

День: (день 1)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 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	150	8,01	8,29	34,86	251,25	0,08
41	Икра кабачковая	60	0,72	2,84	4,64	46,80	5,76
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00
16	Бутерброд с маслом	32	1,96	5,20	12,39	104,00	0,00
	Итого	442	10,73	16,33	64,02	449,05	7,84
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый	150	0,30	0,17	15,17	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,17	15,17	69,00	3,00
Обед							
100	Салат из моркови и яблок	60	0,90	0,12	13,02	57,00	1,98
	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	200	3,33	4,64	15,70	115,15	6,30
46	Голубцы с мясом и рисом	100	7,60	8,25	5,74	126,00	6,41
96	Соус сметанный	20	0,40	4,49	1,44	40,00	0,01
89	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	21,00	88,00	0,36
9	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	655	17,43	18,35	93,65	601,15	15,06
Усиленный полдник							
67	Суп с рыбными консервами	250	11,68	5,05	10,14	146,25	7,50
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00
ГП	Чай с молоком	200	2,24	2,56	13,74	86,00	1,04
76	Кисломолочный напиток	115	3,34	3,68	4,60	67,85	0,81
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	80	1,80	2,40	42,02	174,02	0,00
24	Яблоко, груша, банан или др.	85	0,34	0,34	8,33	39,95	8,50
69	Итого	755	21,40	14,28	90,88	573,07	17,85
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		49,86	49,13	263,72	1692,27	43,75
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,33	81,88	101,04	94,02	87,50

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 - 6 гр.

День: (день 2)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 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							
55	Сырники из творога с молоком сгущенным	160	24,98	19,42	47,37	482,00	0,43
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,68	5,04	18,27	134,00	1,95
3	Бутерброд с маслом и сыром	44	4,74	8,74	12,39	148,00	0,08
	Итого	404	34,40	33,20	78,03	764,00	2,46
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый	150	0,30	0,17	15,17	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,17	15,17	69,00	3,00
Обед							
88	Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74,00	1,92
52	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	7,30	4,46	20,07	146,00	6,57
64	Тефтели из говядины с рисом	60	7,69	8,14	6,26	129,00	0,67
63	Горошница	150	12,00	4,71	30,75	238,50	0,00
54	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	16,89	71,00	4,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	745	32,50	23,40	111,63	833,50	13,16
Усиленный полдник							
71	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	13,15	2,82	4,23	94,00	1,51
8	Картофельное пюре	130	2,63	4,53	15,66	123,07	9,10
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00
69	Яблоко, груша, банан или др.	85	0,34	0,34	8,33	39,95	8,50
ГП	Кисломолочный напиток	115	3,34	3,68	4,60	67,85	0,81
99	Овощи натуральные соленые (или свежие)	100	0,80	0,11	2,51	14,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00
	Итого	775	22,30	11,73	59,51	444,87	31,92
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		89,50	68,50	264,34	2111,37	50,54
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		165,74	114,17	101,28	117,30	101,08

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 - 6 гр.

День: (день 3)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 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 пшеничная молочная вязкая	180	7,00	6,73	29,78	206,00	1,78
15	Какао с молоком	200	4,20	4,99	18,16	135,00	1,95
86	Бутерброд с повидлом	35	1,95	0,20	19,18	85,00	0,02
	Итого	415	13,15	11,92	67,12	426,00	3,75
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый	150	0,30	0,17	15,17	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,17	15,17	69,00	3,00
Обед							
109	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	1,46	3,08	4,29	50,00	5,80
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,96	4,79	8,40	96,69	9,15
98	Оладьи из печени	50	2,30	6,09	3,30	106,00	4,12
79	Картофель отварной	115	2,21	5,10	15,45	116,51	9,20
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	200	0,00	0,00	32,44	125,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	700	13,73	19,91	100,63	669,20	28,27
Усиленный полдник							
37	Омлет натуральный с маслом	150	11,73	12,59	0,03	174,00	0,95
103	Винегрет овощной	60	1,05	4,12	5,01	62,00	5,46
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	0,00
69	Яблоко, груша, банан или др.	85	0,34	0,34	8,33	39,95	8,50
ГП	Кисломолочный напиток	115	3,34	3,68	4,60	67,85	0,81
36	Сушка на сметане	70	6,11	11,11	34,77	280,00	0,21
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00
	Итого	705	24,57	32,09	76,77	727,80	15,93
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		51,75	64,09	259,69	1892,00	50,95
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,83	106,82	99,50	105,11	101,90

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 - 6 гр.

День: (день 4)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 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							
39	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,52	5,29	21,44	154,80	0,90
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,68	5,04	18,27	134,00	1,95
16	Бутерброд с маслом	32	1,96	5,20	12,39	104,00	0,00
	Итого	412	12,16	15,53	52,10	392,80	2,85
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый	150	0,30	0,17	15,17	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,17	15,17	69,00	3,00
Обед							
106	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
92	Суп "Волна" с мясом птицы	200	10,15	6,87	14,93	180,00	10,65
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	7,80	4,36	28,33	114,00	0,41
91	Картофель тушеный	120	2,35	4,88	15,56	122,40	8,54
9	Компот из кураги	200	0,94	0,00	22,87	94,00	0,72
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	735	26,87	21,50	122,99	750,40	24,82
Усиленный полдник							
26	Каша "Рябчик"	180	6,55	6,47	28,90	199,00	1,77
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	0,00
69	Яблоко, груша, банан или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
ГП	Кисломолочный напиток	115	3,34	3,68	4,60	67,85	0,81
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	4,62	5,08	24,72	175,00	4,07
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00
	Итого	700	16,95	15,92	93,03	597,55	17,65
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		56,28	53,12	283,29	1809,75	48,32
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		104,22	88,53	108,54	100,54	96,64

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 - 6 гр.

День: (день 5)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 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 из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	180	5,38	6,90	22,30	173,00	1,77
15	Какао с молоком	200	4,20	4,99	18,16	135,00	1,95
3	Бутерброд с маслом и сыром	44	4,74	8,74	12,39	148,00	0,08
	Итого	424	14,32	20,63	52,85	456,00	3,80
2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый	150	0,30	0,17	15,17	69,00	3,00
	Итого	150	0,30	0,17	15,17	69,00	3,00
Обед							
51	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70,00	2,20
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	3,28	4,80	16,76	116,11	6,57
81	Капуста тушеная с мясом	200	3,05	6,43	12,48	127,20	16,25
66	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	22,63	109,00	200,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00
	Итого	735	12,74	17,24	94,15	597,31	225,02
Усиленный полдник							
49	Пудинг творожный с молоком сгущенным	235	35,51	23,10	46,25	555,00	0,60
13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00	0,00
ГП	Кисломолочный напиток	115	3,34	3,68	4,60	67,85	0,81
24	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	80	1,80	2,40	42,02	174,02	0,00
69	Яблоко, груша, банан или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого	740	41,09	29,62	115,63	893,57	12,41
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		68,45	67,66	277,80	2015,88	244,23
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		126,76	112,77	106,44	111,99	488,46

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 - 6 гр.