

Утверждено:

Заведующий МБДОУ д/с «Солнышко»

Н.В.Кальбина



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ
ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ПАРТИЗАНСКИЙ РАЙОН, С. ПАРТИЗАНСКОЕ, УЛ. ГАГАРИНА 89)

с. Партизанское 2023г.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

№ ТК	Примем 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	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
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	0,82		
12	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,11	0,02		
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/4,5/11	3,20	6,50	12,30	130,00	0,03	0,02	0,18	116,54	0,46		
ГП	Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или маколад)	15	0,60	3,95	8,90	60,30	0,01	0,01	0,00	4,00	0,04		
	Итого		10,15	18,96	43,06	377,30	0,17	0,07	2,13	309,60	1,34		
2 завтрак													
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100/75	0,15	0,08	7,58	34,50	0,01	0,01	1,50	5,25	0,15		
ГП	Яблоко	100/70	0,25	0,25	6,03	28,95	0,02	0,01	6,16	9,85	1,36		
	Итого		0,40	0,33	13,61	63,45	0,03	0,02	7,66	15,10	1,51		
Обед													
82	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	0,020	0,03	2,12	25,87	0,31		
47	Суп картофельный с бобовыми, с маслом	250/10	7,04	5,63	22,00	161,00	0,21	0,03	6,10	33,61	0,04		
19	Жаркое по-домашнему	200	11,48	10,35	16,13	211,00	0,13	0,12	8,99	66,99	1,07		
9	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,00	18,30	65,00	0,00	0,00	0,38	42,48	0,08		
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,06	0,02	0,00	8,40	0,70		
ГП	Хлеб ржаной (расано-пшеничный)	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0,00	9,12	1,22		
	Итого		24,56	21,84	95,23	663,76	0,47	0,22	17,59	186,47	3,42		

Нолодик												
37	Омлет натуральный с маслом	100	5,63	6,90	19,50	170,20	0,05	0,09	0,49	80,54	1,30	
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,30	2,50	15,30	85,00	0,03	0,12	1,30	120,24	0,01	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60	
			10,33	9,70	49,26	326,00	0,13	0,33	1,79	207,98	1,81	
	Итого		Б	Ж	У	Эн/г	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
	Итого за день		45,44	50,83	201,16	1430,51	0,80	0,54	29,17	719,15	8,08	
	Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	0,68	0,75	38,00	675,00	8,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,83	112,96	102,63	105,96	117,65	72,00	76,76	106,54	101,00	

Примечание: ГП - готовый продукт.

t - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микроэlementов произведен с учетом отходов.

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

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

№ ТК I	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	5	6	7		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe		
		3	4	5	6	Завтрак						8	9	10	11	12
I		200	5,76	6,63	18,28	Завтрак						0,07	0,09	1,17	199,75	0,22
15	Суп молочный с крупой	180	2,40	2,60	14,30	Завтрак						0,04	0,12	1,30	121,52	0,01
86	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	Завтрак						0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого		10,48	9,47	52,66	Завтрак						0,14	0,23	2,48	328,23	0,64
						2 завтрак										
ГП	Сок фруктовый (овощной)	75	0,15	0,08	7,58	2 завтрак						0,01	0,01	1,50	5,25	0,15
ГП	Груши	100/70	0,25	0,19	6,49	2 завтрак						0,01	0,02	3,16	11,98	1,45
	Итого		0,40	0,27	14,07	2 завтрак						0,02	0,03	4,66	17,23	1,60
						Обед										
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	Обед						0,03	0,05	4,48	16,45	0,61
25	Рассолынк ленинградской, с мясом и со сметаной	250/10/6	4,10	7,16	20,93	Обед						0,11	0,07	8,20	29,69	1,07
58	Рыба, тушеная с овощами	70	6,71	3,48	30,32	Обед						0,06	0,07	2,78	26,33	0,55
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	Обед						0,14	0,10	12,30	46,18	1,06
54	Колитот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	Обед						0,01	0,01	6,60	6,64	0,92
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	Обед						0,06	0,02	0,00	8,40	0,70
ГП	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	38	2,13	0,46	18,77	Обед						0,05	0,02	0,00	9,12	1,22
	Итого		20,08	21,41	124,93	Обед						0,46	0,34	34,36	142,81	6,13

		Подпиток										
	Варенки ленивые с маслом сливочным	100/5	5,80	7,30	9,20	273,00	0,05	0,03	0,19	86,10	0,56	
61	Чай с молоком	180/12	1,10	1,30	14,33	65,00	0,02	0,01	0,65	60,35	0,01	
76	Итого		6,90	8,60	23,53	338,00	0,07	0,04	0,84	146,45	0,57	
			Б	Ж	У	Эн/ч	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
	Итого за день		37,86	39,75	215,19	1384,76	0,69	0,64	42,34	634,72	8,94	
	Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	0,68	0,75	38,00	675,00	8,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,34	88,33	109,79	102,57	101,47	85,33	111,42	94,03	111,75	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Завтрак													
23	Какао вязкая яичная молочная	200	6,64	7,39	28,13	204,00	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55		
76	Чай с молоком	180/12	1,10	1,30	14,33	65,00	0,02	0,01	0,65	60,35	0,01		
3	Булочка с маслом и сыром	30/4,5/11	3,20	6,50	12,30	130,00	0,03	0,02	0,18	116,54	0,46		
	Итого		10,94	15,39	54,76	399,00	0,17	0,11	2,78	375,35	1,02		
2 завтрак													
ГН	Сок фруктовый (овощной)	100/75	0,15	0,08	7,58	34,50	0,01	0,01	1,50	5,25	0,15		
ГП	Банан	100/70	0,64	0,22	8,82	40,32	0,01	0,02	4,20	3,36	0,25		
	Итого		0,79	0,30	16,40	74,82	0,02	0,03	5,70	8,61	0,40		
Обед													
24	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатый	60	1,57	5,08	3,90	67,00	0,05	0,04	3,20	12,30	0,40		
46	Суп "Харчо" с маслом птичьим со сметаной	250/13/6	4,68	8,40	22,13	173,75	0,15	0,15	8,60	23,68	1,21		
6	Котлеты, биточки, индейки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86		
27	Капустя тушеная	180	3,59	5,48	10,82	122,80	0,05	0,06	25,30	102,85	1,37		
87	Напиток витаминизированный "Валетек"	190	0,00	0,00	18,43	71,25	0,29	0,32	19,00	0,00	0,00		
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,06	0,02	0,00	8,40	0,70		
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0,00	9,12	1,22		
	Итого		24,61	27,79	98,08	744,69	0,69	0,67	56,91	183,38	5,76		

Положник											
43	Пирожков печеный из фруктового теста с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189,00	0,08	0,04	21,60	30,76	0,62
10	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,04	0,23	1,08	216,00	0,18
	Итого		9,73	9,54	37,11	286,20	0,12	0,27	22,68	246,76	0,80
			Б	Ж	У	ЭнЦ	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Итого за день		46,07	53,02	206,35	1504,71	1,00	1,08	88,07	814,10	7,98
	Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	0,68	0,75	38,00	675,00	8,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,37	117,82	105,28	111,46	147,06	144,00	231,76	120,61	99,75

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 норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

№ ТК	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Завтрак															
32	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,08	0,07	1,95	182,63	0,31				
15	Каша с молоком	180	2,40	2,60	14,30	82,00	0,04	0,12	1,30	121,52	0,01				
16	Бутерброд с маслом	30/4,5	2,10	3,50	13,90	102,00	0,03	0,02	0,00	6,54	0,34				
	Итого		10,71	13,57	53,29	376,00	0,15	0,21	3,25	310,69	0,66				
2 завтрак															
ГП	Сок фруктовый (обезжиренный)	100/75	0,15	0,08	7,58	34,50	0,01	0,01	1,50	5,25	0,15				
ГП	Яблоко ¹	100/70	0,25	0,25	6,03	28,95	0,02	0,01	6,16	9,85	1,36				
	Итого		0,40	0,33	13,61	63,45	0,03	0,02	7,66	15,10	1,51				
Обед															
88	Салат из моркови с изюмом	60	0,70	3,05	8,38	63,00	0,03	0,04	1,80	27,83	0,47				
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	1,09				
35	Гузля	80	6,00	7,60	2,42	164,80	0,05	0,02	0,80	3,78	0,18				
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,06	0,07	0,00	24,93	2,40				
20	Кисель	180	0,00	0,00	16,20	54,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,06				
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,06	0,02	0,00	8,40	0,70				
ГП	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0,00	9,12	1,22				
	Итого		19,65	23,84	94,32	832,56	0,30	0,20	12,34	117,63	6,12				

44	Рыба по-польски	70	Полдник									
			8,32	4,64	44,17	109,38	0,07	0,080	0,27	44,40	0,97	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60	
		180:12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06	
13	Чай с сахаром		10,72	4,94	70,61	233,18	0,12	0,10	0,27	51,95	1,63	
			Б	Ж	У	Эи/и	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
			41,48	42,68	231,83	1495,19	0,60	0,53	23,52	495,37	9,92	
	Итого за день		41,00	45,00	196,00	1350,00	0,68	0,75	38,00	675,00	8,00	
	Суточная потребность											
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,17	94,84	118,28	110,75	88,24	70,67	61,89	73,39	124,00	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная норма выдачи соли пищевой пшеничной - 5 гр.

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В ₁	В ₂	С		Ca	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Завтрак																
39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	0,14	1,00	188,00	0,36					
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,30	2,50	15,30	85,00	0,03	0,12	1,30	120,24	0,01					
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/4,5/11	3,20	6,50	12,30	130,00	0,03	0,02	0,18	116,54	0,46					
	Итого		11,35	14,81	47,59	370,00	0,14	0,28	2,48	424,78	0,83					
2 завтрак																
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100/75	0,15	0,08	7,58	34,50	0,01	0,01	1,50	5,25	0,15					
ГП	Грица	100/70	0,25	0,19	6,49	29,62	0,01	0,02	3,16	11,98	1,45					
	Итого		0,40	0,27	14,07	64,12	0,02	0,03	4,66	17,23	1,60					
Обед																
75	Салат из свеклы с соевыми огурицами	60	0,74	4,54	3,73	61,00	0,01	0,05	4,00	18,09	0,06					
34	Пиц 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	0,85					
42	Суфле из птицы	75/5	6,80	8,20	3,63	266,05	0,10	0,08	0,08	33,98	1,49					
30	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,53	35,30	221,30	0,07	0,05	0,00	7,23	0,95					
9	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,00	18,30	65,00	0,00	0,00	0,38	42,48	0,08					
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,06	0,02	0,00	8,40	0,70					
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0,00	9,12	1,22					
	Итого		23,02	26,15	105,18	902,11	0,35	0,26	23,87	166,11	5,35					

Полдник											
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,09	0,10	0,30	55,05	0,46
21	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	Итого		10,82	10,06	31,68	288,50	0,14	0,41	1,56	271,05	0,64
			Б	Ж	У	Эиц	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Итого за день		45,59	51,29	198,52	1624,73	0,65	0,98	32,57	879,17	8,42
	Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	0,68	0,75	38,00	675,00	8,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,20	113,98	101,29	120,35	95,59	130,67	85,71	130,25	105,25

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 норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Плодник											
77	Манник со свеженим молоком	50/25	4,46	11,67	24,24	170,30	0,04	0,03	0,51	96,31	0,29
15	Кисело с молоком	180	2,40	2,60	14,30	82,00	0,04	0,12	1,30	121,52	0,01
	Итого		6,86	14,27	38,54	252,30	0,08	0,15	1,81	217,83	0,30
			Б	Ж	У	Эн/ц	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Итого за день		55,40	49,96	197,49	1313,61	0,68	0,64	43,33	570,37	7,04
	Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	0,68	0,75	38,00	675,00	8,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		86,34	111,02	100,76	97,30	100,00	85,33	114,03	84,50	88,00

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 норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

№ ТК	Примем 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	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
50	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192,00	0,07	0,04	1,95	180,24	0,31	
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,30	2,50	15,30	85,00	0,03	0,12	1,30	120,24	0,01	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/4,5/11	3,20	6,50	12,30	130,00	0,03	0,02	0,18	116,54	0,46	
	Итого		11,05	16,47	53,68	407,00	0,13	0,18	3,43	417,02	0,78	
2 завтрак												
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100/75	0,15	0,08	7,58	34,50	0,01	0,01	1,50	5,23	0,15	
ГП	Яблоко	100/70	0,25	0,25	6,03	28,95	0,02	0,01	6,16	9,85	1,36	
	Итого		0,40	0,33	13,61	63,45	0,03	0,02	7,66	15,10	1,51	
Обед												
81	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	0,010	0,05	4,50	19,85	0,75	
52	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	250/13	3,80	7,20	18,20	136,30	0,20	0,30	7,20	20,30	1,20	
53	Капустя, тушеная с мясом	230	11,66	13,71	15,60	241,00	0,08	0,12	29,81	97,81	1,53	
9	Колот из сухофруктов	200	0,42	0,00	18,30	65,00	0,00	0,00	0,38	42,48	0,08	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,06	0,02	0,00	8,40	0,70	
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0,00	9,12	1,22	
	Итого		21,64	26,26	92,29	678,06	0,40	0,51	41,89	197,96	5,48	

		Полдник										
55	Сырники из творога с молоком сушеным	100,20	8,30	10,20	25,30	351,74	0,07	0,21	0,30	176,09	0,79	
76	Чай с молоком	180,12	1,10	1,30	14,33	65,00	0,02	0,01	0,65	60,35	0,01	
	Много		9,40	11,50	39,63	416,74	0,09	0,22	0,95	236,44	0,80	
			Б	Ж	У	Энц	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
	Итого за день		42,49	54,56	199,21	1565,25	0,65	0,93	53,93	866,52	8,57	
	Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	0,68	0,75	38,00	675,00	8,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,63	121,24	101,64	115,94	95,59	124,00	141,92	128,37	107,13	

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 норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: среда
Неделя: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет, 8-10 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	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
74	Омлет с зеленым горошком	100	6,57	8,48	3,79	116,00	0,06	0,030	1,00	74,48	1,00	
12	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,11	0,02	
16	Буженина с маслом	30/4,5	2,10	3,50	13,90	102,00	0,03	0,02	0,00	6,54	0,34	
	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры, или кексы, или пирошки и торты песочные и бисквитные без крема)	85	2,55	3,40	59,50	247,01	0,07	0,02	0,00	10,20	0,68	
Итого			11,22	15,38	77,19	465,01	0,16	0,07	1,00	91,33	2,04	
2 завтрак												
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100/75	0,15	0,08	7,58	34,50	0,01	0,01	1,50	5,25	0,15	
ГП	Гриль	100/70	0,25	0,19	6,49	29,62	0,01	0,02	3,16	11,98	1,45	
Итого			0,40	0,27	14,07	64,12	0,02	0,03	4,66	17,23	1,60	
Обед												
69	Овощи натуральные соленные (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	6,00	13,80	0,36	
70	Свекольник, с мясом и со сметаной	250/10/6	4,22	6,50	13,77	145,00	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64	
40	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70/30	13,32	10,04	57,51	158,00	0,09	0,06	2,04	60,33	0,92	
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	12,30	46,18	1,06	
20	Кисель	180	0,00	0,00	16,20	54,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,06	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,06	0,02	0,00	8,40	0,70	
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0,00	9,12	1,22	
Итого			26,00	22,65	142,68	678,16	0,45	0,28	30,29	185,77	5,96	

Подник											
72	"Гребешок" из дрожжевого теста	70	5,30	4,75	29,50	183,30	0,11	0,04	0,26	37,99	0,87
21	Кисло-молочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	Итого		10,52	10,51	36,70	289,50	0,16	0,35	1,52	253,99	1,05
	А		Б	Ж	У	Эн/ц	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Итого за день		48,14	48,81	270,64	1496,79	0,79	0,73	37,47	548,32	10,65
	Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	0,68	0,75	38,00	675,00	8,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		117,41	108,47	138,08	110,87	116,18	97,33	98,61	81,23	133,13

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 норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Дети: четверг
Неделя: втория

Возрастная категория: 3-7 лет, 8-10 часовое пребывание

№ ГК	Прем ници, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	В ₁	В ₂	С		Ca	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Завтрак																
45	Каша овсяная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77					
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,30	2,50	15,30	85,00	0,03	0,12	1,30	120,24	0,01					
86	Бундтоброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41					
	Итого		11,63	10,83	63,77	390,00	0,20	0,16	3,26	312,54	1,19					
2 завтрак																
ГП	Сок фруктовый (яблочной)	100/75	0,15	0,08	7,58	34,50	0,01	0,01	1,50	5,25	0,15					
ГП	Банан ¹	100/70	0,64	0,22	8,82	40,32	0,01	0,02	4,20	3,36	0,25					
	Итого		0,79	0,30	16,40	74,82	0,02	0,03	5,70	8,61	0,40					
Обед																
83	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,00	5,07	3,03	57,00	0,03	0,04	2,85	20,12	0,31					
67	Суп-уха	250	4,00	5,63	25,38	130,38	0,08	0,04	8,25	20,79	1,06					
64	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,32	150,50	0,04	0,04	0,79	4,59	0,23					
7	Суп красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39					
27	Котлета тушеная	180	3,59	5,48	10,82	122,80	0,05	0,06	25,30	102,85	1,37					
87	Напиток витаминизированный "Валетек" ^н	190	0,00	0,00	18,43	71,25	0,29	0,32	19,00	0,00	0,00					
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,06	0,02	0,00*	8,40	0,70					
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0,00	9,12	1,22					
	Итого		23,19	28,43	103,71	723,69	0,61	0,64	56,19	165,87	5,28					

Полдник											
22	Залежанка из творога с молоком сгущенным	100:30	8,30	9,70	20,50	343,27	0,07	0,14	0,39	216,32	0,72
31	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
	Итого		8,34	9,70	32,63	390,27	0,07	0,14	0,39	216,32	2,72
			Б	Ж	У	Эн/ч	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Итого за день		43,95	49,26	216,51	1578,78	0,90	0,97	65,54	703,34	9,59
	Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	0,68	0,75	38,00	675,00	8,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,20	109,47	110,46	116,95	132,35	129,33	172,47	104,20	119,88

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 норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет, 8-10 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	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
68	Каши вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,00	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95	
15	Каши с молоком	180	2,40	2,60	14,30	82,00	0,04	0,12	1,30	121,52	0,01	
16	Будинг с маслом	30/4,5	2,10	3,50	13,90	102,00	0,03	0,02	0,00	6,54	0,34	
	Итого		10,94	13,63	53,58	376,00	0,18	0,19	3,25	314,64	1,30	
2 завтрак												
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100/75	0,15	0,08	7,58	34,50	0,01	0,01	1,50	5,25	0,15	
ГП	Яблоко	100/70	0,25	0,25	6,03	28,95	0,02	0,01	6,16	9,85	1,36	
	Итого		0,40	0,33	13,61	63,45	0,03	0,02	7,66	15,10	1,51	
Обед												
56	Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74,00	0,02	0,04	1,92	21,50	3,00	
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,50	5,30	14,52	191,00	0,14	0,08	10,52	31,07	1,60	
29	Комплеты, биточки, индички рыбные	70	6,83	3,81	24,76	99,75	0,05	0,08	0,37	38,59	0,77	
7	Суп: расный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39	
59	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,00	25,60	212,00	0,04	0,02	5,95	4,81	0,85	
9	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,00	18,30	65,00	0,00	0,00	0,38	42,48	0,08	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,06	0,02	0,00	8,40	0,70	
ГП	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0,00	9,12	1,22	
	Итого		23,78	23,95	122,82	843,51	0,37	0,36	19,14	135,97	8,61	

		Походник									
78	Булочка домашняя	70	4,20	6,30	20,80	172,30	0,09	0,05	0,00	12,89	0,71
10	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,04	0,23	1,08	216,00	0,18
	Итого		9,42	10,80	29,44	269,50	0,13	0,28	1,08	228,89	0,89
			Б	Ж	У	Энцц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		44,54	48,71	219,45	1552,46	0,71	0,85	31,13	714,60	12,31
	Суточная потребность		41,00	45,00	196,00	1350,00	0,68	0,75	38,00	675,00	8,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,63	108,24	111,96	115,00	104,41	112,67	81,92	105,87	153,88

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 норма выдачи соли пищевой поваренной - 4гр.