	41,58
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		60,37	72,13	262,52	1989,68	75,03
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,80	120,22	100,58	110,54	150,06
	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 йодированной - 5 гр.						

День: среда (день 18)							
Неделя: четвертая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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	220	11,56	12,95	52,62	379,87	0,28
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	14,81	125,00	2,08
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	460	19,34	22,22	84,71	618,87	2,36
2 завтрак							
87	Напиток витаминизированный	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
	Итого	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
Обед							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97
35	Гуляш	70	5,25	6,65	2,16	144,20	0,70
65	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая	180	5,40	7,68	26,28	315,60	0,00
129,17 1	Компот из ягод или компот из плодов консервированных	200	0,14	0,10	8,63	37,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	760	17,45	20,29	74,30	737,31	17,67
Полдник							

21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
183	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	80	1,80	2,40	42,02	174,02	0,00
	Итого	280	7,60	8,80	50,02	292,02	1,40
Ужин							
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	2,50	0,10	4,15	27,50	5,00
109	Картофель тушеный	130	2,49	3,65	16,02	114,40	8,78
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	6,83	3,82	24,79	99,75	0,36
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
	Итого	560	14,92	8,22	76,20	388,50	21,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		59,31	59,53	304,63	2111,70	63,07
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,83	99,22	116,72	117,32	126,14
	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 йодированной - 5 гр.						

День: четверг (день 19)							
Неделя: четвертая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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	200	5,85	5,81	19,99	155,01	1,01
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	12,24	93,00	1,44
86	Бутерброд с джемом	45	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05
	Итого	445	11,66	9,64	55,95	355,01	2,50
2 завтрак							
21	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Обед							
153,83	Салат из свеклы с солеными огурцами или салат из моркови с зеленым горошком	60	0,91	5,21	4,58	68,57	4,56
181	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42
58	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,81	5,58	1,75	103,08	1,45
144	Картофель отварной	130	2,51	5,77	17,47	140,37	10,40
184	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00

	Итого	740	23,63	21,61	80,33	653,82	28,83
Полдник							
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
55	Сырники из творога с джемом или повидлом	150	21,78	12,50	32,61	335,65	0,32
	Итого	350	21,78	12,50	39,63	364,65	0,32
Ужин							
64	Тефтели из говядины с рисом	70	8,97	9,49	7,31	150,50	0,78
175	Овощи в сметанном соусе	200	2,67	9,65	10,64	140,11	7,24
20	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	605	14,99	19,99	66,20	510,21	21,02
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		77,86	70,14	250,11	2001,69	54,07
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		144,19	116,90	95,83	111,21	108,14
	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 йодированной - 5 гр.						

День: пятница (день 20)							
Неделя: четвертая							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
№ ТК (ТТК)	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							
23	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,12	204,00	1,95
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	14,81	125,00	2,08
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
	Итого	455	17,90	21,28	60,21	498,00	4,13
2 завтрак							
184	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
Обед							
159,15 3	Салат из моркови с фасолью или салат из свеклы с солеными огурцами	60	3,38	2,89	8,84	76,66	1,36
177	Суп шахтерский, с мясом	200	3,32	4,83	15,74	115,20	6,30
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9,84	8,02	7,15	139,97	0,81
90	Рагу из овощей	120	1,92	3,64	10,68	88,80	9,40
54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	700	21,42	20,14	78,02	583,63	21,87
Полдник							

21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
123 (186)	Кекс "Столичный"	70	2,80	13,82	37,34	284,66	0,00
	Итого	270	8,60	20,22	45,34	402,66	1,40

Ужин

22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	225	30,16	42,29	43,66	697,50	0,62
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
	Итого	560	33,36	43,04	77,35	856,10	10,62

			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		81,68	104,89	281,13	2432,39	42,02
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		151,26	174,82	107,71	135,13	84,04

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 йодированной - 5 гр.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности рациона питания детей 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		
				Б	Ж
Итого за 20 дней	1339,00	1444,69	5074,89	39988,68	1757,54
Итого за 1 дней	66,95	72,23	253,74	1999,43	87,88
Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Процент удовлетворения суточной потребности	123,98	120,39	97,22	111,08	175,75
Процент отклонения от расчетных данных	23,98	20,39	-2,78	11,08	75,75