

Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,06	6,01	28,19	195,60	1,76	45
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	13
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00	16
Итого	408	8,64	11,89	48,11	334,60	1,76	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00	ГП
Итого	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	56
Суп картофельный с клецками, с птицей или суп-лапша с курицей	210	4,02	4,81	14,14	117,00	10,35	57,46
Тефтели из говядины с рисом "ежики"	80	10,25	10,85	8,35	172,00	0,89	64
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	7
Макаронные изделия отварные	130	4,74	3,04	27,78	151,27	0	30
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97,00	200,00	36
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1,40	0,30	12,35	58,00	0,00	ГП
Итого	770	23,90	20,87	97,70	682,10	217,79	
Полдник							
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	74/21
Пирожок печеный из сдобного теста с изюмом	70	3,47	2,17	29,11	156,01	0,14	11
Итого	270	9,27	7,17	38,71	264,01	2,74	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		42,21	40,14	204,73	1372,71	226,29	
Суточная потребность (75% от норматива)		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		102,95	89,20	104,45	101,68	595,50	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,11	6,22	21,04	165,60	1,76	10
Чай с молоком	200	1,44	1,24	12,38	66,67	0,64	59
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00	16
Итого	408	9,13	13,34	43,36	331,27	2,40	
2 завтрак							
Плоды свежие	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	76
Итого	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	
Обед							
Винегрет овощной	60	1,02	5,61	4,88	78,00	5,34	51
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42	41
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,75	4,55	34,87	92,57	3,61	58
Картофельное пюре	150	3,05	5,25	18,06	142,01	14,40	8
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,40	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1,40	0,30	12,35	58,00	0,00	ГП
Итого	740	21,86	20,20	112,73	643,38	32,17	
Полдник							
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	74/21
Ватрушка с творожным фаршем	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30	28
Итого	270	11,40	9,30	34,08	290,30	2,90	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		42,83	43,28	200,98	1316,84	48,50	
Суточная потребность (75% от норматива)		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		104,46	96,18	102,54	97,54	127,63	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Омлет натуральный	130	12,29	16,35	4,84	215,00	1,16	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	18
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,11	1,78	31
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00	16
Итого	403	14,45	24,35	28,36	390,21	7,26	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00	ГП
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	20	0,60	0,80	4,36	50,90	0,00	ГП
Итого	220	1,00	1,01	24,57	142,90	4,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	60	2,87	5,60	3,23	76,00	4,40	49
Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	218	3,28	4,65	12,05	100,00	9,62	52
Плов из отварной птицы	150	8,03	9,74	26,97	227,66	1,11	35
Кисель из кураги	200	1,05	0,00	27,35	113,00	0,80	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1,40	0,30	12,35	58,00	0,00	ГП
Итого	678	18,63	20,54	94,00	633,66	15,93	
Полдник							
Пирожок печеный из сдобного теста овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189,00	21,60	43
Какао с молоком	200	3,46	2,91	15,37	102,22	1,43	15
Итого	270	7,97	7,95	43,84	291,22	23,03	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		42,05	53,85	190,77	1457,99	50,22	
Суточная потребность (75% от норматива)		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		102,56	119,67	97,33	108,00	132,16	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша "Дружба"	180	6,53	5,74	29,09	193,20	1,76	14
Кофейный напиток с молоком	200	3,54	2,92	15,42	101,11	1,43	2
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00	16
Итого	408	11,65	14,54	54,45	393,31	3,19	
2 завтрак							
Плоды свежие	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	76
Итого	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	
Обед							
Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88,00	6,64	27
Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64	67
Капуста тушеная с мясом	200	9,95	9,92	8,19	169,33	23,55	53
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,90	59,00	4,00	54
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1,40	0,30	12,35	58,00	0,00	ГП
Итого	590	18,59	22,62	72,37	546,13	43,83	
Полдник							
Запеканка из творога	100	4,67	4,76	17,63	123,00	1,32	22
Соус молочный сладкий	50	1,56	2,56	14,48	69,00	0,24	77
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	13
Итого	350	6,23	7,32	42,09	232,00	1,56	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		36,91	44,92	179,72	1223,33	59,61	
Суточная потребность (75% от норматива)		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		90,02	99,82	91,69	90,62	156,87	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	180	5,35	4,79	18,59	141,60	1,04	1
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	13
Бутерброд с сыром	38	3,90	8,83	9,94	135,00	0,07	3
Итого	418	9,25	13,62	38,51	316,60	1,11	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00	ГП
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	20	0,60	0,80	4,36	50,90	0,00	ГП
Итого	220	1,00	1,01	24,57	142,90	4,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,90	67,00	3,20	24
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	218	2,94	4,09	6,86	88,49	10,20	34
Бефстроганов из отварной говядины	80	10,32	10,89	1,96	147,20	0,19	26
Картофельное пюре	150	3,05	5,25	18,06	142,01	14,40	8
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97,00	200,00	36
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1,40	0,30	12,35	58,00	0,00	ГП
Итого	758	21,96	26,14	74,82	658,70	227,99	
Полдник							
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	74/21
Булочка домашняя (с повидлом)	70	5,22	3,77	17,90	126,59	0,22	62
Итого	270	11,02	8,77	27,50	234,59	2,82	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		43,23	49,54	165,40	1352,79	235,92	
Суточная потребность (75% от норматива)		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		105,44	110,09	84,39	100,21	620,84	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,11	6,22	21,04	165,60	1,76	10
Кофейный напиток с молоком	200	3,54	2,92	15,42	101,11	1,43	2
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00	16
Итого	408	11,23	15,02	46,40	365,71	3,19	
2 завтрак							
Плоды свежие	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	76
Итого	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	56
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	218	2,81	4,08	7,82	87,69	7,80	5
Гуляш из говядины	80	6,83	10,22	2,74	131,00	0,36	35
Каша рассыпчатая	130	7,35	7,02	33,16	223,36	0	65
Кисель из кураги	200	1,05	0,00	27,35	113,00	0,80	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1,40	0,30	12,35	58,00	0,00	ГП
Итого	738	21,92	21,93	96,97	680,45	14,96	
Полдник							
Творожная масса	90	16,20	8,10	2,70	152,10	0,45	ГП
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	13
Итого	290	16,20	8,10	12,68	192,10	0,45	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		49,79	45,49	166,86	1290,15	29,63	
Суточная потребность (75% от норматива)		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		121,44	101,09	85,13	95,57	77,97	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	180	5,50	5,33	26,72	177,60	1,76	50
Какао с молоком	200	3,46	2,91	15,37	102,22	1,43	15
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00	16
Итого	408	10,54	14,12	52,03	378,82	3,19	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00	ГП
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	20	0,60	0,80	4,36	50,90	0,00	ГП
Итого	220	1,00	1,01	24,57	142,90	4,00	
Обед							
Сельдь с луком	60	5,31	6,51	0,92	116,01	0,99	33
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	210	8,70	3,52	17,57	133,33	4,58	47
Жаркое по-домашнему или азу	200	9,00	10,95	16,97	202,43	1,84	19,48
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,40	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1,40	0,30	12,35	58,00	0,00	ГП
Итого	720	26,85	21,53	78,76	648,77	7,81	
Полдник							
Вареники ленивые с маслом сливочным	123	10,69	11,66	26,50	292,69	0,24	4
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	13
Итого	323	10,69	11,66	36,48	332,69	0,24	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		49,08	48,32	191,84	1503,18	15,24	
Суточная потребность (75% от норматива)		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,71	107,38	97,88	111,35	40,11	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая (или ячневая)	180	6,41	5,38	25,49	177,60	1,76	68,23
Кофейный напиток с молоком	200	3,54	2,92	15,42	101,11	1,43	2
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00	16
Итого	408	11,53	14,18	50,85	377,71	3,19	
2 завтрак							
Плоды свежие	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	76
Итого	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	56
Свекольник с мясом птицы и со сметаной	220	4,63	4,98	9,82	113,33	6,78	69
Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11,25	9,17	8,17	159,01	0,93	6
Капуста тушеная	150	2,95	3,28	8,63	83,08	24,25	78
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1,40	0,30	12,35	58,00	0,00	ГП
Итого	710	23,01	18,20	67,68	549,82	40,96	
Полдник							
Омлет натуральный	65	6,15	8,18	2,42	107,50	0,58	12
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Чай с молоком	200	1,44	1,24	12,38	66,67	0,64	59
Итого	290	9,59	9,67	26,85	233,17	1,22	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		44,57	42,49	156,19	1212,59	56,40	
Суточная потребность (75% от норматива)		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		108,71	94,42	79,69	89,82	148,42	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	180	5,75	5,28	22,61	162,00	1,76	32
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	13
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00	16
Итого	408	7,33	11,16	42,53	301,00	1,76	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00	ГП
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	20	0,60	0,80	4,36	50,90	0,00	ГП
Итого	220	1,00	1,01	24,57	142,90	4,00	
Обед							
Икра свекольная	60	0,74	4,54	3,73	61,00	4,00	66
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	218	3,27	4,09	16,75	110,11	6,57	25
Котлеты или биточки рыбные	80	7,80	4,35	28,31	114,00	0,43	29
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	7
Картофель тушеный	150	2,84	4,85	18,68	138,75	10,35	73
Компот из плодов консервированных	200	0,13	0,13	28,20	114,00	3,62	61
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1,40	0,30	12,35	58,00	0,00	ГП
Итого	798	18,51	19,79	121,96	674,29	25,52	
Полдник							
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	74/21
Блинчики с молоком сгущенным	60	4,62	5,64	23,44	153,00	0,78	79
Итого	260	10,42	10,64	33,04	261,00	3,38	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		37,26	42,60	222,10	1379,19	34,66	
Суточная потребность (75% от норматива)		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		90,88	94,67	113,32	102,16	91,21	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,26	4,24	16,62	127,20	0,90	39
Кофейный напиток с молоком	200	3,54	2,92	15,42	101,11	1,43	2
Бутерброд с сыром	38	3,90	8,83	9,94	135,00	0,07	3
Итого	418	12,70	15,99	41,98	363,31	2,40	
2 завтрак							
Плоды свежие	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	76
Итого	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	56
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	218	2,94	4,09	6,86	88,49	10,20	34
Картофельная запеканка с мясом или печенью	205	17,94	14,92	22,70	299,19	2,92	81
Кисель из кураги	200	1,05	0,00	27,35	113,00	0,80	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1,40	0,30	12,35	58,00	0,00	ГП
Итого	733	25,81	19,62	82,81	626,08	19,92	
Полдник							
Манник со сгущенным молоком	80	6,08	8,29	39,09	256,00	0,29	17
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,11	1,78	31
Итого	280	6,12	8,29	49,20	297,11	2,07	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		45,07	44,34	184,80	1338,39	35,42	
Суточная потребность (75% от норматива)		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		109,93	98,53	94,29	99,14	93,21	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

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

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	433,00	454,97	1863,39	13447,16	791,89
Итого за 1 дней	43,30	45,50	186,34	1344,72	79,19
Суточная потребность (75% от норматива)	41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00
Процент удовлетворения суточной потребности	105,61	101,10	95,07	99,61	208,39

В технологических картах указаны номера рецептур и наименование сборника рецептур блюд и изделий.

Распределение калорийности по приемам пищи				
	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
	20,0	5,0	35,0	15,0
1	18,6	5,1	37,9	14,7
2	18,4	2,9	35,7	16,1
3	21,7	7,9	35,2	16,2
4	21,9	2,9	30,3	12,9
5	17,6	5,1	36,6	13,0
итого	98,1	23,9	175,8	72,9
ср.знач.	19,6	4,8	35,2	14,6
6	20,3	2,9	37,8	10,7
7	21,0	7,9	36,0	18,5
8	21,0	2,9	30,5	13,0
9	16,7	7,9	37,5	14,5
10	20,2	2,9	34,8	16,5
итого	99,3	24,5	176,6	73,1
ср.знач.	19,9	4,9	35,3	14,6