

УТВЕРЖДАЮ

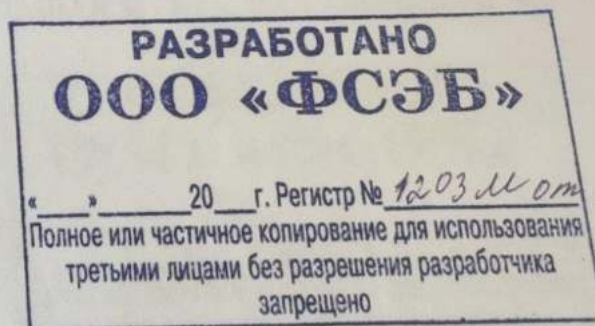
Заведующий МКДОУ «Большемуртинский детский сад № 1»



Н.В. Прокопьева

« 02 » июня 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«БОЛЬШЕМУРТИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, БОЛЬШЕМУРТИНСКИЙ РАЙОН,
ПГТ. БОЛЬШАЯ МУРТА, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 75)**



пгт. Большая Мурта

2021 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 2, 1 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	200	5,77	7,24	17,69	158,67	1,16	1
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
ИТОГО		10,38	13,88	41,00	328,67	2,17	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
ИТОГО	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,90	67,00	3,20	24
Свекольник со сметаной, с мясом	206/8	3,37	4,49	11,02	110,11	7,97	70
Котлеты, биточки, шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	6
Каша рассыпчатая	185	10,53	8,15	47,64	305,00	0,00	65
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	7
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00	54
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
ИТОГО	849	31,38	28,02	114,28	848,67	16,53	
Полдник							
Сушка на сметане	70	5,60	11,58	34,15	278,00	0,03	17
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	11,40	16,58	42,15	384,00	1,43	
Ужин							
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	48
Картофельное пюре	150	0,69	0,00	28,28	120,00	0,63	8
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
ИТОГО	495	8,87	5,20	64,65	346,55	8,63	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за второй день		62,33	63,83	277,13	1976,89	31,76	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		115,43	106,38	106,18	109,83	63,52	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 3,1 неделя							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,68	7,75	29,57	218,67	1,96	45
Бутерброд с маслом, сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
ИТОГО	443	15,30	17,50	52,86	428,67	3,06	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
ИТОГО	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,96	4,55	5,75	67,50	22,58	69
Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	67
Плов из отварной говядины	220	21,71	17,74	33,83	376,00	1,30	42
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,65	85,00	200,00	36
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
ИТОГО	760	33,17	28,61	108,23	802,30	233,52	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1,00	2,00	21,43	128,57	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	6,80	7,00	29,43	234,57	1,4	
Ужин							
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	185	18,50	16,28	49,47	418,40	0,51	55
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	59
Фрукты свежие(яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
	465	19,70	16,68	73,26	523,20	8,51	
ИТОГО							
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за третий день		75,27	69,64	278,93	2057,74	249,49	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		139,39	116,07	106,87	114,32	498,98	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 3- 7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 4, 1 неделя							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	5,95	6,99	27,87	197,33	1,96	50
Бутерброд с маслом, сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
Какао с молоком	200	2,62	2,17	10,88	74,00	1,01	15
ИТОГО	443	13,53	16,76	51,11	409,33	3,06	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
ИТОГО	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	60	1,03	5,05	5,58	72,00	5,01	18
Суп картофельный с клецками	200	2,06	3,10	19,85	86,50	5,75	3
Капуста тушеная с мясом	250	9,65	9,80	12,06	187,00	33,22	60
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,14	78,00	0,50	9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
ИТОГО		18,87	18,79	87,39	584,50	44,48	
Полдник							
Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,50	5,71	12
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	10,99	13,23	42,79	398,98	7,11	
Ужин							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,68	7,75	29,57	218,67	1,96	45
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
ИТОГО	525	11,08	8,45	69,86	401,42	11,96	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за четвертый день		54,77	57,38	266,30	1863,23	69,61	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		101,43	95,63	102,03	103,51	139,22	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 3- 7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 5,1 неделя							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,00	30
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Какао с молоком	200	2,62	2,17	10,88	74,00	1,01	15
ИТОГО	381	9,78	11,25	55,29	358,00	1,01	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	гп
ИТОГО	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Винегрет овощной	130	2,22	12,17	10,57	169,00	11,58	27
Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,18	5,12	23,66	121,50	29,30	2
Котлеты, биточки, шницель рыбные	70	6,83	3,81	24,76	99,75	0,37	29
Картофельное пюре	150	0,69	0,00	28,28	120,00	0,63	8
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	гп
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	гп
ИТОГО	670	17,83	23,22	120,92	690,68	42,43	
Полдник							
Кондитерские изделия(печенье, или пряник, или вафли, или др.)	50	1,00	2,00	21,43	128,57	0,00	гп
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	6,80	7,00	29,43	234,57	1,40	
Ужин							
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	0,00	48
Блинчики с молоком сгущенным	70/20	5,85	7,21	30,04	195,27	0,97	79
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Фрукты свежие(яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
ИТОГО	410	12,13	12,21	54,11	363,07	8,97	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за пятый день		46,84	53,83	274,90	1715,32	56,81	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		86,74	89,72	105,33	95,30	113,62	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 3 - 7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 6,2 неделя							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	200	6,63	7,97	21,71	185,33	1,96	10/32
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
ИТОГО	431	11,24	14,61	45,02	355,33	2,97	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
ИТОГО	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	90	1,08	4,23	6,93	70,20	8,64	26
Борщ с картофелем и сметаной	200	2,04	5,01	19,11	109,75	3,79	10
Запеканка картофельная с отварным мясом	180	12,49	16,07	25,57	296,87	19,35	69
Кисель из ягод свежих	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00	20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
ИТОГО	750	21,34	26,25	99,96	707,82	26,78	
Полдник							
Крендель сахарный	70	5,43	7,50	29,40	193,50	0,18	53
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	11,23	12,50	37,40	299,50	1,58	
Ужин							
Каша рассыпчатая с маслом (гречка)	185	10,53	8,15	47,64	305,00	0,00	65
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
ИТОГО	490	13,63	8,75	83,73	468,55	8,00	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за шестой день		57,74	62,26	281,26	1900,20	42,33	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		106,93	103,77	107,76	105,57	84,66	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 7,2 неделя							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	6,63	7,97	21,71	185,33	1,96	10/32
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
	431	11,24	14,61	45,02	355,33	2,97	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
ИТОГО	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Винегрет овощной	130	2,22	12,17	10,57	169,00	11,58	27
Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200/10	8,70	3,52	17,57	133,33	4,58	47
Тефтели из говядины с рисом	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,79	64
Капуста тушеная	150	2,89	3,54	8,50	83,75	23,70	73
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00	54
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
ИТОГО	840	28,53	29,72	86,62	744,58	44,65	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, ли пряник, или вафли, или др.)	50	1,00	2,00	21,43	128,57	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	6,80	7,00	29,43	234,57	1,4	
Ужин							
Вареники ленивые с маслом сливочным	150/3	19,80	14,05	27,36	315,09	0,30	78
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
ИТОГО	453	21,30	14,55	55,35	439,09	10,30	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за седьмой день		68,17	66,03	231,57	1842,57	62,32	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		126,24	110,05	88,72	102,37	124,64	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 8,2 неделя							
Завтрак							
Каша ячневая вязкая	200	6,71	7,07	25,83	193,33	1,96	23
Бутерброд с повидлом или джемом	40/10	3,09	0,32	26,56	120,00	0,02	87
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
ИТОГО	450	9,80	7,39	59,38	341,33	1,98	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	гп
ИТОГО		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	60	2,87	5,60	3,23	46,00	4,40	86
Суп-лапша домашняя с птицей	200/10	3,32	3,93	15,69	109,15	6,3	46
Мясо тушеное с овощами в соусе	205	15,96	13,19	49,36	295,06	2,15	11
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,65	85,00	200,00	36
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	гп
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	гп
ИТОГО	755	28,41	23,84	116,69	696,21	212,85	
Полдник							
Ватрушка с творогом	70	5,6	4,30	24,48	182,30	0,30	28
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	11,40	9,30	32,48	288,30	1,70	
Ужин							
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259,00	0,19	72
Какао с молоком	200	2,62	2,17	10,88	74,00	1,01	15
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
ИТОГО	430	11,70	11,40	63,56	409,80	9,2	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за восьмой день		61,61	52,08	287,26	1804,64	228,73	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		114,09	86,80	110,06	100,26	457,46	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гп.							

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 9,2 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,27	6,48	18,38	158,00	0,40	39
Бутерброд с повидлом или джемом	40/10	3,09	0,32	26,56	120,00	0,02	87
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
ИТОГО	450	12,02	8,95	55,87	350,00	1,43	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
ИТОГО		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	60	2,87	5,60	3,23	76,00	4,40	86
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,74	4,89	13,59	84,75	7,85	4
Суфле из бройлеров	70	11,06	8,87	2,08	143,50	0,08	81
Каша рассыпчатая	185	10,53	8,15	47,64	305,00	0,00	65
Кисель из ягод свежих	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00	20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
ИТОГО	795	31,93	28,45	114,89	840,25	15,33	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или пряник, или вафли, или др.)	50	1,00	2,00	21,43	128,57	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	6,80	7,00	29,43	234,57	1,40	
Ужин							
Омлет натуральный	160	13,96	14,46	3,79	199,00	0,84	37
Чай с сахаром							13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
ИТОГО		17,06	15,06	32,89	334,55	8,84	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за девятый день		68,11	59,61	248,23	1828,37	30,00	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		126,13	99,35	95,11	101,58	60,00	
Примечание П-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТ
		Б	Ж	У			
День 10,2 неделя							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,96	7,04	26,59	197,00	1,96	68
Бутерброд с маслом, сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
Чай с молоком	200	1,45	1,25	9,39	55,00	0,65	59
ИТОГО	443	13,37	15,89	48,34	390,00	2,70	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
ИТОГО		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	60	2,87	5,60	3,23	76,00	4,40	86
Суп картофельный с пшеном	200	2,51	2,79	23,15	103,00	8,25	8
Гуляш из говядины	40/40	10,41	9,47	2,53	138,00	0,15	35
Каша рассыпчатая	185	10,53	8,15	47,64	305,00	0,00	65
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,14	78,00	0,50	9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
ИТОГО	805	32,45	26,85	126,45	861,92	13,30	
Полдник							
Пирожок печеный из сдобного теста с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189,00	21,60	43
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	10,31	10,04	36,47	295,00	23,00	
Ужин							
Картофель тушеный	150	2,85	5,15	18,74	142,50	10,36	83
Какао с молоком	200	2,62	2,17	10,88	74,00	1,01	15
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
ИТОГО	455	8,57	7,92	58,72	352,05	19,37	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за десятый день		65,00	60,85	285,13	1967,97	61,37	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		120,37	101,42	109,25	109,33	122,74	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

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

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	623,11	603,23	2655,38	18668,05	859,54
Итого за 1 день	62,31	60,32	265,54	1866,81	85,95
Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Процент удовлетворения Суточной потребности	115,39	100,53	101,74	103,71	171,90

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 1,1 неделя							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13,96	14,46	3,79	199,00	0,84	37
Бутерброд с маслом, сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
ИТОГО	374	19,96	22,75	23,20	375,00	1,81	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	гп
ИТОГО	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком	40	1,05	3,39	2,60	44,67	2,13	24
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94	9
Жаркое по домашнему	170	14,23	10,83	14,63	217,00	8,32	19
Компот из сухофруктов	170	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	гп
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	гп
ИТОГО	620	22,89	16,90	68,37	522,49	16,81	
Полдник							
Кондитерские изделия(печенье, или пряник, или вафли, или др.)	20	0,60	0,80	4,36	50,90	0,00	гп
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	200	5,82	5,30	11,56	146,30	1,26	
Ужин							
Каша «Дружба»	150	5,32	5,58	22,91	162,00	1,47	14
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Фрукты свежие(яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	гп
ИТОГО		8,04	6,14	55,60	310,80	9,47	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за первый день		56,91	51,19	168,83	1400,59	31,35	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		135,50	108,91	83,17	100,04	69,67	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 2,1 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	150	4,33	5,43	13,27	119,00	0,87	1
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
ИТОГО	356	8,25	11,79	32,70	269,00	1,78	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
ИТОГО	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка с луком	40	1,05	3,39	2,6	44,67	2,13	24
Свекольник со сметаной с мясом	155/6	2,54	3,38	8,29	82,84	6,00	70
Котлеты, биточки, шницель из говядины	60	8,44	6,88	6,13	119,26	0,70	6
Каша рассыпчатая	110	6,26	4,85	28,33	181,35	0,00	65
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	9,52	41,00	3,6	54
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
ИТОГО	631	22,76	19,92	79,25	598,23	12,70	
Полдник							
Сушка на сметане	70	5,60	11,58	34,15	278,00	0,03	17
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	250	10,82	16,08	41,35	373,40	1,29	
Ужин							
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	48
Картофельное пюре	120	0,55	0,00	22,62	96,00	0,50	8
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
ИТОГО	445	8,73	5,20	58,05	319,55	8,50	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за второй день		50,76	53,09	221,45	1606,18	26,27	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		120,86	112,96	109,09	114,73	58,38	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 3, 1 неделя							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,76	5,81	22,18	164,00	1,47	45
Бутерброд с маслом, сыром	20/6/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
ИТОГО	365	11,76	14,10	41,59	340,00	2,44	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
ИТОГО	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свежей капусты с морковью	40	0,64	3,03	3,83	45,00	15,05	69
Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	67
Плов из отварной говядины	150	14,84	13,34	22,99	267,00	0,90	42
Напиток из шиповника	170	0,58	0,24	14,20	72,00	170,00	36
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
ИТОГО	620	24,46	22,45	84,70	616,20	195,59	
Полдник							
Кондитерские изделия(печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	210	6,12	5,70	13,74	171,75	1,26	
Ужин							
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	160	16,00	14,11	42,87	362,47	0,44	55
Чай с сахаром	180	1,30	1,12	8,15	48,00	0,58	59
Фрукты свежие(яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
ИТОГО	420	18,50	15,63	67,82	487,27	9,02	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за третий день		61,04	57,98	217,95	1661,22	210,31	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		145,33	123,36	107,36	118,66	467,36	
Примечание : ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 4, 1 неделя							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	4,46	5,24	20,90	148,00	1,47	50
Бутерброд с маслом, сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Какао с молоком	180	2,32	1,93	9,47	65,00	0,91	15
ИТОГО	364	10,43	13,55	40,27	325,00	2,44	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
ИТОГО	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	40	0,69	3,46	3,76	49,14	3,38	18
Суп картофельный с клецками	180	1,65	2,48	13,06	69,20	4,60	3
Капуста тушеная с мясом	250	9,65	9,80	12,06	187,00	33,22	60
Компот из сухофруктов	170	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
ИТОГО	700	16,61	16,38	84,06	490,74	41,62	
Полдник							
Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,50	5,71	12
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	250	10,41	12,73	41,99	343,90	6,97	
Ужин							
Каша пшеничная молочная	150	5,76	5,81	22,18	164,00	1,47	45
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
ИТОГО	450	8,78	6,47	59,07	332,00	11,47	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за четвертый день		46,43	49,23	235,49	1537,64	64,50	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		110,55	104,74	116,00	109,83	143,33	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 5,1 неделя							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	110	3,84	3,07	23,50	134,20	0,00	30
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Какао с молоком	180	2,32	1,93	9,47	65,00	0,91	15
ИТОГО	316	7,73	9,45	42,89	285,20	0,91	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	гп
ИТОГО	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Винегрет овощной	100	1,71	1,67	8,13	130,00	8,91	27
Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,74	4,10	16,33	97,20	15,03	2
Котлеты, биточки, шницель рыбные	60	5,86	3,26	21,25	85,50	0,31	29
Картофельное пюре	120	0,55	0,00	22,62	96,00	0,50	8
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	гп
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	гп
ИТОГО	540	14,19	10,31	92,71	537,81	0,77	
Полдник							
Кондитерские изделия(печенье, или пряник, или вафли, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	гп
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	210	6,12	5,70	13,74	171,75	1,26	
Ужин							
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	0,00	48
Блинчики с молоком сгущенным	50/14	4,87	6,01	25,04	162,73	0,81	79
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Фрукты свежие(яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
ИТОГО	364	11,15	11,01	48,17	327,53	8,81	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за пятый день		39,39	36,57	207,61	1368,29	13,75	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		93,79	77,81	102,27	97,74	30,56	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 6,2 неделя							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	150	4,97	5,98	16,28	139,00	1,47	10/32
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
ИТОГО	356	8,89	12,34	35,71	289,00	2,38	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
ИТОГО	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	80	0,96	3,76	6,16	62,40	7,68	26
Борщ с картофелем и сметаной	180	1,63	4,00	16,29	87,80	2,03	10
Запеканка картофельная с отварным мясом	150	8,49	13,39	21,31	247,39	16,13	69
Кисель из ягод свежих	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	20
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
ИТОГО	620	15,35	21,86	78,99	566,99	28,09	
Полдник							
Крендель сахарный	60	4,66	6,40	25,20	165,90	0,16	53
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	240	9,88	10,90	32,40	261,30	1,42	
Ужин							
Каша рассыпчатая с маслом (гречка)	110	6,26	4,85	28,33	181,35	0,00	65
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Фрукты свежие(яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
ИТОГО	410	8,98	5,41	61,96	333,15	8,00	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за шестой день		43,30	50,61	219,16	1496,44	41,89	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		103,10	107,68	107,96	106,89	93,09	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 7,2 неделя							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	4,97	5,98	16,28	139,00	1,47	10/32
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
	356	8,89	12,34	35,71	289,00	2,38	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	гп
ИТОГО	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Винегрет овощной	100	1,71	1,67	8,13	130,00	8,91	27
Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	150/8	6,55	2,65	13,22	100,31	3,45	47
Тефтели из говядины с рисом	50	6,41	6,78	5,22	107,50	0,56	64
Капуста тушеная	120	2,31	2,83	6,80	67,00	18,96	73
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	9,52	41,00	3,6	54
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	гп
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	гп
ИТОГО	668	21,28	14,71	66,33	565,21	35,48	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, ли пряник, или вафли, или др.)	20	0,60	0,80	4,36	50,90	0,00	гп
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	200	5,82	5,30	11,56	146,30	1,26	
Ужин							
Вареники ленивые с маслом	122	15,80	11,24	21,89	251,92	0,24	78
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
ИТОГО	402	17,30	11,74	48,94	372,92	10,24	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за седьмой день		53,49	44,19	172,64	1419,43	51,36	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		127,36	94,02	85,04	101,39	114,13	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 8,2 неделя							
Завтрак							
Каша ячневая вязкая	200	5,03	5,30	19,37	145,00	1,47	23
Бутерброд с повидлом или джемом	40/10	3,09	0,32	26,56	120,00	0,02	87
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
ИТОГО	430	8,12	5,62	51,98	290,00	1,49	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
ИТОГО	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	40	1,91	3,73	2,15	50,67	2,93	86
Суп-лапша домашняя с птицей	120/6	1,99	2,36	9,41	65,49	3,78	46
Мясо тушеное с овощами в соусе	165	10,25	10,50	40,20	214,59	1,25	11
Напиток из шиповника	170	0,58	0,24	14,20	72,00	170,00	36
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
ИТОГО	561	18,89	17,47	89,40	522,15	177,96	
Полдник							
Ватрушка с творогом	50	4,00	3,07	17,49	130,21	0,21	28
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	230	9,22	7,57	24,69	225,61	1,47	
Ужин							
Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	0,13	72
Какао с молоком	180	2,32	1,93	9,47	65,00	0,91	15
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
ИТОГО	380	9,07	8,32	54,39	333,67	11,04	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за восьмой день		45,50	39,08	230,56	1417,43	193,96	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		108,33	83,15	113,58	101,25	431,02	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 9,2 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,70	4,86	13,78	118,50	0,30	39
Бутерброд с повидлом или джемом	40/10	3,09	0,32	26,56	120,00	0,02	87
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
ИТОГО	380	10,14	7,09	49,85	302,50	1,23	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	гп
ИТОГО	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	40	1,91	3,73	2,15	50,67	2,93	86
Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,39	3,91	8,79	67,80	5,64	4
Суфле из бройлеров	60	9,48	7,60	1,78	123,00	0,07	81
Каша рассыпчатая	110	6,26	4,85	28,33	181,35	0,00	65
Кисель из ягод свежих	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	20
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	гп
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	гп
ИТОГО	600	23,31	20,80	76,28	592,22	14,12	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или пряник, или вафли, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	гп
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	210	6,12	5,7	13,74	171,75	1,26	
Ужин							
Омлет натуральный	160	13,96	14,46	3,79	199,00	0,84	37
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	гп
ИТОГО	440	16,68	15,02	36,48	347,80	8,84	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за девятый день		56,45	48,71	186,45	1460,27	27,45	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		134,40	103,64	91,85	104,31	61,00	
Примечание П-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 10,2 неделя							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,22	5,28	19,94	148,00	1,47	68
Бутерброд с маслом, сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Чай с молоком	180	1,30	1,12	8,15	48,00	0,58	59
ИТОГО		10,17	18,06	37,99	308,00	2,11	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
ИТОГО	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	40	1,91	3,73	2,15	50,67	2,93	86
Суп картофельный с пшеном	180	2,01	2,23	17,60	82,60	6,60	8
Гуляш из говядины	30/30	7,81	7,10	1,90	104,00	0,11	35
Каша рассыпчатая	110	6,26	4,85	28,33	181,35	0,00	65
Компот из сухофруктов	170	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
ИТОГО	620	22,61	18,55	88,78	604,02	10,06	
Полдник							
Пирожок печеный из сдобного теста с овощным фаршем	50	3,23	3,6	20,33	135,00	15,43	43
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	230	8,45	8,1	27,53	230,40	16,69	
Ужин							
Картофель тушеный	120	2,28	4,12	14,99	114	8,29	83
Какао с молоком	180	2,32	1,93	9,47	65,00	0,91	15
Фрукты свежие(яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
ИТОГО	400	7,32	6,61	51,10	302,80	17,20	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за десятый день		48,75	51,42	215,50	1491,22	48,06	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		116,07	109,40	106,16	106,52	106,80	
Примечание: ГП-готовый продукт.							
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-5гр.							

**Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов
рациона питания
детей 1,5 – 3 лет**

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	501,02	482,07	2075,64	14858,71	708,90
Итого за 1 день	50,10	48,21	207,56	1485,87	70,89
Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
Процент удовлетворения Суточной потребности	119,29	102,57	102,25	106,11	157,53

