

Примерное меню. Сезон: весенне-зимний.

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 1								
завтрак 1:								
1		Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,36	5,96	18,95	151,00	282
2		Кофейный напиток с молоком	175	1,45	2,80	12,79	84,00	514
3		Бутерброд с маслом	20/5	1,58	4,22	10,02	85,00	107
итого за завтрак 1:			350	6,39	12,98	41,76	320,00	
завтрак 2:								
4		Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	105	0,42	0,42	10,92	47,25	126
итого за завтрак 2:			105	0,42	0,42	10,92	47,25	
обед:								
5		Салат из зеленого горошка	30	0,78	3,04	2,01	38,00	68
6		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/7	1,88	2,78	4,91	55,00	156
7		Плов из отварной говядины	50/110	13,97	13,51	22,88	279,00	380
8		Напиток из шиповника	150	0,00	0,00	5,99	23,00	533
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
итого за обед:			532	20,04	19,71	49,06	462,00	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	160	3,47	5,10	8,06	96,00	529
12		Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	40	2,87	3,02	17,31	111,00	557/558/610
итого за полдник:			200	6,34	8,12	25,37	207,00	
ужин:								
13		Винегрет овощной	30	0,38	3,04	2,22	38,00	90
14		Яйца вареные	1/40	13,00	12,00	1,00	157,00	310
15		Сырники с морковью с молоком сгущенным	130/10	10,14	11,22	29,71	297,00	333/493
16		Чай с сахаром	170	0,00	0,00	8,00	30,00	504/505
17		Хлеб пшеничный	20	3,52	0,16	9,84	47,00	122
18		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	123
итого за ужин:			400	29,02	26,78	60,79	621,20	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за первый день				62,21	68,01	187,90	1657,45	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 2								
завтрак 1:								
18		Омлет натуральный	150	2,67	3,51	4,05	58,00	311
19		Какао с молоком	175	2,03	3,22	13,46	93,00	508
20		Бутерброд с сыром	20/6	2,72	2,34	9,96	74,00	104
итого за завтрак 1:			351	7,42	9,07	27,47	225,00	
завтрак 2:								
4		Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	105	0,42	0,42	10,92	47,25	126
итого за завтрак 2:			105	0,42	0,42	10,92	47,25	
обед:								
21		Овощи натуральные (соленые или свежие)	30	0,24	0,03	0,78	4,00	121
22		Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	150/15/7	4,03	5,72	10,25	112,00	138/148
23		Голубцы ленивые	50	3,56	4,15	3,26	68,00	382
24		Соус томатный с овощами	20	0,19	1,29	1,06	17,00	465/466
25		Картофельное пюре	110	2,25	3,62	11,44	100,00	441
26		Кисель из клюквы	150	0,07	0,00	12,33	50,00	516
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
итого за обед:			567	13,75	15,19	52,39	418,00	
полдник:								
27		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	160	3,48	3,50	6,54	75,61	530
28		Булочка "Веснушка"	40	3,54	3,02	23,95	142,00	573
итого за полдник:			200	7,02	6,52	30,49	217,61	
ужин:								
29		Салат "Стенной"	40	0,63	3,68	3,42	50,00	33
30		Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	7,15	3,68	3,11	94,00	354
31		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	24	0,67	0,79	18,55	84,96	604
32		Чай с лимоном	170/7	0,18	0,04	7,23	29,00	504/506
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
33		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	123
итого за ужин:			401	12,37	8,63	47,25	333,66	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за второй день				40,98	39,83	168,52	1241,52	

Дети 1,5 - 3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 3								
завтрак 1:								
34		Каши молочная кукурузная жидкая	150	3,72	5,94	20,50	154,00	280
35		Кофейный напиток с молоком	170	1,38	2,72	12,37	81,00	514
36		Бутерброд с сыром и с маслом	20/6/5	2,26	5,96	10,02	107,00	104
итого за завтрак 1:			351	7,36	14,62	42,89	342,00	
завтрак 2:								
37		Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	69,00	532
итого за завтрак 2:			150	0,75	0,15	15,15	69,00	
обед:								
38		Салат из моркови	30	0,38	3,02	2,01	37,00	6
39		Суп крестьянский с крупой с мясом и со сметаной	150/15/6	4,81	4,90	5,18	94,00	138/169
40		Печень говяжья по-строгановски	60/20	12,35	7,81	0,71	135,00	408/454
41		Макаронные изделия отварные	110	3,85	3,21	22,03	138,00	432
42		Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	5,99	23,00	522
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
итого за обед:			576	24,80	19,32	49,19	494,00	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	160	3,47	5,10	8,06	96,00	529
43		Корж молочный	40	2,65	4,77	26,52	159,00	593
итого за полдник:			200	6,12	9,87	34,58	255,00	
ужин:								
44		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,54	3,08	2,94	41,00	88
45		Котлеты куриные	60	5,16	5,54	6,26	115,00	422
46		Соус красный основной	20	0,22	0,39	1,21	9,00	468
47		Каши гречневая рассыпчатая	110	5,71	4,39	28,05	176,00	252
48		Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,01	23,00	504/505
49		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
50		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
итого за ужин:			405	14,09	13,76	58,53	434,05	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за третий день				53,12	57,72	200,34	1594,05	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 4								
завтрак 1:								
51		Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,86	5,19	13,85	122,00	180
52		Чай с сахаром	175	0,00	0,00	7,01	27,00	504/505
3		Бутерброд с маслом	20/5	1,58	4,22	10,02	85,00	107
итого за завтрак 1:			350	5,44	9,41	30,88	234,00	
завтрак 2:								
4		Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	105	0,42	0,42	10,92	47,25	126
итого за завтрак 2:			105	0,42	0,42	10,92	47,25	
обед:								
53		Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,55	3,08	3,07	42,00	78
54		Борщ с капустой и картофелем мясом и со сметаной	150/15/6	3,92	5,47	5,54	99,00	138/142
55		Тефтели рыбные с соусом	50/20	4,59	1,64	6,76	67,00	360/463
25		Картофельное пюре	110	2,25	3,62	11,44	100,00	441
8		Напиток из шиповника	150	0,00	0,00	5,99	23,00	533
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
итого за обед:			566	14,72	14,19	46,07	398,00	
полдник:								
56		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	170	3,76	3,72	6,95	80,34	530
57		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	602
итого за полдник:			200	4,60	4,71	30,14	186,54	
ужин:								
58		Салат из свеклы с чесноком	30	0,52	3,03	2,77	41,00	69
59		Сердце в соусе	60/20	11,81	5,53	3,58	121,00	413/454/457
60		Каша перловая рассыпчатая	110	3,37	3,27	23,92	140,00	257
61		Соки фруктовые	175	0,87	0,17	17,67	80,50	532
17		Хлеб пшеничный	20	3,52	0,16	9,84	47,00	122
50		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
итого за ужин:			435	21,41	12,40	64,46	464,30	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за четвертый день				46,59	41,13	182,47	1330,09	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 5</i>								
<i>завтрак 1:</i>								
14		Яйца вареные	1/40	13,00	12,00	1,00	157,00	310
62		Пудинг из творога с молоком сгущенным	130/10	16,29	9,42	27,17	265,00	327/493
63		Кофейный напиток с молоком	150	1,10	2,40	10,81	71,00	514
36		Бутерброд с сыром и с маслом	20/6/5	2,26	5,96	10,02	107,00	104
<i>итого за завтрак 1:</i>			361	32,65	29,78	49,00	600,00	
<i>завтрак 2:</i>								
64		Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	102	0,40	0,40	10,60	45,90	126
<i>итого за завтрак 2:</i>			102	0,40	0,40	10,60	45,90	
<i>обед:</i>								
65		Сельдь с гарниром	38	0,33	2,07	2,61	30,00	81
66		Суп картофельный с бобовыми и с мясом	150/15	5,42	4,40	13,63	117,00	138/158
67		Зразы из говядины с рисом	50	4,08	4,78	8,94	103,00	386
46		Соус красный основной	20	0,22	0,39	1,21	9,00	468
68		Капуста тушеная	110	2,47	3,02	7,03	73,00	432
26		Кисель из клюквы	150	0,07	0,00	12,33	50,00	516
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
<i>итого за обед:</i>			568	16,00	15,04	59,02	449,00	
<i>полдник:</i>								
11		Молоко кипяченое	160	3,47	5,10	8,06	96,00	529
69		Ватрушка с творожным фаршем	40	3,59	3,02	17,56	126,00	555/622
<i>итого за полдник:</i>			200	7,06	8,12	25,62	222,00	
<i>ужин:</i>								
21		Овощи натуральные (соленые или свежие)	30	0,24	0,03	0,78	4,00	121
70		Рагу овощное	150	2,55	7,92	13,39	137,00	210/454
71		Чай с молоком	180	1,56	1,73	10,50	61,00	504/507
72		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
73		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40	123
<i>итого за ужин:</i>			400	10,29	10,04	42,77	289,90	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за пятый день				66,40	63,38	187,01	1606,80	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 6								
завтрак 1:								
74		Каши "Дружба" молочная жидкая	150	4,26	5,93	19,32	151,00	275
75		Какао с молоком	170	1,99	3,13	13,03	90,00	508
36		Бутерброд с сыром и с маслом	20/6/5	2,26	5,96	10,02	107,00	104
итого за завтрак 1:			351	8,51	15,02	42,37	348,00	
завтрак 2:								
64		Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	102	0,40	0,40	10,60	45,90	126
итого за завтрак 2:			102	0,40	0,40	10,60	45,90	
обед:								
58		Салат из свеклы с чесноком	30	0,52	3,03	2,77	41,00	69
76		Рассольник домашний, с мясом и со сметаной	150/15/7	4,05	5,70	9,75	110,00	138/146
77		Голубцы ленивые	60	4,13	5,30	3,26	97,00	382
24		Соус томатный с овощами	20	0,19	1,29	1,06	17,00	465/466
42		Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	5,99	23,00	522
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
итого за обед:			467	12,30	15,70	36,10	355,00	
полдник:								
56		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	170	3,76	3,72	6,95	80,34	530
57		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	602
итого за полдник:			200	4,60	4,71	30,14	186,54	
ужин:								
78		Салат "Степной"	30	0,47	3,07	2,56	40,00	33
79		Тфтели из говядины с рисом ("ежики")	60	5,47	7,59	7,25	126,00	400
80		Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,63	4,14	20,77	130,00	433
81		Соус томатный	20	0,17	0,65	0,91	10,00	465
82		Чай с лимоном	150/7	0,16	0,04	7,23	29,00	504/506
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
50		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
итого за ужин:			407	12,98	15,81	50,32	393,30	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за шестой день				38,79	51,64	169,53	1328,74	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 7								
завтрак 1:								
83		Суп молочный с крупой гречневой	150	3,17	5,44	13,14	123,00	179
2		Кофейный напиток с молоком	175	1,45	2,80	12,79	84,00	514
3		Бутерброд с маслом	20/5	1,58	4,22	10,02	85,00	107
итого за завтрак 1:			350	6,20	12,46	35,95	292,00	
завтрак 2:								
64		Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	102	0,40	0,40	10,60	45,90	126
итого за завтрак 2:			102	0,40	0,40	10,60	45,90	
обед:								
84		Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,59	3,04	1,86	38,00	71
85		Борщ с капустой, картофелем со сметаной	150/6	1,22	3,00	5,33	59,00	142
86		Котлеты из говядины	60	8,48	8,13	10,37	156,00	391
87		Рис припущенный	110	2,58	3,22	23,89	140,00	425
46		Соус красный основной	20	0,22	0,39	1,21	9,00	468
37		Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	69,00	532
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
итого за обед:			561	14,67	15,09	47,19	398,00	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	160	3,47	5,10	8,06	96,00	529
12		Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	40	2,87	3,02	17,31	111,00	557/558/610
итого за полдник:			200	6,34	8,12	25,37	207,00	
ужин:								
88		Салат из свеклы с моркови	40	0,62	3,04	3,33	43,00	61
67		Зразы из говядины с рисом	50	5,08	4,78	8,94	103,00	386
89		Картофель отварной	110	2,13	3,24	14,83	106,00	438
81		Соус томатный	20	0,17	0,65	0,91	10,00	465
90		Чай с молоком	150	1,28	1,25	8,16	50,00	504/507
72		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
итого за ужин:			400	14,56	13,20	50,93	382,50	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за седьмой день				42,17	49,27	170,04	1325,40	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 8</i>								
завтрак 1:								
18		Омлет натуральный	150	2,67	3,51	4,05	58,00	311
52		Чай с сахаром	175	0,00	0,00	7,01	27,00	504/505
20		Бутерброд с сыром	20/6	2,72	2,34	9,96	74,00	104
итого за завтрак 1:			351	5,39	5,85	21,02	159,00	
завтрак 2:								
37		Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	69,00	532
итого за завтрак 2:			150	0,75	0,15	15,15	69,00	
обед:								
53		Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,55	3,08	3,07	42,00	78
91		Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	150/15/7	3,92	5,66	5,15	97,00	138/156
92		Фрикадельки рыбные	50	5,38	0,68	3,64	48,00	358
25		Картофельное пюре	110	2,25	3,62	11,44	100,00	441
24		Соус томатный с овощами	20	0,19	1,29	1,06	17,00	465/466
26		Кисель из клюквы	150	0,07	0,00	12,33	50,00	516
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
итого за обед:			567	15,77	14,71	49,96	421,00	
полдник:								
56		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	170	3,76	3,72	6,95	80,34	530
57		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	602
итого за полдник:			200	4,60	4,71	30,14	186,54	
ужин:								
13		Винегрет овощной	30	0,38	3,04	2,22	38,00	90
93		Вареники ленивые с маслом	130/5	14,49	11,34	17,00	236,00	335
14		Яйца вареные	1/40	13,00	12,00	1,00	157,00	310
61		Соки фруктовые	175	0,87	0,17	17,67	80,50	532
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
73		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40	123
итого за ужин:			400	31,16	26,75	46,15	552,40	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за восьмой день				57,67	52,17	162,42	1387,94	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 9								
завтрак 1:								
51		Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,86	5,19	13,85	122,00	180
2		Кофейный напиток с молоком	175	1,45	2,80	12,79	84,00	514
3		Бутерброд с маслом	20/5	1,58	4,22	10,02	85,00	107
итого за завтрак 1:			350	6,89	12,21	36,66	291,00	
завтрак 2:								
64		Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	102	0,40	0,40	10,60	45,90	126
итого за завтрак 2:			102	0,40	0,40	10,60	45,90	
обед:								
84		Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,59	3,04	1,86	38,00	71
94		Свекольник с мясом и со сметаной	150/15/6	3,14	5,14	7,70	108,00	138/145
95		Фрикадельки из кур	60	6,06	5,13	4,75	104,00	420
68		Капуста тушеная	110	2,47	3,02	7,03	73,00	432
81		Соус томатный	20	0,17	0,65	0,91	10,00	465
42		Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	5,99	23,00	522
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
итого за обед:			576	15,84	17,36	41,51	423,00	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	160	3,47	5,10	8,06	96,00	529
96		Пирожки, печенные с фаршем (морковным)	40	2,83	2,90	16,48	105,00	557/558/611
итого за полдник:			200	6,30	8,00	24,54	201,00	
ужин:								
21		Овощи натуральные (соленые или свежие)	30	0,24	0,03	0,78	4,00	121
97		Рыба, тушеная в томате с овощами	60/20	6,75	1,53	1,04	64,00	354
89		Картофель отварной	110	2,13	3,24	14,83	106,00	438
48		Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,01	27,00	504/505
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
50		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
итого за ужин:			400	12,20	5,12	35,26	259,30	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за девятый день				41,63	43,09	148,57	1220,20	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 10								
завтрак 1:								
98		Суп молочный рисовый	150	3,39	5,16	12,18	114,00	179
2		Кофейный напиток с молоком	175	1,45	2,80	12,79	84,00	514
99		Бутерброд с сыром	20/8	2,99	2,92	9,96	81,00	104
итого за завтрак 1:			353	7,83	10,88	34,93	279,00	
завтрак 2:								
100		Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	105,5	0,42	0,42	10,97	47,47	126
итого за завтрак 2:			105,5	0,42	0,42	10,97	47,47	
обед:								
38		Салат из моркови	30	0,38	3,02	2,01	37,00	6
101		Суп картофельный с клецками и с мясом	150/15/15	3,04	5,27	8,46	107,00	138/187/160
102		Биточки рыбные	50	5,58	1,01	5,26	59,00	356
25		Картофельное пюре	110	2,25	3,62	11,44	100,00	441
24		Соус томатный с овощами	20	0,19	1,29	1,06	17,00	465/466
26		Кисель из клюквы	150	0,07	0,00	12,33	50,00	516
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
итого за обед:			575	14,92	14,59	53,83	437,00	
полдник:								
27		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	160	3,48	3,50	6,54	75,61	530
103		Пирожки, печенные с фаршем (капустным)	40	2,93	3,49	15,86	109,00	557/558/607
итого за полдник:			200	6,41	6,99	22,40	184,61	
ужин:								
5		Салат из зеленого горошка	30	0,78	3,04	2,01	38,00	68
104		Зразы картофельные с овощами	150	3,56	3,22	23,60	140,00	220
14		Яйца вареные	1/40	13,00	12,00	1,00	157,00	310
37		Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	69,00	532
105		Хлеб пшеничный	40	7,04	0,32	19,68	94,00	122
итого за ужин:			410	25,13	18,73	61,44	498,00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за десятый день				54,71	51,61	183,57	1446,08	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
<i>Итого за весь период (10 дней)</i>	504,27	517,85	1760,37	14138,27
<i>Среднее значение за период (1 день)</i>	50,43	51,79	176,04	1413,83
<i>Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах при 12 часовом прибывание (95% от суточной нормы)</i>	39,90	44,65	192,85	1330,00
<i>Процент удовлетворения при 12 часовом прибывании (95% от суточной нормы)</i>	126,38	115,98	91,28	106,30

Примерное меню. Сезон: весенне-зимний.

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 1								
завтрак 1:								
1		Каша пшеничная молочная жидкая	190	4,36	6,29	24,83	183,00	282
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00	514
3		Бутерброд с маслом	25/5	1,96	4,37	12,51	98,00	107
итого за завтрак 1:			400	7,98	13,70	51,78	374,00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50	126
итого за завтрак 2:			110	0,44	0,44	11,44	49,50	
обед:								
5		Салат из зеленого горошка	50	1,30	3,07	3,35	46,00	68
6		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	180/7	2,21	3,15	5,85	64,00	156
7		Плов из отварной говядины	70/130	16,97	17,72	36,60	376,00	380
8		Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	7,98	30,00	533
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
итого за обед:			667	23,93	24,48	72,85	612,15	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12	529
12		Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	50	3,32	3,11	19,96	124,00	557/558/610
итого за полдник:			250	7,91	9,49	30,04	244,12	
ужин:								
13		Винегрет овощной	50	0,63	5,05	3,71	64,00	90
14		Яйца вареные	1/40	13,00	12,00	1,00	157,00	310
15		Сырники с морковью с молоком сгущенным	160/20	18,30	14,72	47,20	397,00	333/493
16		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	30,00	504/505
17		Хлеб пшеничный	20	3,52	0,16	9,84	47,00	122
итого за ужин:			470	35,45	31,93	69,76	695,00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за первый день				75,71	80,04	235,87	1974,77	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(з)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 2								
завтрак 1:								
18		Омлет натуральный	190	3,32	4,20	5,12	70,00	311
19		Какао с молоком	180	2,35	3,54	15,24	104,00	508
20		Бутерброд с сыром	25/9	2,99	3,36	12,45	97,00	104
итого за завтрак 1:			404	8,66	11,10	32,81	271,00	
завтрак 2:								
21		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	102	0,40	0,40	10,60	45,90	126
итого за завтрак 2:			102	0,40	0,40	10,60	45,90	
обед:								
22		Салат из свеклы с чесноком	50	0,87	3,05	4,62	50,00	69
23		Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	180/15/7	4,44	6,10	12,60	128,00	138/148
24		Голубцы ленивые	70	4,12	5,73	4,84	100,00	382
25		Соус томатный с овощами	30	0,29	1,95	1,58	25,00	465/466
26		Картофельное пюре	130	2,76	4,29	14,10	121,00	441
27		Кисель из клюквы	180	0,10	0,00	17,33	70,00	516
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
итого за обед:			712	16,03	21,66	74,14	590,15	
полдник:								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52	530
29		Булочка "Веснушка"	50	4,07	3,13	27,59	155,00	573
итого за полдник:			250	8,67	7,51	35,77	249,52	
ужин:								
30		Салат "Стенной"	60	0,94	4,10	5,11	61,00	33
31		Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	8,55	4,28	5,63	111,00	354
32		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	40	1,12	0,33	30,92	141,60	604
33		Чай с лимоном	180/7	0,19	0,04	8,22	32,00	504/506
34		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
35		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
итого за ужин:			457	12,56	8,83	54,80	369,10	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за второй день				46,32	49,50	208,12	1525,67	

Дети 3 - 7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 3								
завтрак 1:								
36		Каши молочная кукурузная жидкая	190	4,50	6,26	27,02	186,00	280
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00	514
37		Бутерброд с сыром и с маслом	25/9/5	3,03	6,98	12,51	130,00	104
итого за завтрак 1:			409	9,19	16,28	53,97	409,00	
завтрак 2:								
38		Соки фруктовые	180	0,90	0,18	18,18	82,80	532
итого за завтрак 2:			180	0,90	0,18	18,18	82,80	
обед:								
39		Салат из моркови	50	0,63	3,04	3,35	44,00	6
40		Суп крестьянский с крупой и со сметаной	180/6	1,38	4,45	6,78	77,00	169
41		Печень говяжья по-строгановски	70/30	13,32	11,03	2,02	187,00	408/454
42		Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,80	25,96	163,00	432
43		Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	7,98	30,00	522
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
итого за обед:			696	23,33	22,86	65,16	597,15	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12	529
44		Корж молочный	50	2,94	5,14	30,07	178,00	593
итого за полдник:			250	7,53	11,52	40,15	298,12	
ужин:								
45		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	0,89	3,14	4,90	51,00	88
46		Котлеты куриные	70	6,97	5,71	8,28	133,00	422
47		Соус красный основной	30	0,33	0,60	1,79	14,00	468
48		Каши гречневая рассыпчатая	130	7,42	5,36	36,46	226,00	252
16		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,10	30,00	504/505
49		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
50		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40	123
итого за ужин:			500	21,55	15,17	77,63	541,90	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за третий день				62,50	66,01	255,09	1928,97	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 4								
завтрак 1:								
51		Суп молочный с макаронными изделиями	190	4,12	5,19	15,86	130,00	180
16		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	30,00	504/505
3		Бутерброд с маслом	25/5	1,96	4,37	12,51	98,00	107
итого за завтрак 1:			400	6,08	9,56	36,38	258,00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50	126
итого за завтрак 2:			110	0,44	0,44	11,44	49,50	
обед:								
52		Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,93	5,14	5,20	71,00	78
53		Борщ с капустой и картофелем мясом и со сметаной	180/15/5	4,24	5,68	6,58	108,00	138/142
54		Тефтели рыбные с соусом	70/30	5,43	2,41	10,56	97,00	360/463
26		Картофельное пюре	130	2,76	4,29	14,10	121,00	441
55		Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	14,53	58,14	631
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
итого за обед:			710	16,81	18,06	70,04	551,29	
полдник:								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52	530
56		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	50	1,40	1,65	38,65	177,00	602
итого за полдник:			250	8,67	7,51	35,77	249,52	
ужин:								
57		Сердце в соусе	70/30	14,72	6,92	5,55	158,00	413/454/457
58		Каша перловая рассыпчатая	130	3,99	3,87	28,27	167,00	257
59		Соки фруктовые	190	0,95	0,19	19,19	87,40	532
49		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
60		Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	123
итого за ужин:			465	25,93	11,40	72,78	509,00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за четвертый день				57,93	46,97	226,41	1617,31	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 5								
завтрак 1:								
14		Яйца вареные	1/40	13,00	12,00	1,00	157,00	310
61		Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	18,95	12,31	39,25	360,00	327/493
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00	514
37		Бутерброд с сыром с маслом	25/9/5	3,03	6,98	12,51	130,00	104
итого за завтрак 1:			424	36,64	34,33	67,20	740,00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50	126
итого за завтрак 2:			110	0,44	0,44	11,44	49,50	
обед:								
62		Сельдь с гарниром	50	0,55	2,11	4,34	39,00	81
63		Суп картофельный с бобовыми и с мясом	180/15	6,36	4,71	16,97	138,00	138/158
64		Зразы из говядины с рисом	70	5,47	6,91	16,55	153,00	386
47		Соус красный основной	30	0,33	0,60	1,79	14,00	468
65		Капуста тушеная	130	2,56	3,20	7,67	77,00	435
27		Кисель из клюквы	180	0,10	0,00	17,33	70,00	516
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
итого за обед:			705	18,82	18,07	83,72	587,15	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12	529
66		Ватрушка с творожным фаршем	50	4,79	3,49	19,60	139,00	555/622
итого за полдник:			250	7,91	9,49	30,04	244,12	
ужин:								
67		Овощи натуральные (соленые или свежие)	50	0,40	0,05	1,30	7,00	121
68		Рагу овощное	190	3,35	9,49	20,89	188,00	210/454
69		Чай с молоком	180	1,39	1,47	10,12	56,00	504/507
49		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
50		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40	123
итого за ужин:			460	11,08	11,37	50,41	338,90	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за пятый день				74,89	73,70	242,81	1959,67	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 6								
завтрак 1:								
70		Каши "Дружба" молочная жидкая	190	5,23	6,22	23,85	174,00	281
19		Какао с молоком	180	2,35	3,54	15,24	104,00	508
37		Бутерброд с сыром с маслом	25/9/5	3,03	6,98	12,51	130,00	104
итого за завтрак 1:			449	10,61	16,74	51,60	408,00	
завтрак 2:								
21		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	102	0,40	0,40	10,60	45,90	126
итого за завтрак 2:			102	0,40	0,40	10,60	45,90	
обед:								
22		Салат из свеклы с чесноком	50	0,87	3,05	4,62	50,00	69
71		Рассольник домашний, с мясом и со сметаной	180/15/5	4,38	9,00	23,89	122,00	138/146
24		Голубцы ленивые	70	4,12	5,73	4,84	100,00	382
26		Картофельное пюре	130	2,76	4,29	14,10	121,00	441
25		Соус томатный с овощами	30	0,29	1,95	1,58	25,00	465/466
8		Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	7,98	30,00	533
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
итого за обед:			710	15,87	24,56	76,08	544,15	
полдник:								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52	530
56		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	50	1,40	1,65	38,65	177,00	602
итого за полдник:			250	6,00	6,03	46,83	271,52	
ужин:								
72		Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	5,68	9,15	10,72	162,00	400
42		Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,80	25,96	163,00	432
73		Соус томатный	30	0,24	0,99	1,36	16,00	465
33		Чай с лимоном	180/7	0,19	0,04	8,22	32,00	504/506
34		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
35		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
итого за ужин:			467	15,06	14,54	64,54	466,10	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за шестой день				47,94	62,27	249,65	1735,67	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 7</i>								
завтрак 1:								
14		Яйца вареные	1/40	13,00	12,00	1,00	157,00	310
74		Суп молочный с крупой гречневой	190	4,66	5,54	15,69	136,00	179
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00	514
3		Бутерброд с маслом	25/5	1,96	4,37	12,51	98,00	107
итого за завтрак 1:			400	16,62	19,41	27,95	348,00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50	126
итого за завтрак 2:			110	0,44	0,44	11,44	49,50	
обед:								
75		Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,98	5,06	3,09	62,00	71
76		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	2,21	3,57	6,34	74,00	142
77		Котлеты из говядины	70	9,67	9,68	15,62	197,00	391
58		Каши перловая рассыпчатая	130	3,99	3,87	28,27	167,00	257
47		Соус красный основной	30	0,33	0,60	1,79	14,00	468
55		Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	14,53	58,14	631
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
итого за обед:			630	11,09	15,50	49,66	404,29	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12	529
12		Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	50	3,32	3,11	19,96	124,00	557/558/610
итого за полдник:			250	7,91	9,49	30,04	244,12	
ужин:								
64		Зразы из говядины с рисом	70	5,47	6,91	16,55	153,00	386
65		Капуста тушеная	130	2,56	3,20	7,67	76,00	435
73		Соус томатный	30	0,24	0,99	1,36	16,00	465
69		Чай с молоком	180	1,39	1,47	10,12	56,00	504/507
78		Хлеб пшеничный	40	7,04	0,32	19,68	94,00	122
итого за ужин:			450	16,70	12,89	55,38	395,00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за седьмой день				52,76	57,73	174,47	1440,91	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 8								
завтрак 1:								
18		Омлет натуральный	190	3,32	4,20	5,12	70,00	311
16		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	30,00	504/505
20		Бутерброд с сыром	25/9	2,99	3,36	12,45	97,00	104
итого за завтрак 1:			404	6,31	7,56	25,58	197,00	
завтрак 2:								
38		Соки фруктовые	180	0,90	0,18	18,18	82,80	532
итого за завтрак 2:			180	0,90	0,18	18,18	82,80	
обед:								
52		Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,93	5,14	5,20	71,00	78
79		Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	180/15/7	4,23	5,81	10,84	119,00	138/156
80		Фрикадельки рыбные	70	6,63	0,92	7,10	70,00	358
26		Картофельное пюре	130	2,76	4,29	14,10	121,00	441
25		Соус томатный с овощами	30	0,29	1,95	1,58	25,00	465/466
27		Кисель из клюквы	180	0,10	0,00	17,33	70,00	516
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
итого за обед:			712	18,39	18,65	75,22	572,15	
полдник:								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52	530
56		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	50	1,40	1,65	38,65	177,00	602
итого за полдник:			250	6,00	6,03	46,83	271,52	
ужин:								
13		Винегрет овощной	50	0,63	5,05	3,71	64,00	90
81		Вареники ленивые с маслом	170/10	17,53	18,37	28,11	369,00	335
82		Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	92,00	632
49		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
итого за ужин:			460	24,44	23,86	66,78	595,50	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за восьмой день				56,04	56,28	232,59	1718,97	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 9								
завтрак 1:								
51		Суп молочный с макаронными изделиями	190	4,12	5,19	15,86	130,00	180
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00	514
3		Бутерброд с маслом	25/5	1,96	4,37	12,51	98,00	107
итого за завтрак 1:			400	7,74	12,60	42,81	321,00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50	126
итого за завтрак 2:			110	0,44	0,44	11,44	49,50	
обед:								
75		Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,98	5,06	3,09	62,00	71
83		Свекольник с мясом и со сметаной	180/15/7	4,51	5,56	9,19	121,00	138/145
84		Фрикадельки из кур	70	7,58	5,99	7,56	130,00	420
85		Капуста тушеная	130	2,53	6,20	7,67	117,00	435
73		Соус томатный	30	0,24	0,99	1,36	16,00	465
86		Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	14,62	58,51	631
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
87		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	123
итого за обед:			707	18,96	24,28	60,89	591,96	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12	529
88		Пирожки, печенные с изюмом	50	3,24	2,27	33,18	166,00	557/558/612
итого за полдник:			250	7,83	8,65	43,26	286,12	
ужин:								
31		Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	8,55	4,28	5,63	111,00	354
89		Картофель отварной	130	2,60	3,84	18,60	133,00	438
16		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	30,00	504/505
49		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
90		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
итого за ужин:			480	17,75	8,60	53,68	379,30	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за девятый день				52,72	54,57	212,08	1627,88	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 10								
завтрак 1:								
91		Суп молочный рисовый	190	4,57	5,16	14,28	122,00	179
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00	514
92		Бутерброд с сыром	25/12	4,30	4,23	12,45	108,00	104
итого за завтрак 1:			407	10,53	12,43	41,17	323,00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50	126
итого за завтрак 2:			110	0,44	0,44	11,44	49,50	
обед:								
39		Салат из моркови	50	0,63	3,04	3,35	44,00	6
93		Суп картофельный с клецками и с мясом	180/18/15	4,43	5,87	9,97	122,00	138/187/160
94		Биточки рыбные	70	6,06	1,36	9,38	81,00	356
95		Рис припущенный	130	3,05	3,80	28,23	166,00	425
25		Соус томатный с овощами	30	0,29	1,95	1,58	25,00	465/466
27		Кисель из клюквы	180	0,10	0,00	17,33	70,00	516
9		Хлеб пшеничный	10	1,14	0,12	7,38	35,25	122
87		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	123
итого за обед:			713	17,68	16,50	87,24	595,45	
полдник:								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52	530
96		Пирожки, печенные с фаршем (капустным)	50	3,47	3,70	18,44	124,00	557/558/607
итого за полдник:			250	8,07	8,08	26,62	218,52	
ужин:								
67		Овощи натуральные (соленые или свежие)	50	0,40	0,05	1,30	7,00	121
97		Зразы картофельные с овощами	180	4,38	3,91	31,00	180,00	220
82		Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	92,00	632
78		Хлеб пшеничный	40	7,04	0,32	19,68	94,00	122
итого за ужин:			470	12,82	4,48	72,18	373,00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за десятый день				49,54	41,93	238,65	1559,47	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
<i>Итого за весь период (10 дней)</i>	<i>576,35</i>	<i>589,00</i>	<i>2275,74</i>	<i>17089,29</i>
<i>Среднее значение за период (1 день)</i>	<i>57,64</i>	<i>58,90</i>	<i>227,57</i>	<i>1708,93</i>
<i>Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах при 12 часовом пребывании (95% от суточной нормы)</i>	<i>51,30</i>	<i>57,00</i>	<i>247,95</i>	<i>1710,00</i>
<i>Процент удовлетворения при 12 часовом пребывании (95% от суточной нормы)</i>	<i>112,35</i>	<i>103,33</i>	<i>91,78</i>	<i>99,94</i>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
№ 9" ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА**, Степанова Татьяна Викторовна,
Заведующий

19.10.23 06:57 (MSK)

Сертификат 68553FFE917217F4A5B7A3020FEF9036