

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

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

_____ А.А. Мацак
« 04 » _____ 2024 г.



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		
Завтрак							
211	Макаронные изделия, запеченные с сыром	220	11,56	12,95	52,62	379,87	0,28
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	460	14,30	16,80	77,07	524,87	2,28
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							
187,79	Салат из квашеной капусты 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
183	Мармелад или пастила	20	0,02	0,00	15,88	64,20	0,00
	Итого	730	20,27	24,94	100,62	715,53	20,12
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
137	Блинчики с молоком сгущеным	70	5,36	6,61	27,54	179,00	0,89
	Итого	270	11,16	13,01	35,54	297,00	2,29
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		53,17	60,70	286,56	1891,24	64,33
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		98,46	101,17	109,79	105,07	128,66
	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		
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							
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							
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
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80
150	Печень, тушенная в соусе	80	10,64	6,16	4,40	115,20	8,00
91	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,07	9,10
20	Кисель из ягод	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	19,88	20,73	78,71	602,96	32,40
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40

183	Кондитерские изделия (печенье, или пряники)	80	1,80	2,40	42,02	174,02	0,00
	Итого	280	7,60	8,80	50,02	292,02	1,40
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		55,07	54,44	261,29	1776,58	83,46
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,98	90,73	100,11	98,70	166,92
	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		
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
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
	Итого	440	25,94	29,78	42,13	546,04	1,02
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
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
196	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая	130	3,90	5,56	18,98	227,93	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	710	21,88	16,97	69,35	608,34	18,57
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
203	Котлеты морковные	70	2,43	3,13	10,33	79,08	0,14
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	8,16	7,53	60,19	354,08	20,92
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		67,38	64,98	223,55	1883,76	62,21
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		124,78	108,30	85,65	104,65	124,42
	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: 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		
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
197	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,01	25,50	212,00	5,96
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	760	23,25	24,17	93,98	723,23	23,62
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							
199	Картофельная запеканка с мясом	150	12,29	13,06	17,76	240,00	2,16
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	485	15,49	13,81	51,45	398,60	12,16
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		67,91	69,14	237,68	1902,84	46,34
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		125,76	115,23	91,07	105,71	92,68
	Примечание: ГП - готовый продукт.						
	¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.						
	При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.						
	Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной 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		
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
86	Бутерброд с джемом	45	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05
	Итого	445	11,76	11,81	56,46	375,25	3,32
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							
9	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50

180	Сушка домашняя	50	7,46	7,08	40,29	272,00	0,30
	Итого	250	8	7	59	350	1
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		79,96	92,73	271,95	2319,93	252,19
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		148,07	154,55	104,20	128,89	504,38
	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		
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							
120	Винегрет овощной	60	1,04	4,59	4,91	67,50	5,30
181	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42
192	Запеканка рыбно- рисовая	200	24,20	13,96	17,48	293,86	1,70
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	33,64	23,60	78,92	703,16	19,42
Полдник							
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	12,24	93,00	1,44
206	Пирог открытый с яблоками	70	4,33	2,25	38,73	192,5	0,06
	Итого	270	7,44	5,80	50,97	285,50	1,50

Ужин							
162	Суп-лапша домашняя, с мясом птицы	200	8,64	8,37	14,64	164,38	1,00
11	Свежий помидор	40	0,32	0,05	1,01	5,60	4,00
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
	Итого	475	11,80	8,77	39,69	283,58	7,00
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		70,30	58,89	229,75	1769,24	41,27
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		130,19	98,15	88,03	98,29	82,54
	Примечание: ГП - готовый продукт.						
	¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.						
	При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.						
	Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной 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		
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
86	Бутерброд с джемом	45	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05
	Итого	445	12,21	10,99	72,03	436,40	1,98
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							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83
191	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,47	21,00	103,16	0,00
64	Тефтели из говядины с рисом	70	8,97	9,49	7,31	150,50	0,78
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
	Итого	690	22,44	20,12	85,00	613,30	26,01
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40

183	Кондитерские изделия (печенье, или пряники)	80	1,80	2,40	42,02	174,02	0,00
	Итого	280	7,60	8,80	50,02	292,02	1,40
Ужин							
202	Запеканка капустная с говядиной	203	23,59	27,82	15,21	405,52	4,62
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	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	553	26,79	28,82	56,73	597,52	14,62
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		74,84	75,13	271,78	2057,24	45,41
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		138,59	125,22	104,13	114,29	90,82
	Примечание: ГП - готовый продукт.						
	¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.						
	При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.						
	Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной 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		
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
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	430	12,75	19,33	34,34	360,51	5,65
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							
82,147	Салат из моркови с чесноком или салат из свеклы с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
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	Кисель из ягод	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	20,87	22,42	89,16	642,59	27,09
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							
61	Плов с мясом	200	19,08	17,67	33,83	366,90	2,69
11	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
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	495	23,04	18,36	68,85	542,90	208,69
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		69,16	74,84	231,50	1927,18	252,96
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		128,07	124,73	88,70	107,07	505,92
	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		
Завтрак							
210	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	7,68	26,28	315,60	0,00
10	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
	Итого	435	17,38	22,35	51,56	602,60	1,50
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
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
183	Мармелад или пастила	20	0,02	0,00	15,88	64,20	0,00
	Итого	730	17,64	17,29	110,76	623,50	19,99
Полдник							
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,08	5,42	14,81	125,00	2,08

72	"Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	70	5,30	4,75	29,50	183,30	0,26
	Итого	270	10,38	10,17	44,31	308,30	2,34
Ужин							
156	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	220	19,99	14,16	39,62	381,00	0,78
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
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	555	23,19	14,91	73,31	539,60	10,78
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		68,59	64,72	299,34	2149,00	54,61
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		127,02	107,87	114,69	119,39	109,22
	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		
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
16	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00
	Итого	440	8,59	9,66	44,44	300,01	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							
188,189	Салат из белокочанной капусты и свежего огурца или салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,98	4,40	2,39	56,06	12,40
132	Суп из овощей с мясом и со сметаной	200	4,04	3,09	6,76	77,00	7,97
100	Птица отварная	70	8,80	6,85	22,00	170,00	6,10
193	Пюре из картофеля и бобовых	130	7,69	5,92	23,16	175,81	4,04
20	Кисель из ягод	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	24,46	20,96	100,59	684,87	33,51
Полдник							

54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00
55	Сырники из творога с джемом или повидлом	150	21,78	12,50	32,61	335,65	0,32
	Итого	350	21,94	12,66	43,52	382,65	4,32
Ужин							
200	Рыба запеченная в омлете	150	17,82	9,92	84,87	234,39	0,57
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	485	21,02	10,67	118,56	392,99	10,57
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		81,81	60,35	315,11	1878,52	52,81
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		151,50	100,58	120,73	104,36	105,62
	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: 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		
Завтрак							
68	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95
76	Чай с молоком	200	3,11	3,55	12,24	93,00	1,44
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,18	8,27	17,28	169,00	0,10
	Итого	455	16,30	19,91	57,91	475,00	3,49
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	Салат из моркови с фасолью	60	3,38	2,89	8,84	76,66	1,36
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80
35	Гуляш	70	5,25	6,65	2,16	144,20	0,70
139	Макаронные изделия отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,00
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	730	19,50	19,52	82,73	647,55	11,86
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40

183	Кондитерские изделия (печенье, или пряники)	80	1,80	2,40	42,02	174,02	0,00
	Итого	280	7,60	8,80	50,02	292,02	1,40
Ужин							
71	Голубцы ленивые	80	6,57	5,09	4,79	91,01	9,97
91	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,07	9,10
20	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	21,58	90,00	3,00
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	545	12,56	10,48	68,69	433,68	32,07
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		56,36	58,92	279,56	1940,25	52,82
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		104,37	98,20	107,11	107,79	105,64
	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		
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
191	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,47	21,00	103,16	0,00
75	Язык отварной	80	19,20	12,00	0,00	185,60	0,00
109	Картофель тушеный	130	2,49	3,65	16,02	114,40	8,78
129	Компот из ягод	200	0,14	0,10	8,63	37,00	3,00
	Итого	700	32,95	24,93	68,07	626,53	21,91
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 ржаной	50	2,80	0,60	24,70	116,00	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	550	7,44	6,20	61,76	312,24	19,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		69,08	64,27	235,46	1791,07	67,26
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		127,93	107,12	90,21	99,50	134,52
	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: 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		
Завтрак							
39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,01	1,01
15	Какао сгущенное	200	3,30	3,00	20,60	128,40	0,00
86	Бутерброд с джемом	45	2,70	0,28	23,72	107,00	0,05
	Итого	445	11,85	9,09	64,31	390,41	1,06
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
208	Гречка по-купечески с мясом	200	12,20	9,40	28,80	248,20	1,10
20	Кисель из ягод	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	20,10	20,27	94,76	658,80	12,84
Полдник							
126	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,65	85,00	200,00

151	Гренка с сыром	60	9,46	9,61	36,98	273	0,11
	Итого	260	10,14	9,89	53,63	358,00	200,11
Ужин							
212	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150	21,03	13,84	37,3	371,47	0,34
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	485	24,23	14,59	70,99	530,07	10,34
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		72,12	60,24	291,69	2055,28	225,75
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,56	100,40	111,76	114,18	451,50
	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		
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							
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
91	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,07	9,10
64	Тефтели из говядины с рисом	70	8,97	9,49	7,31	150,50	0,78
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	18,82	19,89	78,60	592,08	24,35
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							
192	Запеканка рыбно-рисовая	200	24,20	13,96	17,48	293,86	1,70
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	27,40	14,71	51,17	452,46	11,70
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		76,92	68,32	216,18	1831,48	44,63
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		142,44	113,87	82,83	101,75	89,26
	Примечание: ГП - готовый продукт.						
	¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.						
	При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.						
	Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной 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		
Завтрак							
190	Каша "Рябчик"	200	6,65	7,64	28,13	206,67	1,93
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	14,43	13,34	66,66	438,67	4,06
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							
187,79	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком или салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	60	0,93	6,03	6,20	86,67	2,69
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
90	Рагу из овощей	120	1,92	3,64	10,68	88,80	9,40
129	Компот из ягод	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
183	Мармелад или пастила	20	0,02	0,00	15,88	64,20	0,00
	Итого	720	18,95	23,05	88,94	649,14	22,20
Полдник							

21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
36	Сушка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,3	0,22
	Итого	270	11,05	17,77	37,07	300,30	1,62
Ужин							
134	Солянка сборная мясная со сметаной	200	3,92	5,47	7,21	88,00	7,75
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	7,16	6,22	41,05	248,60	19,75
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		51,59	60,38	253,12	1711,71	67,63
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,54	100,63	96,98	95,10	135,26
	Примечание: ГП - готовый продукт.						
	¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.						
	При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.						
	Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной 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		
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							
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
35	Гуляш	70	5,25	6,65	2,16	144,20	0,70
196	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая	130	3,90	5,56	18,98	227,93	0,00
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	580	16,17	22,88	76,91	730,82	15,35
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
183	Кондитерские изделия (печенье, или пряники)	80	1,80	2,40	42,02	174,02	0,00
	Итого	280	7,60	8,80	50,02	292,02	1,40
Ужин							
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	225	30,16	42,29	43,66	697,50	0,62
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
	Итого	460	32,96	42,64	67,55	809,10	0,62
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		70,29	94,92	233,55	2232,45	33,68
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		130,17	158,20	89,48	124,03	67,36
	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: 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		
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
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	14,47	18,42	67,84	492,00	4,83
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							
207	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	3,46
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
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	710	19,88	20,61	114,16	720,63	25,03
Полдник							

21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
204	Булочка Осенняя	70	4,36	7,11	35,74	224,37	0,04
	Итого	270	10,16	13,51	43,74	342,37	1,44
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		57,31	63,66	291,38	1991,60	76,88
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,13	106,10	111,64	110,64	153,75
	Примечание: ГП - готовый продукт.						
	¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.						
	При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.						
	Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной 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		
Завтрак							
32	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,11	192,00	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	13,99	13,17	63,64	424,00	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
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97
8	Макаронная запеканка с мясом	204	26,11	18,28	46,32	468,00	0,40
129	Компот из ягод	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	714	32,91	24,24	92,18	745,51	17,37
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	70	4,62	5,08	24,72	175,00	4,07

	Итого	270	10,42	11,48	32,72	293,00	5,47
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	535	14,92	8,22	76,20	388,50	21,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		72,24	57,11	284,14	1926,01	68,56
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,78	95,18	108,87	107,00	137,12
	Примечание: ГП - готовый продукт.						
	¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.						
	При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.						
	Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной 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		
Завтрак							
68	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95
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	12,82	15,49	57,91	420,00	3,39
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							
4,83	Салат из свеклы с зеленым горошком 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		79,02	75,99	252,07	2066,68	54,96
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		146,33	126,65	96,58	114,82	109,92
	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		
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							
160	Салат Мозаика	60	1,03	3,75	3,75	63,15	2,60
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
94	Капуста тушеная	150	2,84	3,53	8,31	82,50	23,45
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	730	19,99	20,89	70,56	563,82	37,16
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
92	Гренка молочная	75	5,84	5,26	25,32	165,00	0,16

	Итого	275	11,64	11,66	33,32	283,00	1,56
Ужин							
113	Рагу из овощей с мясом	240	10,50	9,68	13,97	192,00	18,87
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
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
	Итого	575	14,38	10,71	57,29	406,60	228,87
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		64,31	64,75	241,59	1843,42	275,72
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		119,09	107,92	92,56	102,41	551,44
	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.						

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

			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Итого за 20 дней			1357,43	1344,48	5207,25	38945,48	1923,48
Итого за 1 дней			67,87	67,22	260,36	1947,27	96,17
Суточная потребность			54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Процент удовлетворения суточной потребности			125,69	112,04	99,76	108,18	192,35
Процент отклонения от расчетных данных			25,69	12,04	-0,24	8,18	92,35