

Примерное меню. Сезон: весенне-зимний.									
Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 1									
завтрак 1:									
1		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,00	5,26	15,48	128,00	0,81	180
2		Кофейный напиток с молоком	150	1,31	1,40	14,25	91,00	0,97	514
3		Бутерброд с сыром	20/5	2,52	1,73	10,40	67,00	0,03	104
завтрак 2:									
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	85/75	0,30	0,30	7,80	33,75	7,50	126
обед:									
5		Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,79	4,05	2,47	49,00	2,45	71
6		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/7	1,21	2,31	4,89	47,00	11,04	156
7		Бефстроганов из отварной говядины	40/20	7,07	6,25	1,29	88,00	0,00	377/454
8		Рис припущенный	70	1,66	2,68	15,43	94,00	0,00	425
9		Напиток из шиповника	150	0,41	0,22	17,71	70,80	41,60	533
10		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,00	0,00	123
полдник:									
11		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
12		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	604
ужин									
13		Салат из свеклы отварной	50	0,85	2,55	4,27	45,00	4,23	60
14		Сырники с морковью и с молоком сгущённым	100/20	14,97	11,35	31,75	288,60	0,72	333/493
15		Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	532
16		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за первый день		45,84	45,06	190,97	1376,44	74,00	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 2									
завтрак 1:									
17		Омлет с зеленым горошком	145	3,35	4,43	4,69	68,00	1,77	312
18		Какао с молоком	150	2,00	2,08	16,80	104,00	0,33	508
19		Бутерброд с сыром и с маслами	20/5/5	2,56	5,85	10,46	100,00	0,03	104
завтрак 2:									
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	85/75	0,30	0,30	7,80	33,75	7,50	126
обед:									
20		Сельдь с гарниром	45	4,11	6,63	2,39	86,00	1,56	81
21		Суп картофельный с клецками и с мясом	150/15/15	5,67	5,96	10,28	113,00	3,59	138/187/160
22		Голубцы ленивые	50	3,01	3,80	2,94	62,00	6,21	382
23		Соус сметанный	15	0,23	1,36	0,74	14,00	0,01	454
24		Картофельное пюре	80	1,64	3,08	8,33	72,00	2,72	441
25		Кисель из клюквы	150	0,07	0,03	16,44	68,00	0,50	516
16		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	122
26		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
11		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
27		Пирожки, печенные с фаршем (рыбным)	48	6,63	4,14	17,42	133,00	0,17	557/558/627
ужин:									
28		Маринад овощной с томатом	60	0,70	3,65	4,92	58,00	1,42	475
29		Пюре из гороха с пассерованным луком	120	12,31	3,03	26,82	181,00	1,06	427/429
30		Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,33	33,33	0,00	504/505
31		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за второй день		52,13	48,36	175,86	1351,87	27,92	

Дети 1,5 - 3 года, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 3									
завтрак 1:									
32		Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,35	3,85	39,00	4,80	129
33		Макаронная запеканка	90	3,99	2,62	24,79	140,00	0,48	309
2		Кофейный напиток с молоком	150	1,31	1,40	14,25	91,00	0,97	514
34		Бутерброд с маслом	20/5	1,54	4,70	10,34	85,00	0,00	107
завтрак 2:									
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	85/75	0,30	0,30	7,80	33,75	7,50	126
обед:									
35		Винегрет овощной	30	0,46	3,06	2,78	41,00	2,46	90
36		Суп из овощей с мясом и со сметаной	150/15/7	4,39	6,01	4,86	96,00	9,83	138/157
37		Рулет из говядины с яйцом	40	5,05	4,31	2,64	68,00	0,10	396
38		Каши гречневая рассыпчатая	60	1,87	2,74	16,52	100,00	0,00	252
39		Соус томатный с овощами	15	0,15	1,00	1,04	14,00	0,03	465/466
40		Компот из смеси сухофруктов	150	0,36	0,00	19,54	81,00	0,32	522
10		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,00	0,00	123
полдник:									
11		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
41		Пирожки, печенные с фаршем (капустным)	48	3,19	3,70	18,16	118,00	2,61	557/558/607
ужин:									
42		Плов бухарский	155	1,28	12,67	14,97	193,00	3,48	285
43		Сок	190	0,95	0,19	19,19	87,40	3,80	532
44		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,28	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за третий день		33,42	48,93	187,92	1365,32	37,43	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 4									
завтрак 1:									
45		Каша пшениная молочная жидкая	150	4,06	4,27	21,46	161,00	1,35	282
30		Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,33	33,33	0,00	504/505
3		Бутерброд с сыром	20/5	2,52	1,73	10,40	67,00	0,03	104
завтрак 2:									
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	85/75	0,30	0,30	7,80	33,75	7,50	126
обед:									
46		Овощи натуральные (соленые или свежие)	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,54	121
47		Борщ с мясом и со сметаной	150/15/7	4,42	6,17	5,67	106,00	6,13	138/142
48		Котлеты рыбные любительские	65	7,24	0,93	3,81	50,00	0,52	357
49		Картофель отварной	80	1,54	2,20	10,74	89,00	11,09	438
50		Соус красный основной	15	0,12	0,34	1,19	8,00	0,14	468
51		Напиток клюквенный	150	0,08	0,01	11,59	49,00	0,41	534
16		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	122
26		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
11		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
52		Ватрушка с творожным фаршем	40	6,41	3,37	17,15	126,00	0,04	555/622
ужин:									
53		Овощи в молочном соусе	180	2,35	7,32	12,22	123,00	10,47	212/449
54		Чай с лимоном	150/5	0,05	0,03	9,16	41,66	1,16	504/506
55		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за четвертый день		38,42	30,67	154,90	1104,38	40,43	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 5									
завтрак 1:									
56		Суп молочный с крупой	150	4,17	4,62	13,37	113,00	0,81	179
2		Кофейный напиток с молоком	150	1,31	1,40	14,25	91,00	0,97	514
19		Бутерброд с сыром с маслом	20/5/5	2,56	5,85	10,46	100,00	0,03	104
завтрак 2:									
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	85/75	0,30	0,30	7,80	33,75	7,50	126
обед:									
57		Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,55	2,38	3,15	36,00	3,19	78
58		Бульон из кур с гренками	150/10	1,93	2,70	7,19	68,00	0,00	135/185
59		Суфле из кур	55	8,07	5,62	1,28	96,00	0,45	418
60		Капуста тушеная	80	1,55	1,85	5,11	46,00	12,63	435
23		Соус сметанный	15	0,23	1,36	0,74	14,00	0,01	454
61		Сок	140	0,70	0,14	14,14	64,40	2,80	532
16		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	122
26		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
11		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
27		Пирожки, печенные с фаршем (рыбным)	48	6,63	4,14	17,42	133,00	0,17	557/558/627
ужин:									
62		Маринад овощной без томата	135	1,51	5,53	12,10	112,00	3,88	476
63		Мясо отварное	45	10,43	8,86	0,31	129,00	0,00	368
30		Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,33	33,33	0,00	504/505
31		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за пятый день		49,49	48,77	153,15	1295,27	33,49	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 6									
завтрак 1:									
64		Каша манная молочная жидкая	140	4,88	5,05	21,71	151,00	1,23	277
2		Кофейный напиток с молоком	150	1,31	1,40	14,25	91,00	0,97	514
34		Бутерброд с маслом	20/5	1,54	4,70	10,34	85,00	0,00	107
завтрак 2:									
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	85/75	0,30	0,30	7,80	33,75	7,50	126
обед:									
65		Салат из соленых или свежих огурцов с луком	30	0,25	2,03	0,75	23,00	0,22	57
66		Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	150/15/7	3,35	6,01	5,09	98,00	11,19	138/156
67		Зразы из говядины с рисом	40	4,97	4,02	6,80	81,00	0,09	386
24		Картофельное пюре	80	1,64	3,08	8,33	72,00	2,72	441
50		Соус красный основной	15	0,12	0,34	1,19	8,00	0,14	468
9		Напиток из шиповника	150	0,41	0,22	17,71	70,80	41,60	533
16		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	122
26		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
11		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
68		Коржик молочный	40	1,90	4,51	27,48	157,00	0,05	593
ужин:									
69		Винегрет овощной	50	0,70	3,09	4,20	49,00	3,72	90
70		Рыба, тушеная в томате с овощами	140	9,44	3,92	4,02	94,00	4,41	354
71		Чай с молоком	150	1,19	1,23	11,80	62,00	0,49	504/507
72		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за шестой день		40,79	43,84	174,05	1277,84	75,38	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 7									
завтрак 1:									
73		Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,88	3,08	31,00	3,84	129
74		Омлет натуральный	100	1,91	2,47	2,03	37,00	0,27	311
18		Какао с молоком	150	2,00	2,08	16,80	104,00	0,33	508
3		Бутерброд с сыром	20/5	2,52	1,73	10,40	67,00	0,03	104
завтрак 2:									
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	85/75	0,30	0,30	7,80	33,75	7,50	126
обед:									
75		Салат из моркови с кукурузой	40	2,02	3,84	3,31	44,00	1,66	71
76		Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150/15/7	4,44	6,29	11,81	119,00	4,62	138/148
77		Фрикадельки из кур	55	8,31	4,58	4,09	94,00	0,48	420
78		Макаронные изделия отварные	60	2,16	2,65	13,54	82,00	0,00	432
39		Соус томатный с овощами	15	0,15	1,00	1,04	14,00	0,03	465/466
25		Кисель из клюквы	150	0,07	0,03	16,44	68,00	0,50	516
26		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
11		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
12		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	604
ужин:									
79		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	0,90	3,14	4,90	51,00	4,58	88
80		Вареники ленивые с маслом сливочным	130/10	18,37	16,96	26,35	332,00	0,25	335
54		Чай с лимоном	150/5	0,05	0,03	9,16	41,66	1,16	504/506
44		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,28	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за седьмой день		53,58	53,74	178,27	1410,58	26,30	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 8									
завтрак 1:									
1		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,00	5,26	15,48	128,00	0,81	180
2		Кофейный напиток с молоком	150	1,31	1,40	14,25	91,00	0,97	514
72		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
завтрак 2:									
81		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	100/83	0,33	0,33	8,63	37,35	8,30	126
обед:									
46		Овощи натуральные (соленые или свежие)	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,54	121
82		Суп картофельный с бобовыми изделиями с мясом	150/15	6,40	5,15	13,09	121,00	4,36	138/158
83		Тефтели рыбные с соусом	70	5,14	2,44	6,82	85,00	0,59	360/460/462
49		Картофель отварной	80	1,54	2,20	10,74	89,00	11,09	438
61		Сок	140	0,70	0,14	14,14	64,40	2,80	532
16		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	122
26		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
11		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
84		Запеканка рисовая с молоком сгущенным	50/10	1,70	1,53	15,17	86,80	0,00	294/493
ужин:									
85		Овощи в молочном соусе	200	2,75	8,80	13,78	142,00	11,64	212/449
30		Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,33	33,33	0,00	504/505
72		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за восьмой день		34,34	31,37	163,19	1129,77	42,15	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 9									
завтрак 1:									
86		Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/10	13,61	10,17	17,34	215,80	0,29	323/493
30		Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,33	33,33	0,00	504/505
87		Бутерброд с сыром и с маслом	20/10/5	3,59	7,00	10,59	115,00	0,06	104
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	85/75	0,30	0,30	7,80	33,75	7,50	126
завтрак 2:									
88		Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	532
обед:									
89		Салат из свеклы с чесноком	35	0,42	3,64	3,05	40,00	1,67	69
90		Суп крестьянский с крупой и со сметаной	150/7	1,27	4,04	7,32	76,00	7,22	169
91		Азу	160	13,73	11,65	16,15	224,00	2,67	375
40		Компот из смеси сухофруктов	150	0,36	0,00	19,54	81,00	0,32	522
16		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	122
26		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
11		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
41		Пирожки, печенные с фаршем (капустным)	48	3,19	3,70	18,16	118,00	2,61	557/558/607
ужин:									
92		Запеканка картофельная с овощами	200	3,71	5,39	31,55	194,00	22,50	216
71		Чай с молоком	150	1,19	1,23	11,80	62,00	0,49	504/507
72		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за девятый день		50,66	51,16	194,31	1441,17	48,38	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 10									
завтрак 1:									
93		Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,40	7,26	18,53	159,00	1,41	281
2		Кофейный напиток с молоком	150	1,31	1,40	14,25	91,00	0,97	514
34		Бутерброд с маслом	20/5	1,54	4,70	10,34	85,00	0,00	107
завтрак 2:									
94		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	118,5/100,5	0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	126
обед:									
75		Салат из моркови с кукурузой	40	2,02	3,84	3,31	44,00	1,66	71
95		Суп с рыбными консервами	150	5,84	3,30	8,16	93,00	4,68	168
96		Кнели из говядины	40	5,70	5,47	2,58	82,00	0,00	389
60		Капуста тушеная	80	1,55	1,85	5,11	46,00	12,63	435
50		Соус красный основной	15	0,12	0,34	1,19	8,00	0,14	468
25		Кисель из клюквы	150	0,07	0,03	16,44	68,00	0,50	516
16		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	122
26		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
11		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
97		Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	48	3,06	2,71	19,84	117,00	0,90	557/558/610
ужин:									
98		Икра кабачковая (промышленного производства)	35	0,42	1,64	2,69	27,30	3,36	129
99		Рыба, запеченная под молочным соусом	60	8,64	2,28	1,38	59,00	0,31	350/446
100		Картофельное пюре	90	1,85	3,31	9,37	80,00	3,06	441
101		Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	532
55		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за десятый день		46,84	42,66	173,78	1287,34	43,67	

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 1,5-3 года</i>									
				<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Эн/ц (ккал)</i>	<i>Витамин (мг) С</i>	
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<i>Итого за весь период (10 дней)</i>				<i>445,51</i>	<i>444,56</i>	<i>1746,40</i>	<i>13039,98</i>	<i>449,15</i>	
<i>Среднее значение за период (1 день)</i>				<i>44,55</i>	<i>44,46</i>	<i>174,64</i>	<i>1304,00</i>	<i>44,92</i>	
<i>Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах при 12 часовом прибывании (90% от суточной нормы)</i>				<i>37,8</i>	<i>42,3</i>	<i>182,7</i>	<i>1260</i>	<i>40,5</i>	
<i>Процент удовлетворения при 12 часовом прибывании (90% от суточной нормы)</i>				<i>117,86</i>	<i>105,10</i>	<i>95,59</i>	<i>103,49</i>	<i>110,90</i>	
<i>При составлении меню допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%</i>									

Примерное меню. Сезон: весенне-зимний.									
Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 1									
завтрак 1:									
1		Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,65	4,30	17,78	129,00	0,69	180
2		Кофейный напиток с молоком	170	1,50	1,80	14,00	90,00	0,80	514
3		Бутерброд с сыром	30/10	4,30	2,60	15,00	100,00	0,06	104
завтрак 2:									
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	70,0/61,6	0,24	0,24	6,40	27,72	6,16	126
обед:									
5		Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,21	5,07	3,77	66,00	3,78	71
6		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/8	2,43	3,54	6,37	70,00	14,43	156
7		Бефстроганов из отварной говядины	50/30	8,95	8,17	1,94	115,00	0,00	377/454
8		Рис припущенный	120	2,85	4,09	26,32	156,00	0,00	425
9		Напиток из шиповника	180	0,50	0,26	21,00	85,00	50,00	533
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
13		Сырники с молоком сгущённым	150/20	26,53	14,91	45,23	391,60	0,34	331/493
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за первый день		60,81	48,80	183,01	1397,36	77,31	

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 2									
завтрак 1:									
14		Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	129
15		Омлет с колбасой	120	4,32	4,71	2,02	66,00	0,26	315
16		Какао с молоком	170	2,00	2,10	16,00	80,00	0,20	508
17		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,20	82,25	0,00	122
завтрак 2:									
18		Сок	85	0,42	0,08	8,58	39,10	1,70	532
обед:									
19		Сельдь с гарниром	55	4,11	6,63	2,39	86,00	1,93	81
20		Суп картофельный с крупой и с мясом	200/15	5,90	5,97	16,01	133,00	6,77	138/170
21		Голубцы ленивые	50	3,01	3,80	2,94	62,00	6,21	382
22		Соус томатный	20	0,16	0,74	1,26	11,00	0,04	465
23		Картофельное пюре	100	2,06	4,35	10,42	95,00	3,40	441
24		Кисель из клюквы	170	0,09	0,03	19,07	79,00	0,50	516
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
25		Пирожки, печенные с фаршем (рыбным)	60	7,12	4,47	16,83	136,00	0,19	557/558/627
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	70,0/61,6	0,24	0,24	6,40	27,72	6,16	126
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за второй день		40,94	41,92	152,02	1142,11	38,01	

Дети 3 - 7 лет, 10 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 3									
завтрак 1:									
26		Макаронная запеканка	115	5,15	3,91	31,39	181,00	0,61	309
2		Кофейный напиток с молоком	170	1,50	1,80	14,00	90,00	0,80	514
27		Бутерброд с сыром с маслом	45/15/8	6,50	11,35	23,60	216,00	0,09	104
завтрак 2:									
18		Сок	85	0,42	0,08	8,58	39,10	1,70	532
обед:									
28		Винегрет овощной	40	0,60	4,09	3,71	54,00	3,28	90
29		Суп из овощей со сметаной	200/8	1,78	4,40	6,20	75,00	11,91	157
30		Рулет из говядины с яйцом	50	5,11	5,27	3,30	84,00	0,12	396
31		Каша гречневая рассыпчатая	120	3,82	5,00	33,77	199,00	0,00	252
32		Соус томатный с овощами	20	0,16	1,20	1,41	17,00	0,05	465/466
33		Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,00	24,18	100,00	0,38	522
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
34		Колбасные изделия, запеченные в тесте	60	8,14	6,21	17,95	161,00	0,03	562
35		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	83/62,6	0,25	0,25	6,51	28,17	6,26	126
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за третий день		41,50	47,38	199,80	1411,31	26,28	

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 4									
завтрак 1:									
36		Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,95	5,00	26,00	170,00	1,52	182
37		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	0,00	504/505
38		Бутерброд с маслом	25/5	1,58	4,22	10,02	85,00	0,00	107
завтрак 2:									
39		Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,40	1,80	532
обед:									
40		Овощи натуральные (соленые или свежие)	75	0,60	0,07	1,27	9,75	7,50	121
41		Борщ с мясом и со сметаной	200/15/8	4,73	6,82	6,58	120,00	7,82	138/142
42		Котлеты рыбные любительские	80	7,94	1,21	4,74	63,00	0,66	357
43		Картофель отварной	130	2,52	5,35	17,48	131,00	18,02	438
44		Соус красный основной	20	0,17	0,44	1,68	11,00	0,19	468
45		Напиток клюквенный	180	0,09	0,02	14,64	60,00	0,50	534
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
46		Ватрушка с творожным фаршем	60	8,26	4,22	24,74	172,00	0,06	555/622
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	70,0/61,6	0,24	0,24	6,40	27,72	6,16	126
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за четвертый день		39,18	31,50	157,84	1097,91	45,28	

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 5									
завтрак 1:									
47		Суп молочный с крупой	200	4,37	4,28	13,98	113,00	0,69	179
2		Кофейный напиток с молоком	170	1,50	1,80	14,00	90,00	0,80	514
48		Бутерброд с маслом	30/10	2,33	9,12	15,55	145,00	0,00	107
завтрак 2:									
18		Сок	85	0,42	0,08	8,58	39,10	1,70	532
обед:									
49		Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,73	3,13	3,99	47,00	4,03	78
50		Бульон из кур с гренками	200/10	2,18	4,23	7,32	73,00	0,00	135/185
51		Суфле из кур	50	6,60	5,29	1,61	86,00	0,40	418
52		Капуста тушеная	200	3,68	4,62	11,36	110,00	31,00	435
22		Соус томатный	20	0,16	0,74	1,26	11,00	0,04	465/466
53		Чай с лимоном	200/7	0,06	0,04	12,21	54,00	1,40	504/506
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
54		Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	60	2,05	2,97	19,32	116,00	0,73	557/558/610
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	70,0/61,6	0,24	0,24	6,40	27,72	6,16	126
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за пятый день		31,97	40,36	140,78	1078,86	48,00	

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 6									
завтрак 1:									
55		Каша манная молочная жидкая	200	6,40	5,80	28,41	190,00	1,58	277
37		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	0,00	504/505
56		Бутерброд с сыром	30/5	3,27	2,02	15,54	94,00	0,03	104
завтрак 2:									
18		Сок	85	0,42	0,08	8,58	39,10	1,70	532
обед:									
57		Салат из соленых или свежих огурцов с луком	60	0,51	4,07	1,51	46,00	0,45	57
58		Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200/15/8	4,70	6,92	6,67	117,00	14,64	138/156
59		Зразы из говядины с рисом	50	5,00	4,84	8,50	110,00	0,11	386
23		Картофельное пюре	100	2,06	4,35	10,42	95,00	3,40	441
32		Соус томатный с овощами	20	0,16	1,20	1,41	17,00	0,05	465/466
9		Напиток из шиповника	180	0,50	0,26	21,00	85,00	50,00	533
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
60		Коржик молочный	55	2,42	5,93	37,68	221,00	0,07	593
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	70,0/61,6	0,24	0,24	6,40	27,72	6,16	126
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за шестой день		33,33	39,53	181,32	1248,86	79,24	

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 7									
завтрак 1:									
14		Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	129
61		Рыба запеченная в омлете	100	12,09	5,76	1,60	108,00	0,37	311
16		Какао с молоком	170	2,00	2,10	16,00	80,00	0,20	508
62		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	122
завтрак 2:									
18		Сок	85	0,42	0,08	8,58	39,10	1,70	532
обед:									
63		Салат из моркови с кукурузой	50	2,52	5,76	4,14	57,00	2,07	71
64		Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200/10/8	4,20	6,21	15,68	131,00	6,16	138/148
65		Фрикадельки из кур	50	7,70	4,23	3,72	86,00	0,45	420
66		Макаронные изделия отварные	50	1,75	2,61	10,97	69,00	0,00	432
44		Соус красный основной	20	0,17	0,44	1,68	11,00	0,19	468
24		Кисель из клюквы	170	0,09	0,03	19,07	79,00	0,50	516
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
67		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	70	5,25	6,86	52,08	291,90	0,00	604
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	70,0/61,6	0,24	0,24	6,40	27,72	6,16	126
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за седьмой день		47,56	43,08	187,58	1295,26	28,45	

<i>Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.</i>									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>День 8</i>									
<i>завтрак 1:</i>									
1		Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,65	4,30	17,78	129,00	0,69	180
2		Кофейный напиток с молоком	170	1,50	1,80	14,00	90,00	0,80	514
68		Бутерброд с маслом	30/6	2,30	5,82	15,50	119,00	0,00	107
<i>завтрак 2:</i>									
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	70,0/61,6	0,24	0,24	6,40	27,72	6,16	126
<i>обед:</i>									
40		Овощи натуральные (соленые или свежие)	75	0,60	0,07	1,27	9,75	7,50	121
69		Суп картофельный с бобовыми изделиями с мясом	200/15	6,79	5,63	17,45	144,00	5,81	138/158
70		Тефтели рыбные с соусом	80	5,76	3,77	7,31	95,00	0,60	360/460/462
43		Картофель отварной	130	2,52	5,35	17,48	131,00	18,02	438
53		Чай с лимоном	200/7	0,06	0,04	12,21	54,00	1,10	504/506
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
<i>полдник:</i>									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
71		Запеканка рисовая с молоком сгущенным	100/20	3,41	3,41	30,42	178,00	0,21	294/493
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за восьмой день		35,48	34,25	165,02	1144,51	41,94	

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 9									
завтрак 1:									
72		Запеканка из творога с молоком сгущенным	110/30	19,50	15,15	34,82	382,00	0,73	323/493
37		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	0,00	504/505
73		Бутерброд с сыром и с маслом	45/12/8	5,89	10,66	23,53	207,00	0,07	104
завтрак 2:									
18		Сок	85	0,42	0,08	8,58	39,10	1,70	532
обед:									
74		Салат из свеклы с чесноком	60	0,53	4,54	4,26	52,00	2,55	69
75		Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200/8	1,67	5,19	9,74	99,00	9,62	169
76		Азу	200	15,29	13,15	19,97	258,00	2,34	375
33		Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,00	24,18	100,00	0,38	522
10		Хлеб пшеничный	15	1,14		7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
77		Пирожки, печенные с фаршем (капустным)	60	2,20	3,60	17,65	118,00	2,93	557/558/607
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	70,0/61,6	0,24	0,24	6,40	27,72	6,16	126
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за девятый день		53,81	56,31	184,33	1489,86	27,53	

Дети 3-7 лет, 10 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 10									
завтрак 1:									
78		Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,60	8,16	23,41	191,00	1,58	281
2		Кофейный напиток с молоком	170	1,50	1,80	14,00	90,00	0,80	514
79		Бутерброд с маслом	35/5	2,66	5,13	18,05	125,00	0,00	107
завтрак 2:									
80		Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	532
обед:									
63		Салат из моркови с кукурузой	50	2,52	5,76	4,14	57,00	2,07	71
81		Суп с рыбными консервами	200	6,78	4,23	10,88	124,00	6,24	168
82		Кнели из говядины	50	6,73	6,15	3,86	99,00	0,00	389
52		Капуста тушеная	200	3,68	4,62	11,36	110,00	31,00	435
44		Соус красный основной	20	0,17	0,44	1,68	11,00	0,19	468
24		Кисель из клюквы	170	0,09	0,03	19,07	79,00	0,50	516
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	150	4,20	3,28	6,13	70,89	1,05	530
67		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	70	5,25	6,86	52,08	291,90	0,00	604
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	70/61,6	0,24	0,24	6,40	27,72	6,16	126
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за десятый день		44,37	47,34	200,23	1418,66	51,59	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 3-7 лет, 10 часовое пребывание.									
				Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
				Б	Ж	У			
Итого за весь период (10 дней)				428,95	430,47	1751,93	12724,70	463,63	
Среднее значение за период (1 день)				42,90	43,05	175,19	1272,47	46,36	
Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах при 10 часовом пребывании (70% от суточной нормы)				37,8	42	182,7	1260	35	
Процент удовлетворения при 10 часовом пребывании (70% от суточной нормы)				113,48	102,49	95,89	100,99	132,47	
При составлении меню допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%									

<i>Примерное меню. Сезон: весенне-зимний.</i>									
<i>Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.</i>									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>День 1</i>									
<i>завтрак 1:</i>									
1		Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,75	5,53	19,61	152,00	0,94	180
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,77	2,00	18,00	110,00	1,00	514
3		Бутерброд с сыром	20/9	3,34	2,23	10,06	74,00	0,05	104
<i>завтрак 2:</i>									
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	100/87	0,35	0,35	9,05	39,15	8,70	126
<i>обед:</i>									
5		Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,21	5,07	3,77	66,00	3,78	71
6		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/8	2,43	3,54	6,37	70,00	14,43	156
7		Бефстроганов из отварной говядины	50/30	8,95	8,17	1,94	115,00	0,00	377/454
8		Рис припущенный	100	2,20	4,43	21,42	135,00	0,00	425
9		Напиток из шиповника	180	0,50	0,26	21,00	85,00	50,00	533
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	123
<i>полдник:</i>									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	530
13		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	604
<i>ужин:</i>									
14		Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,56	4,29	46,00	4,24	60
15		Сырники с морковью и с молоком сгущенным	140/20	20,90	14,29	43,23	338,00	1,02	333/493
16		Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	532
17		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за первый день		62,57	59,17	256,25	1785,27	89,02	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 2									
завтрак 1:									
18		Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,84	3,29	5,39	55,00	6,72	129
19		Омлет с колбасой	120	4,88	6,04	1,91	84,00	0,24	315
20		Какао с молоком	180	2,40	2,50	19,81	108,00	0,40	508
21		Бутерброд с сыром и с маслом	20/9/5	3,38	6,77	10,56	112,00	0,05	107
завтрак 2:									
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	100/87	0,35	0,35	9,05	39,15	8,70	126
обед:									
22		Сельдь с гарниром	55	4,11	6,63	2,39	86,00	1,93	81
23		Суп картофельный с клецками и с мясом	200/20/15	6,16	6,74	13,69	122,00	4,79	138/187/160
24		Голубцы ленивые	50	3,01	3,80	2,94	62,00	6,21	382
25		Соус сметанный	20	0,42	3,16	1,99	36,00	0,22	454
26		Картофельное пюре	100	2,06	4,35	10,42	95,00	3,40	441
27		Кисель из клюквы	180	0,10	0,03	20,74	85,00	0,60	516
17		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	122
11		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	530
28		Пирожки, печенные с фаршем (рыбным)	70	7,28	4,88	19,58	156,00	0,22	557/558/627
ужин:									
29		Маринад овощной с томатом	60	0,70	3,65	4,92	58,00	1,42	475
30		Пюре из гороха с пассерованным луком	170	15,85	3,76	42,35	252,00	1,51	427/429
31		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,00	40,00	0,00	504/505
32		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	123
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за второй день		63,35	60,83	222,73	1671,02	37,67	

Дети 3 - 7 лет, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 3									
завтрак 1:									
33		Макаронная запеканка	160	7,30	5,55	45,78	260,00	0,95	309
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,77	2,00	18,00	110,00	1,00	514
34		Бутерброд с маслом	25/5	1,58	4,22	10,02	85,00	0,00	107
завтрак 2:									
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	100/87	0,35	0,35	9,05	39,15	8,70	126
обед:									
35		Винегрет овощной	40	0,60	4,09	3,71	54,00	3,28	90
36		Суп из овощей с мясом и со сметаной	200/15/8	4,95	6,52	6,38	114,00	12,04	138/157
37		Рулет из говядины с яйцом	50	5,11	5,27	3,30	84,00	0,12	396
38		Каша гречневая рассыпчатая	85	2,50	3,69	23,00	140,00	0,00	252
39		Соус томатный с овощами	20	0,16	1,20	1,41	17,00	0,05	465/466
40		Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,00	22,74	98,00	0,36	522
17		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	122
11		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	530
41		Колбасные изделия, запеченные в тесте	70	9,59	7,31	20,96	188,00	0,03	562
ужин:									
42		Плов бухарский	260	6,00	15,74	62,45	426,00	5,85	285
16		Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	532
43		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за третий день		51,50	60,84	282,13	1931,82	37,24	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 4									
завтрак 1:									
44		Каша пшеничная молочная жидкая	190	5,15	5,41	25,40	176,00	1,52	282
31		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,00	40,00	0,00	504/505
3		Бутерброд с сыром	20/9	3,34	2,23	10,06	74,00	0,05	104
завтрак 2:									
45		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	98/85	0,34	0,34	8,87	38,25	8,50	126
обед:									
46		Овощи натуральные (соленые или свежие)	20	0,16	0,02	0,34	2,60	2,00	121
47		Борщ с мясом и со сметаной	200/15/8	4,73	6,82	6,58	120,00	7,82	138/142
48		Котлеты рыбные любительские	80	7,94	1,21	4,74	63,00	0,66	357
49		Картофель отварной	80	1,54	2,20	10,74	89,00	11,09	438
50		Соус красный основной	20	0,17	0,44	1,68	11,00	0,19	468
51		Напиток клюквенный	180	0,09	0,02	14,64	60,00	0,50	534
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	530
52		Ватрушка с творожным фаршем	70	8,73	4,69	28,80	198,00	0,07	555/622
ужин									
53		Овощи в молочном соусе	230	3,14	9,30	15,40	155,00	13,24	212/449
54		Чай с лимоном	180/7	0,06	0,04	11,00	50,00	1,40	504/506
55		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за четвертый день		47,20	37,60	195,24	1357,72	48,30	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 5									
завтрак 1:									
56		Суп молочный с крупой	200	4,48	5,51	15,82	135,00	0,94	179
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,77	2,00	18,00	110,00	1,00	514
21		Бутерброд с сыром с маслом	20/9/5	3,38	6,77	10,56	112,00	0,05	104
завтрак 2:									
57		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	90/78	0,31	0,31	8,11	35,10	7,80	126
обед:									
58		Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,73	3,13	3,99	47,00	4,03	78
59		Бульон из кур с гренками	200/10	2,18	4,32	7,32	73,00	0,00	135/185
60		Суфле из кур	65	8,52	5,48	1,62	95,00	0,53	418
61		Капуста тушеная	100	1,84	2,31	6,30	55,00	15,50	435
25		Соус сметанный	20	0,42	3,16	1,99	36,00	0,02	454
16		Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	532
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	530
62		Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	70	2,63	3,05	22,70	136,00	0,88	557/558/610
ужин									
63		Маринад овощной без томата	180	2,01	7,38	17,31	153,00	5,17	476
64		Мясо отварное	50	11,62	9,72	0,33	141,00	0,00	368
31		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,00	40,00	0,00	504/505
32		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за пятый день		52,98	58,24	191,68	1543,52	40,78	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 6									
завтрак 1:									
65		Каша манная молочная жидкая	190	6,29	5,86	28,23	180,00	1,62	277
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,17	2,00	18,00	110,00	1,00	514
34		Бутерброд с маслом	25/5	1,58	4,22	10,02	85,00	0,00	107
завтрак 2:									
57		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	90/78	0,31	0,31	8,11	35,10	7,80	126
обед:									
66		Салат из соленых или свежих огурцов с луком	40	0,33	3,04	1,00	33,00	0,30	57
67		Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200/15/8	4,70	6,92	6,67	117,00	14,64	138/156
68		Зразы из говядины с рисом	50	5,00	4,84	8,50	100,00	0,11	386
26		Картофельное пюре	100	2,06	4,35	10,42	95,00	3,40	441
50		Соус красный основной	20	0,17	0,44	1,68	11,00	0,19	468
9		Напиток из шиповника	180	0,50	0,26	21,00	85,00	50,00	533
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	530
69		Коржик молочный	55	2,42	5,93	37,68	221,00	0,07	593
ужин:									
70		Винегрет овощной	70	1,02	5,13	5,91	74,00	4,21	90
71		Рыба, тушеная в томате с овощами	165	11,90	4,71	4,27	112,00	4,43	354
72		Чай с молоком	180	1,42	1,25	14,16	75,00	0,58	504/507
73		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за шестой день		49,92	54,06	217,72	1590,47	89,61	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 7									
завтрак 1:									
18		Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,84	3,29	5,39	55,00	6,72	129
74		Омлет натуральный	110	2,40	3,00	2,40	46,00	0,33	311
20		Какао с молоком	180	2,40	2,50	19,81	108,00	0,40	508
75		Бутерброд с сыром	25/9	3,74	2,27	12,57	86,00	0,05	104
завтрак 2:									
57		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	90/78	0,31	0,31	8,11	35,10	7,80	126
обед:									
76		Салат из моркови с кукурузой	50	2,52	5,76	4,14	57,00	2,07	71
77		Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200/15/8	4,87	6,97	15,68	142,00	6,16	138/148
78		Фрикадельки из кур	65	9,83	5,42	4,84	110,00	0,57	420
79		Макаронные изделия отварные	80	2,35	3,13	14,71	92,00	0,00	432
39		Соус томатный с овощами	20	0,16	1,20	1,41	17,00	0,05	465/466
27		Кисель из клюквы	180	0,10	0,03	20,74	85,00	0,60	516
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	530
13		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	60	4,50	5,88	44,64	150,20	0,00	604
ужин:									
80		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	0,72	2,50	3,92	41,00	3,67	88
81		Вареники ленивые с маслом сливочным	150/10	20,37	18,28	30,40	354,00	0,29	335
54		Чай с лимоном	180/7	0,06	0,04	11,00	50,00	1,40	504/506
43		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за седьмой день		65,84	65,34	239,37	1673,92	31,37	

<i>Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.</i>									
<i>№ ТК</i>	<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Эн/ц (ккал)</i>		
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>Витамин (мг) С</i>	<i>№ рецептуры</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>День 8</i>									
<i>завтрак 1:</i>									
<i>1</i>		<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	<i>200</i>	<i>4,75</i>	<i>5,53</i>	<i>19,61</i>	<i>152,00</i>	<i>0,94</i>	<i>180</i>
<i>2</i>		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>180</i>	<i>1,77</i>	<i>2,00</i>	<i>18,00</i>	<i>110,00</i>	<i>1,00</i>	<i>514</i>
<i>73</i>		<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>25</i>	<i>1,90</i>	<i>0,20</i>	<i>12,30</i>	<i>58,75</i>	<i>0,00</i>	<i>104</i>
<i>завтрак 2:</i>									
<i>57</i>		<i>Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)</i>	<i>90/78</i>	<i>0,31</i>	<i>0,31</i>	<i>8,11</i>	<i>35,10</i>	<i>7,80</i>	<i>126</i>
<i>обед:</i>									
<i>82</i>		<i>Овощи натуральные (соленые или свежие)</i>	<i>40</i>	<i>0,32</i>	<i>0,04</i>	<i>0,68</i>	<i>5,20</i>	<i>1,08</i>	<i>121</i>
<i>83</i>		<i>Суп картофельный с бобовыми изделиями с мясом</i>	<i>200/15</i>	<i>6,79</i>	<i>5,63</i>	<i>17,45</i>	<i>144,00</i>	<i>5,81</i>	<i>138/158</i>
<i>84</i>		<i>Тефтели рыбные с соусом</i>	<i>80</i>	<i>5,76</i>	<i>3,77</i>	<i>7,31</i>	<i>95,00</i>	<i>0,60</i>	<i>360/460/462</i>
<i>49</i>		<i>Картофель отварной</i>	<i>80</i>	<i>1,54</i>	<i>2,20</i>	<i>10,74</i>	<i>89,00</i>	<i>11,09</i>	<i>438</i>
<i>16</i>		<i>Сок</i>	<i>180</i>	<i>0,90</i>	<i>0,18</i>	<i>18,18</i>	<i>82,80</i>	<i>3,60</i>	<i>532</i>
<i>10</i>		<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>15</i>	<i>1,14</i>	<i>0,12</i>	<i>7,38</i>	<i>35,25</i>	<i>0,00</i>	<i>122</i>
<i>11</i>		<i>Хлеб ржаной</i>	<i>45</i>	<i>2,97</i>	<i>0,54</i>	<i>15,03</i>	<i>78,30</i>	<i>0,00</i>	<i>123</i>
<i>полдник:</i>									
<i>12</i>		<i>Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)</i>	<i>180</i>	<i>5,04</i>	<i>3,94</i>	<i>7,36</i>	<i>85,07</i>	<i>1,26</i>	<i>530</i>
<i>85</i>		<i>Запеканка рисовая с молоком сгущенным</i>	<i>100/20</i>	<i>3,41</i>	<i>3,41</i>	<i>30,42</i>	<i>178,00</i>	<i>0,21</i>	<i>294/493</i>
<i>ужин:</i>									
<i>86</i>		<i>Овощи в молочном соусе</i>	<i>200</i>	<i>2,75</i>	<i>8,80</i>	<i>13,78</i>	<i>142,00</i>	<i>11,64</i>	<i>212/449</i>
<i>31</i>		<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>10,00</i>	<i>40,00</i>	<i>0,00</i>	<i>504/505</i>
<i>73</i>		<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>25</i>	<i>1,90</i>	<i>0,20</i>	<i>12,30</i>	<i>58,75</i>	<i>0,00</i>	<i>122</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц (ккал)</i>	<i>Витамин (мг) С</i>	
		<i>Итого за восьмой день</i>		<i>41,25</i>	<i>36,87</i>	<i>208,65</i>	<i>1389,22</i>	<i>45,03</i>	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 9									
завтрак 1:									
87		Запеканка из творога с молоком сгущенным	110/30	19,50	15,15	34,82	382,00	0,73	323/493
31		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,00	40,00	0,00	504/505
88		Бутерброд с сыром и с маслом	25/9/6	3,76	7,74	13,15	132,00	0,05	104
завтрак 2:									
57		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	90/78	0,31	0,31	8,11	35,10	7,80	126
обед:									
89		Салат из свеклы с чесноком	35	0,42	3,64	3,05	40,00	1,67	69
90		Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200/8	1,67	4,23	9,74	90,00	3,62	169
91		Азу	200	15,29	13,15	19,97	258,00	3,24	375
40		Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,00	22,74	98,00	0,36	522
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	530
92		Пирожки, печенные с фаршем (капустным)	70	2,78	4,11	20,60	138,00	3,42	557/558/607
ужин:									
93		Запеканка картофельная с овощами	240	4,82	6,51	38,93	239,00	26,59	216
72		Чай с молоком	180	1,42	1,15	14,16	87,00	0,58	504/507
73		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за девятый день		61,42	60,79	237,34	1796,47	49,32	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.									
№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День 10									
завтрак 1:									
95		Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	190	5,43	8,08	23,48	190,00	1,60	281
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,77	2,00	18,00	110,00	1,00	514
34		Бутерброд с маслом	25/5	1,58	4,22	10,02	85,00	0,00	107
завтрак 2:									
58		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	90/78	0,31	0,31	8,11	35,10	7,80	126
обед:									
77		Салат из моркови с кукурузой	50	2,52	5,76	4,14	57,00	2,07	71
96		Суп с рыбными консервами	200	6,78	5,09	10,88	124,00	6,24	168
97		Кнели из говядины	50	6,73	6,15	3,86	99,00	0,00	389
62		Капуста тушеная	100	1,84	2,31	6,30	55,00	15,50	435
50		Соус красный основной	20	0,17	0,44	1,68	11,00	0,19	468
27		Кисель из клюквы	180	0,70	0,03	20,74	85,00	0,60	516
10		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	122
11		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	123
полдник:									
12		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26	530
13		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	604
ужин:									
98		Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,35	3,85	39,00	4,80	129
99		Рыба, запеченная под молочным соусом	75	11,59	3,79	2,88	90,00	0,38	350/446
100		Картофельное пюре	120	2,48	4,50	12,49	108,00	4,08	441
16		Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	532
55		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	122
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
		Итого за десятый день		59,71	55,97	236,24	1701,97	49,12	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 3-7 лет									
				Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин (мг) С	
				Б	Ж	У			
Итого за весь период (10 дней)				555,74	549,71	2287,35	16441,40	517,46	
Среднее значение за период (1 день)				55,57	54,97	228,74	1644,14	51,75	
Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах при 12 часовом прибывании (90% от суточной нормы)				49	54	235	1620	45	
Процент удовлетворения при 12 часовом прибывании (90% от суточной нормы)				113,42	101,80	97,33	101,49	114,99	
При составлении меню допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%									