

День: понедельник (день 1)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
85	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	0,13
2	Кофейный напиток с молоком	150	3,82	4,16	14,01	106,00	1,62
16	Бутерброд с маслом	30/4	2,31	3,10	14,81	96,00	0,00
	Итого		11,38	13,15	52,74	374,67	1,75
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого		0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
Обед							
83	Салат из моркови с зеленым горошком	25	0,42	2,11	1,26	23,75	1,19
34	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	2,95	4,80	6,87	94,49	15,54
35	Гуляш	60	4,50	5,70	1,85	123,60	0,60
65	Каша гречневая рассыпчатая	40	1,20	1,71	5,84	70,13	0,00
54	Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,13	11,21	48,00	3,30
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00
	Итого		10,88	14,81	41,85	429,57	20,63
Полдник							
58	Рыба, тушеная с овощами	90	10,13	4,55	45,41	94,50	2,38
8	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7,00
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,98	32,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
	Итого		14,96	8,39	82,30	303,77	9,38
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		37,46	36,48	189,02	1163,21	34,16
	Суточная потребность		33,60	37,60	162,40	1120,00	36,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,49	97,02	116,39	103,86	94,89

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3,2 гр.

День: вторник (день 2)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
45	Каша вязкая пшениная молочная	130	4,56	5,26	18,45	138,45	1,27
15	Какао с молоком	150	3,69	4,12	13,93	106,00	1,62
16	Бутерброд с маслом	30/4	2,31	3,10	14,81	96,00	0,00
	Итого		10,56	12,48	47,19	340,45	2,89
2 завтрак							
124	Яблоко, груша, банан или др.	230	0,92	0,92	22,54	108,10	23,00
	Итого		0,92	0,92	22,54	108,10	23,00
Обед							
101, 24	Салат из свеклы с изюмом (или салат из свеклы с черносливом)	50	0,70	2,75	5,20	48,42	2,08
46	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	200	3,33	4,64	15,70	115,15	6,30
19	Жаркое по-домашнему	110	6,98	7,43	10,27	140,00	5,70
20	Кисель	150	0,00	0,00	23,95	92,00	0,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00
	Итого		12,69	15,18	69,94	465,17	14,08
Полдник							
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	100	10,77	10,58	42,02	264,72	0,42
10,21	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,23	4,51	8,64	97,20	2,35
	Итого		16,00	15,09	50,66	361,92	2,77
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		40,17	43,67	190,33	1275,64	42,74
	Суточная потребность		33,60	37,60	162,40	1120,00	36,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		119,55	116,14	117,20	113,90	118,72

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,2 гр.

День: среда (день 3)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
32	Каша вязкая манная молочная	140	4,35	5,23	17,57	134,40	1,36
2	Кофейный напиток с молоком	150	3,82	4,16	14,01	106,00	1,62
86	Бутерброд с джемом	30/10	2,32	0,24	21,29	95,00	0,05
	Итого		10,49	9,63	52,87	335,40	3,03
2 завтрак							
124	Яблоко, груша, банан или др.	230	0,92	0,92	22,54	108,10	23,00
	Итого		0,92	0,92	22,54	108,10	23,00
Обед							
12	Маринад овощной	25	0,39	2,51	2,58	36,11	1,12
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	3,28	4,80	16,76	116,11	6,57
64	Тефтели из говядины	40	5,13	5,42	4,18	86,00	0,45
94	Капуста тушеная	130	2,51	3,35	7,28	75,00	20,41
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,98	32,00	0,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00
	Итого		12,99	16,44	53,60	414,82	28,55
Полдник							
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	8,00	6,17	34,97	260,50	0,43
10,21	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,23	4,51	8,64	97,20	2,35
	Итого		13,23	10,68	43,61	357,70	2,78
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		37,63	37,67	172,62	1216,02	57,36
	Суточная потребность		33,60	37,60	162,40	1120,00	36,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,99	100,19	106,29	108,57	159,33

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,2 гр.

День: четверг (день 4)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
23	Каша вязкая ячневая молочная	140	4,65	5,31	19,69	142,80	1,36
15	Какао с молоком	150	3,69	4,12	13,93	106,00	1,62
16	Бутерброд с маслом	30/4	2,31	3,10	14,81	96,00	0,00
	Итого		10,65	12,53	48,43	344,80	2,98
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого		0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
Обед							
88	Салат из моркови с изюмом	25	0,23	0,96	2,63	19,69	0,57
5	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	40	5,62	4,58	4,09	79,98	0,46
89	Соус сметанный	20	0,31	3,37	1,08	30,00	0,04
30	Макаронные изделия отварные с овощами	60	2,13	2,79	12,57	81,21	2,37
9	Компот из сухофруктов	150	0,22	0,00	12,44	52,00	0,20
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00
	Итого		13,01	16,85	55,46	426,17	11,44
Полдник							
49	Пудинг творожный	80	5,80	7,25	14,25	166,94	0,10
60	Соус молочный сладкий	35	0,89	1,91	8,72	55,81	0,17
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,98	32,00	0,00
	Итого		6,69	9,16	30,95	254,75	0,27
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		30,59	38,67	146,97	1080,92	17,09
	Суточная потребность		33,60	37,60	162,40	1120,00	36,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		91,04	102,85	90,50	96,51	47,47

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,2 гр.

День: пятница (день 5)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Суп молочный с крупой	130	3,74	4,31	11,88	101,40	0,76
15	Какао с молоком	150	3,69	4,12	13,93	106,00	1,62
99	Горячий бутерброд	36	3,90	2,30	14,76	95,00	0,05
	Итого		11,33	10,73	40,57	302,40	2,43
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого		0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
Обед							
75	Салат картофельный с зеленым горошком	45	1,19	5,64	2,82	67,00	2,93
70	Свекольник с мясом, со сметаной	200	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	6,83	3,81	24,80	99,75	0,37
59	Рис отварной с овощами	70	1,80	3,27	11,90	98,93	2,78
54	Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,13	11,21	48,00	3,30
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00
	Итого		15,01	18,41	76,58	499,39	17,35
Полдник							
113	Рагу из овощей	210	3,16	4,34	14,00	116,00	15,75
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,98	32,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
	Итого		5,96	4,69	38,85	230,60	15,75
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		32,54	33,96	168,13	1087,59	37,93
	Суточная потребность		33,60	37,60	162,40	1120,00	36,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		96,85	90,32	103,53	97,11	105,36

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,2 гр.

День: понедельник (день 6)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
93	Плов вегетарианский с сухофруктами	90	2,59	1,59	25,69	149,40	0,24
15	Какао с молоком	150	3,69	4,12	13,93	106,00	1,62
16	Бутерброд с маслом	30/4	2,31	3,10	14,81	96,00	0,00
	Итого		8,59	8,81	54,43	351,40	1,86
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого		0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
Обед							
82	Салат из моркови с чесноком	25	0,29	2,11	1,32	23,33	0,88
18	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	200	3,32	4,83	15,74	115,20	6,30
71	Голубцы ленивые	50	4,11	3,18	2,99	56,88	6,23
7	Соус красный основной	10	0,14	0,39	0,62	6,20	0,00
91	Картофельное пюре	80	1,62	2,79	9,63	75,74	6,00
9	Компот из сухофруктов	150	0,22	0,00	12,44	52,00	0,20
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00
	Итого		11,38	13,66	57,56	398,95	19,61
Полдник							
40	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	14,15	10,06	2,13	102,52	1,32
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
ГП	Печенье (вафли, пряники или др.)	25	1,88	2,45	18,60	31,25	0,00
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,98	32,00	0,00
	Итого		18,83	12,86	45,58	248,37	1,32
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		39,04	35,46	169,70	1053,92	25,19
	Суточная потребность		33,60	37,60	162,40	1120,00	36,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		116,19	94,31	104,50	94,10	69,97

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,2 гр.

День: вторник (день 7)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
68	Каша вязкая пшеничная молочная	130	4,19	4,90	16,50	124,80	1,27
2	Кофейный напиток с молоком	150	3,82	4,16	14,01	106,00	1,62
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/6	3,70	4,87	14,81	118,00	0,04
	Итого		11,71	13,93	45,32	348,80	2,93
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого		0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
Обед							
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	25	0,47	1,90	1,71	26,67	1,87
106	Суп "Волна" с мясом птицы	200	6,53	7,35	13,98	167,21	10,11
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	40	5,62	4,58	4,09	79,98	0,46
94	Капуста тушеная	130	2,51	3,35	7,28	75,00	20,41
20	Кисель	150	0,00	0,00	23,95	92,00	0,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00
	Итого		16,81	17,54	65,83	510,46	32,85
Полдник							
55	Сырники из творога с молоком сгущенным	80/25	8,32	10,12	28,93	278,34	0,34
76	Чай с молоком	150	2,52	2,88	12,21	84,00	1,17
	Итого		10,84	13,00	41,14	362,34	1,51
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		39,60	44,60	164,42	1276,80	39,69
	Суточная потребность		33,60	37,60	162,40	1120,00	36,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		117,86	118,62	101,24	114,00	110,25

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,2 гр.

День: среда (день 8)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Суп молочный с крупой	130	3,74	4,31	11,88	101,40	0,76
86	Бутерброд с джемом	30/10	2,32	0,24	21,29	95,00	0,05
15	Какао с молоком	150	3,69	4,12	13,93	106,00	1,62
	Итого		9,75	8,67	47,10	302,40	2,43
2 завтрак							
124	Яблоко, груша, банан или др.	230	0,92	0,92	22,54	108,10	23,00
	Итого		0,92	0,92	22,54	108,10	23,00
Обед							
120	Маринад овощной	35	0,55	3,51	3,61	50,55	1,57
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83
100	Птица отварная	70	8,79	6,85	22,01	170,00	6,10
30	Макаронные изделия отварные с овощами	60	2,13	2,79	12,57	81,21	2,37
9	Компот из кураги	150	0,52	0,00	13,48	55,00	0,40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00
	Итого		20,01	17,63	84,00	545,23	15,27
Полдник							
113	Рагу из овощей	210	3,16	4,34	14,00	116,00	15,75
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00
31	Чай с лимоном	150	0,04	0,00	8,10	33,00	1,60
	Итого		6,00	4,69	38,97	231,60	17,35
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		36,68	31,91	192,61	1187,33	58,05
	Суточная потребность		33,60	37,60	162,40	1120,00	36,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,17	84,87	118,60	106,01	161,25

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,2 гр.

День: четверг (день 9)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
84	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	140	4,44	5,95	15,31	130,90	1,36
2	Кофейный напиток с молоком	150	3,82	4,16	14,01	106,00	1,62
16	Бутерброд с маслом	30/4	2,31	3,10	14,81	96,00	0,00
	Итого		10,57	13,21	44,13	332,90	2,98
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого		0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
Обед							
83	Салат из моркови с зеленым горошком	25	0,42	2,11	1,26	23,75	1,19
70	Свекольник с мясом, со сметаной	200	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97
121	Тефтели рыбные	70	8,05	5,25	36,49	109,00	1,30
43	Соус сметанный натуральный	25	0,73	8,02	2,37	82,00	0,10
91	Картофельное пюре	80	1,62	2,79	9,63	75,74	6,00
9	Компот из сухофруктов	150	0,22	0,00	12,44	52,00	0,20
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00
	Итого		16,10	23,73	88,04	528,20	16,76
Полдник							
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/25	8,74	7,09	24,29	222,46	0,31
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,98	32,00	0,00
	Итого		8,74	7,09	32,27	254,46	0,31
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		35,65	44,16	176,57	1170,76	22,45
	Суточная потребность		33,60	37,60	162,40	1120,00	36,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,10	117,45	108,72	104,53	62,36

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,2 гр.

День: пятница (день 10)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
74	Омлет с зеленым горошком	200	13,15	17,40	7,42	235,73	5,00
15	Какао с молоком	150	3,69	4,12	13,93	106,00	1,62
99	Горячий бутерброд	36	3,90	2,30	14,76	95,00	0,05
	Итого		20,74	23,82	36,11	436,73	6,67
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого		0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
Обед							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	50	0,40	0,06	1,26	7,00	5,00
57	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,60	4,24
64	Тефтели из говядины	40	5,13	5,42	4,18	86,00	0,45
7	Соус красный основной	10	0,14	0,39	0,62	6,20	0,00
104	Свекла тушенная в молочном соусе	75	1,04	2,42	5,50	66,67	2,36
54	Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,13	11,21	48,00	3,30
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00
	Итого		12,64	14,41	52,72	423,07	15,35
Полдник							
72	Гребешок или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	100	7,57	6,79	42,14	261,86	0,37
10,21	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,23	4,51	8,64	97,20	2,35
	Итого		12,80	11,30	50,78	359,06	2,72
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		46,42	49,66	151,74	1274,06	27,14
	Суточная потребность		33,60	37,60	162,40	1120,00	36,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		138,15	132,07	93,44	113,76	75,39

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3,2 гр.