

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Сад 12 часов

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Молоко свежее	450	637,3	467,2	318,3	553,1	465,1	456,6	471,4	623,9	489,2	464	4946,1	494,6	44,6	110	13,7	12,6	25,9	277,6
Творог	40	130,7		18,6		22,2	112	18,6	118,2			420,3	42	2	105	6,2	3,7	1,2	63,0
Сметана	11	5,8		16,7	8	7,2	25	21,9	8			92,6	9,3	-1,7	84	0,2	1,4	0,3	18,5
Сыр	6	9,6			10	10		10,6			10	50,2	5	-1	84	1,2	1,5		18,3
Мясо	55	64,7	102	40,7	120	127,8	71,8		64,7	61,9	57,6	711,2	71,1	16,1	129	12,8	11,0		150,4
Птица	24			110,1				106,5				216,6	21,7	-2,3	90	3,8	3,9		50,0
Рыба	37													-37	0				
Яйцо	40	28,82	5	130,2 9		22,94	18,1	8,05	20,25	4,93	40,25	278,63	27,863	-12,137	70	3,4	3,1	0,2	42,4
Картофель	140	83,8	51,2	222,9	123,5	125,8	211,4	203,3	56,6	346,9	208,1	1633,5	163,4	23,4	117	3,2	0,6	25,9	122,0
Овощи разные	220	258,3	241,9	184,5	165,8	115,9	122,3	254,7	234,5	171,6	130,8	1880,3	188	-32	85	3,3	0,2	9,5	54,9
Фрукты свежие	100	88	88	36,1	108,8	97,7	61,6	100,5	88	139,2	88	895,9	89,6	-10,4	90	0,4	0,4	8,7	41,9
Фрукты сухие	11	18			22,6		19,3		19,3	18	19,3	116,5	11,7	0,7	106	0,3		2,9	13,2
Соки фруктовые (овощные)	100		400	200		200	200		200			1200	120	20	120	0,6	0,1	11,8	50,0
Напитки витаминизированные	50													-50	0				
Хлеб ржаной	50	40	50	55	50	50	50	50	50	60	50	505	50,5	0,5	101	3,3	0,5	21,4	103,0
Хлеб пшеничный	80	70	83,4	68,4	93,8	70	79	64,1	80	79,2	70	757,9	75,8	-4,2	95	5,7	0,7	37,7	180,1
Крупа (злаки), бобовые	43	59,7	35,5		46	42,7	69,1	36,1	59,8	51,8	14,9	415,6	41,6	-1,4	97	4,4	0,9	26,8	131,9
Макаронные изделия	12		40,5		16	33,8					36,8	127,1	12,7	0,7	106	1,4	0,2	8,7	41,7
Мука пшеничная	29	39,5	17,4	49,2	10,4	37,7	17,2	60,1	17,3	44,9	53,1	346,8	34,7	5,7	120	3,9	0,3	23,0	110,1
Мука картофельная	3	8,1						8,1		8,1		24,3	2,4	-0,6	81			1,8	7,4
Масло сливочное	21	21,8	20,4	21,2	21,7	16,1	15,4	16	21,9	26,2	20,1	200,8	20,1	-0,9	96		16,1		146,2
Масло растительное	11	7,7	16,8	10,7	11,2	9,4	16,7	10,4	8	11,3	15,4	117,6	11,8	0,8	107		11,4		102,8
Кондитерские изделия	20		25		25		25		25			100	10	-10	50	0,6	0,8	7,5	40,1
Чай	0,6	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	6	0,6		100	0,1		0,2	1,4
Какао-порошок	0,6													-0,6	0				
Кофейный напиток	1,2		1,8			1,8		1,8		1,8	1,8	9	0,9	-0,3	75	0,1		0,5	2,3
Сахарный песок	30	33,3	26,6	31,9	30,1	35,9	25,6	41,9	35,5	41,8	30,3	332,9	33,3	3,3	111			32,3	128,9
Дрожжи	0,5	0,3		1,8		0,3		1,8		0,3	0,6	5,1	0,5		102	0,1			0,4
Соль	5	3	3,3	4,8	2,4	2,8	4,2	4,9	2,7	4,2	2,3	34,6	3,5	-1,5	69				
																68,7	69,4	246,3	1 898,5

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Каша манная молочная жидкая (Звар.)	180/3	7,3	7,6	30,6	219,8	0,1	0,8	0	0,8	170,0	22,7	136,3	0,5	311	2018
Бутерброд с сыром	30/10	4,4	3,0	14,6	103,8	0	0	0	0,6	86,2	12,7	67,3	0,6	1	2018
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	419	2016
Итого за прием пищи:	403	16,7	15,0	53,5	417,9	0,2	1,7	0	1,4	439,8	55,6	333,2	1,3		
II Завтрак															
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		
Обед															
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,7	3,0	3,7	48,7	0,1	2,8	0	2,0	12,0	11,4	32,6	0,4	10	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,9	2,0	13,5	79,9	0,1	4,5	0	1,2	14,4	15,6	52,0	0,7	86	2016
Запеканка капустная с мясом	180	18,6	20,0	21,0	339,2	0,1	33,6	0	1,3	130,2	45,5	204,3	3,6	124	2018
Кисель из кураги	180	0,9	0,1	24,7	103,8	0	0,3	0,1	0	37,0	18,9	29,3	0,5	355	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:	660	27,2	25,6	89,9	700,6	0,4	41,2	0,1	5,8	205,4	105,6	369,8	7,2		
Полдник															
Пирожки печеные с картофелем	70	6,1	7,9	30,6	217,4	0,1	2,8	0	1,6	20,8	14,3	73,6	1,1	268	2018
Ряженка	180	5,4	4,6	7,8	100,2	0	0,6	0,1	0	230,1	26	170,8	0,2	293	2018
Итого за прием пищи:	250	11,5	12,5	38,4	317,6	0,1	3,4	0,1	1,6	250,9	40,3	244,4	1,3		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	140/20	22,8	19,1	33,0	396,9	0	0,1	0	0,4	68,9	13,8	75,8	0,7	238	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	9,4	3,5	3,7	0,4	298	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
Итого за прием пищи:	360	24,4	19,2	51,0	476,4	0	0,1	0	0,8	82,9	23,9	96,3	1,5		
Всего за день:		80,2	72,7	241,4	1953,9	0,7	55,2	0,2	10,2	993,1	232,4	1053,4	13,2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Каша овсяная молочная жидкая	180/3	7,7	7,4	30,5	220,2	0,2	0,6	0	1,2	147,5	50,9	199,5	1,4	206	2018	
Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,2	10	84,8	0	0	0	0,5	5,2	6,6	17,8	0,4	1	2018	
Кофейный напиток на молоке	180	4,0	4,2	15,8	117,9	0,1	0,7	0	0	141,2	17,9	103,0	0,2	302	2018	
Итого за прием пищи:	388	13,2	15,8	56,3	422,9	0,3	1,3	0	1,7	293,9	75,4	320,3	2,0			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		2018	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9			
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	28,2	124,8	0	10,4	0	0,6	26,7	14,2	22,3	4,4			
Обед																
Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,5	5,6	4,9	75,5	0	2,6	0	2,3	7,8	8,1	29,5	0,5	40	2018	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	4,0	6,7	68,5	0	9,6	0	1,7	28,4	13,6	29,1	0,8	73	2016	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,4	3,6	27,7	161,1	0,1	0	0	1,0	7,3	5,9	32,3	0,7	219	2016	
Котлеты с соусом	70/30	12,5	14,6	12,4	230,8	0	0,1	0	2,3	32,6	22,7	129,2	2,0	102	2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			
Итого за прием пищи:	710	23,5	28,3	89,8	707,5	0,1	13,9	0	8,1	96,9	67,9	266,9	7,7			
Полдник																
Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	0	0	0	7,3	5	22,5	0,5			
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	293	2018	
Итого за прием пищи:	205	7,1	7,0	25,8	199,7	0,1	1,3	0	0,1	223,3	30,2	193,5	0,7			
Ужин																
Котлеты с соусом	60/30	10,5	12,6	10,6	197,9	0	0,1	0	2,0	28,1	19,5	111,1	1,7	102	2018	
Капуста тушеная	150	3,3	4,2	14,0	108,5	0,1	31,2	0	0,2	79,5	26,0	53,9	1,6	150	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	9,4	3,5	3,7	0,4	298	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2			
Итого за прием пищи:	470	17,4	17,2	55,3	447,1	0,2	31,3	0	3,3	127,0	61,3	211,6	5,3			
Всего за день:		62,6	68,9	255,4	1902,0	0,7	58,2	0	13,8	767,8	249,0	1014,6	20,1			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	19,6	2,9	249,1	0,1	0,2	0,4	2,5	106,2	17,5	231,6	2,6	233	2018
Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,1	9,7	82,3	0	0	0	0,5	4,6	5,9	15,9	0,4	1	2018
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,6	1,3	10,3	58,3	0	0,3	0	0	53,5	7,6	39,7	0,5	1	2018
Итого за прием пищи:	355	18,5	25,0	22,9	389,7	0,1	0,5	0,4	3,0	164,3	31,0	287,2	3,5		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		2018
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,8	3,2	4,3	50,1	0	7,5	0	1,3	16,8	9,0	15,8	0,3	52	2018
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ КУР	200/20	7,9	11,1	7,7	166,9	0	10,2	0	1,6	43,9	21,4	89,8	1,3	57	2018
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	16,6	15,3	21,7	295,8	0,2	10,5	0,1	0,3	40,3	40,9	193,0	2,4	145	2018
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	55,2	0	1,4	0	0,2	5,4	2,6	3,6	0,7	310	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
Итого за прием пищи:	705	28,6	30,0	67,4	666,4	0,2	29,6	0,1	4,4	115,5	85,3	340,8	6,1		
Полдник															
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	9,0	4,5	34,8	216,2	0,1	0,1	0	0,2	51,0	12,5	94,1	0,8	285	2018
ПРОСТОКВАША	180	5,4	4,9	7,9	96,9	0	0	0	0	0	0	0	0	386	2018
Итого за прием пищи:	250	14,4	9,4	42,7	313,1	0,1	0,1	0	0,2	51,0	12,5	94,1	0,8		
Ужин															
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,0	14,8	10,2	212,5	0	1,2	0	2,5	32,3	20,0	118,6	1,9	107	2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,1	3,5	13,4	93,2	0,1	6,5	0	0,2	23,7	18,4	53,7	0,7	339	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	9,4	3,5	3,7	0,4	298	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	430	15,7	18,7	54,3	446,4	0,2	7,7	0	3,8	75,4	54,2	218,9	4,6		
Всего за день:		78,2	83,3	206,9	1899,0	0,6	39,5	0,5	11,4	418,8	190,2	953,6	17,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,3	122,7	0	0,5	0	0,3	108,3	14,2	84,7	0,4	80	2018
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	4,6	8,0	15,4	152,4	0	0,1	0	0,1	94,3	7,4	70,5	0,4	2	2018
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99	0,1	1	0,1	0	192,8	21,2	136,1	0,2	419	2016
Итого за прием пищи:	425	14,4	16,5	41,5	374,1	0,1	1,6	0,1	0,4	395,4	42,8	291,3	1,0		
II Завтрак															
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	1,2	3,1	6,4	59,4	0	11,9	0	1,4	29,6	10,4	19,4	1,0	8	2018
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,2	5,4	13,6	114,9	0,1	9,4	0	1,8	30,4	22,0	53,7	1,0	61	2018
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/35	13,8	14,9	8,9	224,5	0	0,2	0	0,7	47,3	19,3	134,7	1,6	110	2018
ПЮРЕ ОВОЩНОЕ	150	3,0	5,1	12,2	106,6	0,1	15,0	0	0,2	65,6	22,7	66,9	1,0	182	2018
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	1,2	0,1	28,7	120,3	0	0,4	0,2	0	40,1	22,9	29,6	0,6	308	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	745	24,9	29,0	92,5	734,3	0,3	36,9	0,2	5,2	223,0	109,6	347,2	6,8		
Полдник															
Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	0	0	0	7,3	5	22,5	0,5		
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	293	2018
Итого за прием пищи:	205	7,1	7,0	25,8	199,7	0,1	1,3	0	0,1	223,3	30,2	193,5	0,7		
Ужин															
Котлеты с соусом	70/30	12,7	14,6	13,3	235,6	0	0,9	0	2,3	34,1	25,2	132,7	2,1	102	2018
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,19	0,46	32,49	152,6	0,03	0	0,03	0,9	8	23	70	0	187	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	9,4	3,5	3,7	0,4	298	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	450	18,79	15,36	72,29	508,5	0,03	0,9	0,03	4,0	59,7	62,1	240,6	3,7		
Всего за день:		65,59	68,26	240,69	1858,0	0,53	49,5	0,33	10,3	915,5	251,7	1082,3	14,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/3	6,9	5,8	32,6	210,8	0,1	0,6	0	0,1	152,2	29,9	197,9	0,7	ТТК	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	4,6	8,0	15,4	152,4	0	0,1	0	0,1	94,3	7,4	70,5	0,4	2	2018	
Кофейный напиток на молоке	180	4,0	4,2	15,8	117,9	0,1	0,7	0	0	141,2	17,9	103,0	0,2	302	2018	
Итого за прием пищи:	408	15,5	18,0	63,8	481,1	0,2	1,4	0	0,2	387,7	55,2	371,4	1,3			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		2018	
Фрукты свежие	70	0,2	0,2	6	29	0	6,2	0	0,4	9,9	4,9	6,8	1,4			
Итого за прием пищи:	270	1,2	0,4	25,6	112,4	0	7,8	0	0,4	22,5	12,1	19,4	3,9			
Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,6	3,0	1,9	38,4	0	1,7	0	1,3	16,4	9,6	19,5	0,5	20	2016	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	180/20	7,2	7,6	10,3	140,5	0	6,1	0	1,3	33,4	18,9	91,2	1,2	69	2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	19,9	19,9	17,0	327,0	0,2	8,6	0	2,5	19,9	39,9	207,1	3,2	101	2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	55,2	0	1,4	0	0,2	5,4	2,6	3,6	0,7	310	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2			
Итого за прием пищи:	650	31,3	31,0	65,0	669,7	0,3	17,8	0	6,4	85,1	83,3	364,3	7,2			
Полдник																
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7,9	5,5	30,6	202,2	0,1	0	0	0,1	11,6	6,6	40,8	0,5	279	2018	
ПРОСТОКВАША	180	5,4	4,9	7,9	96,9	0	0	0	0	0	0	0	0	386	2015	
Итого за прием пищи:	250	13,3	10,4	38,5	299,1	0,1	0	0	0,1	11,6	6,6	40,8	0,5			
Ужин																
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	130/3	6,4	7,2	24,4	189,0	0,1	0,1	0,1	1,2	41,9	9,7	75,2	1,0	229	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	9,4	3,5	3,7	0,4	298	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			
Итого за прием пищи:	353	9,3	7,5	50,9	309,3	0,1	0,1	0,1	2,0	59,5	23,6	113,1	2,6			
Всего за день:		70,6	67,3	243,8	1871,6	0,7	27,1	0,1	9,1	566,4	180,8	909,0	15,5			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	19,6	16,5	28,4	340,9	0	0,1	0	0,4	59,1	12,1	65,1	0,6	238	2018
Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,1	9,7	82,3	0	0	0	0,5	4,6	5,9	15,9	0,4	1	2018
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99	0,1	1	0,1	0	192,8	21,2	136,1	0,2	419	2016
Итого за прием пищи:	345	26,4	25,2	46,9	522,2	0,1	1,1	0,1	0,9	256,5	39,2	217,1	1,2		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		2018
Фрукты свежие	70	0,2	0,2	6	29	0	6,2	0	0,4	9,9	4,9	6,8	1,4		
Итого за прием пищи:	270	1,2	0,4	25,6	112,4	0	7,8	0	0,4	22,5	12,1	19,4	3,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,6	3,0	1,9	38,4	0	1,7	0	1,3	16,4	9,6	19,5	0,5	20	2016
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200/20	7,7	9,5	10,1	160,1	0,1	7,4	0	1,6	34,0	22,8	92,0	1,5	71	2018
Котлеты с соусом	50/30	8,9	10,5	8,9	165,0	0	0,1	0	1,7	23,2	16,1	92,4	1,4	102	2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,5	5,1	34	212	0,2	0	0	4,2	19,3	111,4	165,7	3,9	183	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	730	29,0	28,6	92,4	746,4	0,4	9,2	0	10,1	112,7	177,1	420,9	9,1		
Полдник															
Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	0	0	0	7,3	5	22,5	0,5		
Ряженка	180	5,4	4,6	7,8	100,2	0	0,6	0,1	0	230,1	26	170,8	0,2	293	2018
Итого за прием пищи:	205	7,3	7,1	26,4	204,5	0	0,6	0,1	0	237,4	31	193,3	0,7		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	150/40	6,2	11,3	31,0	258,0	0,2	13,5	0	3,7	39,7	42,0	138,5	2,3	173	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	9,4	3,5	3,7	0,4	298	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	410	9,1	11,6	57,5	378,3	0,2	13,5	0	4,5	57,3	55,9	176,4	3,9		
Всего за день:		73,0	72,9	248,8	1963,8	0,7	32,2	0,2	15,9	686,4	315,3	1027,1	18,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180/3	6,4	6,0	32,5	211,0	0,1	0,6	0	0,7	134,7	33,9	146,6	0,7	210	2018	
Бутерброд с сыром	30/10	4,7	3,3	15,1	109,4	0	0	0	0,6	94,9	14,1	74,2	0,7	3	2018	
Кофейный напиток на молоке	180	4,0	4,2	15,8	117,9	0,1	0,7	0	0	141,2	17,9	103,0	0,2	302	2018	
Итого за прием пищи:	403	15,1	13,5	63,4	438,3	0,2	1,3	0	1,3	370,8	65,9	323,8	1,6			
II Завтрак																
Фрукты свежие	80	0,3	0,3	6,9	33,1	0	7	0	0,4	11,3	5,6	7,7	1,5			
Итого за прием пищи:	80	0,3	0,3	6,9	33,1	0	7	0	0,4	11,3	5,6	7,7	1,5			
Обед																
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,7	3,0	3,7	48,7	0,1	2,8	0	2,0	12,0	11,4	32,6	0,4	10	2016	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУР	200/20	9,8	10,7	15,0	198,7	0,1	6,6	0	0,3	34,6	27,9	122,9	1,4	58	2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/30	8,4	11,3	12,4	187,4	0	0,2	0	2,1	20,6	17,4	89,5	1,3	138	2018	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,1	4,7	21,6	141,5	0,2	10,5	0	0,2	35,8	29,4	84,0	1,2	148	2018	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	18,6	77,0	0	1,2	0	0,2	14,6	3,9	8,6	0,6	320	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2			
Итого за прием пищи:	730	25,9	30,2	89,0	738,2	0,5	21,3	0	5,7	125,3	99,0	372,1	6,3			
Полдник																
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	9,0	4,5	34,8	216,2	0,1	0,1	0	0,2	51,0	12,5	94,1	0,8	285	2018	
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	293	2018	
Итого за прием пищи:	250	14,2	9,0	42,0	311,6	0,2	1,4	0	0,3	267,0	37,7	265,1	1,0			
Ужин																
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	7,2	9,6	10,6	160,2	0	0,2	0	1,7	17,6	14,8	76,6	1,2	138	2018	
Капуста тушеная	150	3,3	4,2	14,0	108,5	0,1	31,2	0	0,2	79,5	26,0	53,9	1,6	150	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	9,4	3,5	3,7	0,4	298	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			
Итого за прием пищи:	440	11,9	14,0	41,1	341,6	0,1	31,4	0	2,3	110,1	48,1	151,6	4,0			
Всего за день:		67,4	67,0	242,4	1862,8	1,0	62,4	0	10,0	884,5	256,3	1120,3	14,4			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/3	7,4	5,8	33,7	217,3	0,1	0,6	0	0,1	140,4	33,4	172,7	1,5	209	2018
Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,1	9,7	82,3	0	0	0	0,5	4,6	5,9	15,9	0,4	1	2018
ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,7	4,2	27,7	163,5	0	0,2	0	0,1	149,1	18,9	104,2	0,5	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	388	12,6	14,1	71,1	463,1	0,1	0,8	0	0,7	294,1	58,2	292,8	2,4		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		2018
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	28,2	124,8	0	10,4	0	0,6	26,7	14,2	22,3	4,4		
Обед															
Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6,6	6,0	90,6	0	3,1	0	2,7	9,2	9,7	35,5	0,7	40	2018
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,9	8,3	11,4	87,1	0	6,7	0	1,1	30,7	14,7	51,6	0,8	69	2018
Запеканка капустная с мясом	180	18,6	20,3	21,0	342,0	0,1	33,6	0,1	1,4	130,2	45,6	204,4	3,6	124	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
Итого за прием пищи:	710	28,8	30,8	89,4	755,1	0,3	43,4	0,1	7,1	195,8	94,3	368,6	7,9		
Полдник															
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4		
Ряженка	180	5,4	4,6	7,8	100,2	0	0,6	0,1	0	230,1	26	170,8	0,2	293	2018
Итого за прием пищи:	205	6,1	5,4	27,1	188,7	0	0,6	0,1	0	234,1	28,5	179,8	0,6		
Ужин															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/20	21,0	15,9	38,7	383,5	0	0,1	0	0,2	63,9	9,3	61,1	0,3	240	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	9,4	3,5	3,7	0,4	298	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
Итого за прием пищи:	350	22,6	16,0	56,7	463,0	0	0,1	0	0,6	77,9	19,4	81,6	1,1		
Всего за день:		71,5	66,9	272,5	1994,7	0,4	55,3	0,2	9,0	828,6	214,6	945,1	16,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/3	7,4	6,3	34,3	224,1	0,1	0,6	0	1,0	136,0	40,6	162,8	1,1	208	2018	
Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,1	9,7	82,3	0	0	0	0,5	4,6	5,9	15,9	0,4	1	2018	
Кофейный напиток на молоке	180	4,0	4,2	15,8	117,9	0,1	0,7	0	0	141,2	17,9	103,0	0,2	302	2018	
Итого за прием пищи:	388	12,9	14,6	59,8	424,3	0,2	1,3	0	1,5	281,8	64,4	281,7	1,7			
II Завтрак																
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9			
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	1,2	3,1	6,4	59,4	0	11,9	0	1,4	29,6	10,4	19,4	1,0	8	2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/15	6,8	2,3	30,3	168,0	0,2	4,3	0	2,2	35,8	34,4	86,0	2,1	67	2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/20	13,6	19,0	12,4	273,7	0	1,1	0	4,1	34,3	20,3	132,2	2,0	111	2018	
ПЮРЕ ОВОЩНОЕ	150	3,0	5,1	12,2	106,6	0,1	15,0	0	0,2	65,6	22,7	66,9	1,0	182	2018	
Кисель из кураги	180	0,9	0,1	24,7	103,8	0	0,3	0,1	0	37,0	18,9	29,3	0,5	355	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Итого за прием пищи:	755	28,9	30,1	108,0	816,8	0,4	32,6	0,1	9,0	211,8	117,6	377,0	8,4			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	70	4,3	4,2	33,5	190,0	0,1	1,2	0	0,5	14,6	8,1	39,6	1,0	265	2018	
Ряженка	180	5,4	4,6	7,8	100,2	0	0,6	0,1	0	230,1	26	170,8	0,2	293	2018	
Итого за прием пищи:	250	9,7	8,8	41,3	290,2	0,1	1,8	0,1	0,5	244,7	34,1	210,4	1,2			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ	180/20	5,6	6,2	43,3	252,6	0,2	20,3	0	0,3	31,8	57,1	151,8	2,8	ТТК	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	9,4	3,5	3,7	0,4	298	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	23,7	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8			
Итого за прием пищи:	410	7,8	6,5	64,8	349,2	0,2	20,3	0	0,9	47,1	67,7	181,3	4,2			
Всего за день:		59,7	60,4	282,5	1921,9	0,9	64,8	0,2	12,5	799,5	290,8	1060,1	17,4			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	250	4,5	4,7	19,4	139,7	0,1	0,6	0	0,1	137,1	22,2	110,9	0,2	78	2018
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	4,6	8,0	15,4	152,4	0	0,1	0	0,1	94,3	7,4	70,5	0,4	2	2018
Кофейный напиток на молоке	180	4,0	4,2	15,8	117,9	0,1	0,7	0	0	141,2	17,9	103,0	0,2	302	2018
Итого за прием пищи:	475	13,1	16,9	50,6	410,0	0,2	1,4	0	0,2	372,6	47,5	284,4	0,8		
II Завтрак															
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		
Обед															
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,7	3,0	3,7	48,7	0,1	2,8	0	2,0	12,0	11,4	32,6	0,4	10	2016
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	4,0	6,7	68,5	0	9,6	0	1,7	28,4	13,6	29,1	0,8	73	2016
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180/30	14,8	19,5	33,6	370,1	0,2	15,2	0	3,3	30,5	54,0	204,3	3,4	125	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	690	20,6	26,8	72,2	614,2	0,3	27,6	0	7,8	86,6	91,0	300,2	5,8		
Полдник															
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,9	2,8	33,8	182,6	0,1	0,1	0	0,7	34,5	10,1	57,1	0,5	580	2012
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	293	2018
Итого за прием пищи:	240	11,1	7,3	41,0	278,0	0,2	1,4	0	0,8	250,5	35,3	228,1	0,7		
Ужин															
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2015
Макароны отварные с овощами	150	4,2	7,7	25,7	189,2	0,1	0,3	0,1	1,1	10,3	6,9	35,2	0,7	232	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	9,4	3,5	3,7	0,4	298	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	420	12,7	12,6	56,7	391,2	0,2	0,3	0,2	3,0	49,6	27,0	151,4	3,6		
Всего за день:		57,9	64,0	229,1	1734,8	0,9	39,5	0,2	12,4	773,4	207,8	973,8	12,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	694,0	699,3	2494,1	19182,3	7,2	484,5	1,9	115,4	7804,0	2411,6	10275,6	160,7
Среднее значение за период	69,40	69,93	249,41	1918,2	0,72	48,5	0,19	11,5	780,4	241,2	1027,6	16,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,47	32,81	52,72									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	398	182	709	231	409