

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МАДОУ « №3 »



Вилачева Е.В.

сентябрь 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МП «Комбинат школьного питания»



А.П. Деминская

сентябрь 2025 г.

**Примерный десятидневный циклический рацион питания
детей посещающих дошкольное учреждение с 12-ти часовым режимом работы
в возрасте от 3 до 7 лет**

1-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1,мг	B2,мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак :														
182	Каша молочная из овсяных хлопьев	155	5,3	4,9	28,5	179,30	0,11	0,113	0	38,4	113,6	7,7	122,1	0,147
227	Яйцо вареное	40	0,08	1,57	2,36	23,89	0,012	0,012	8,6	100	55	12	7,16	0,27
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
414	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	3,84	12,76	98,08	0,03	0,06	0,98	28,2	112,3	28,8	74,1	0,09
Итого за прием пищи:		400	10,1	10,51	54,02	351,07	0,174	0,195	9,58	166,6	285,9	51,3	216,36	0,727
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	125	0,125	0	12,50	50,5	0	0,00	3,00	0,00	9,25	5,00	8,80	4,48
Итого за прием пищи:		125	0,125	0	12,5	50,5	0	0,002	3	0	9,25	5	8,8	4,48
Обед:														
88	Суп куриный с вермишелью	180	6,26	8,43	18,9	176,51	0,4	0,201	0,867	62,3	79,85	18,72	74,2	0,865
326	Мясо тушеное с овощами	180	8,99	14,9	23,67	264,74	0,018	0,301	1,4	98,2	86,1	44,94	97,68	0,544
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	0	3,1	0,02	0,012	0,75	24	103	9,96	21,36	0,27
394	Кисель из ягод свежих	180	0,25	0,14	28,04	114,42	0,002	0,02	15,8	0	57,5	1,35	5	0,094
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,8	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,8	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		640	18,95	23,97	89,21	648,37	0,484	0,554	18,817	184,5	336,05	79,87	232,44	2,193
Уплотненный полдник:														
321	Плов из филе птицы	200	12,8	15,1	27,23	296,02	0,08	0,05	2,08	82,2	83,2	33,95	137,13	0,55
	Огурец консервированный	50	0,03	0,2	0,8	5,12	0,04	0,024	0,8	0	36,96	6,91	34,3	0,36
394	Компот из фруктов сушеных	200	0,53	0,29	19,67	83,41	0,01	0,05	1,29	0	51,62	2	65,93	0,7
21083	Хлеб дарницкий	50	2,6	0,4	16,4	79,60	0,044	0,02	0	0	9,2	5,6	26	0,44
386	Выпечное изделие	50	2,93	3,7	15,2	105,82	0,03	0,02	10	17	7,1	2,3	26	0,57
Итого за прием пищи:		550	18,89	19,69	79,3	570,0	0,16	0,14	14,17	99,2	178,88	45,16	263,36	2,18
Итого за первый день:														
Итого за первый день:		1715	48,065	54,17	235,03	1619,9	0,82	0,90	45,567	450,3	810,08	181,33	720,96	9,58

2-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1,мг	B2,мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак :														
182	Каша молочная гречневая с маслом	155	5,3	4,6	20,2	143,4	0,103	0,04	6	42,3	116,9	89,6	109,6	1,49
227	Бутерброд с повидлом и маслом	55	2,6	3,6	14,2	99,6	0,041	0,04	0,09	43,2	19,93	4,3	24,1	0,71
411	Чай с сахаром	185	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
Итого за прием пищи:		395	7,94	8,21	41,39	271,21	0,14	0,08	6,11	85,5	144,83	94,8	135,3	2,39
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	100	2,15	1,78	4	40,62	0,02	0,024	3	30	123,88	4,46	44,56	0,06
Итого за прием пищи:		100	2,15	1,78	4	40,62	0,02	0,024	3	30	123,88	4,46	44,56	0,06
Обед:														
63	Борщ с капустой и картофелем	180	6,23	8,37	12,24	149,21	0,048	0,18	9,12	50,28	70,15	16,93	38,26	0,57
305	Суфле из отварного мяса с тыквой	70/30	9,48	11,54	13,54	195,94	0,31	0,26	17,44	90,1	31,56	37,2	18,8	0,84
218	Макаронные изделия отварные с маслом	135	5,94	6,81	25,54	187,21	0,06	0,113	0	55,37	12,09	4,11	81,36	1,1
394	Напиток клубничный	180	0,36	0,018	17,76	72,64	0,002	0,006	9,12	0	28,64	3	13,86	0,3
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	50	2,6	0,4	16,4	79,60	0,044	0,02	0	0	9,2	4,2	42,2	0,4
Итого за прием пищи:		670	26,21	27,34	95,88	734,40	0,486	0,59	35,68	195,75	156,64	68,24	207,48	3,43
Уплотненный полдник:														
254	Пудинг из творога с яблоками	150	9,48	12,42	19,2	226,50	0,07	0,022	0,4	136,1	200,9	7,25	194,56	2,44
376	Соус вишневый	50	0,4	0,1	38,7	157,30	0,02	0,024	0,1	0	62,25	1,75	28,5	0,02
413	Чай с сахаром и лимоном	215	0,12	0,018	8,5	34,64	0,04	0,14	1,19	0	112	1,3	82,6	0,28
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
437	Пюре фруктовое	125	1,45	4,06	17,24	111,30	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
Итого за прием пищи:		565	13,05	16,798	94,04	579,54	0,172	0,22	1,70	140,1	384,75	13,3	332,76	3,27
Итого за второй день :														
		1730	49,35	54,13	235,31	1625,77	0,822	0,91	46,49	451,35	810,1	180,8	720,1	9,15

3-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная манная с маслом	155	3,62	4,6	23,8	151,08	0,04	0,1	0,32	35,8	114,3	3,8	63,5	0,08
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	2,45	7,25	14,62	133,53	0,04	0,03	0	52	2,4	0	5,2	0,02
413	Чай с молоком и сахаром	200	2,66	3,1	19,16	115,18	0,05	0,19	1,58	28,6	164,92	12,64	116,51	0,37
Итого за прием пищи:		400	8,73	14,95	57,58	399,79	0,13	0,32	1,9	116,4	281,62	16,44	185,21	0,47
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	125	0,125	0	12,50	50,5	0	0,00	3,00	0,00	9,25	5,00	8,80	4,48
Итого за прием пищи:		125	0,125	0	12,5	50,5	0	0,002	3	0	9,25	5	8,8	4,48
Обед:														
1352	Суп деревенский с курой	180	4,3	3,84	18,5	125,76	0,151	0,078	4,16	89,4	125,16	26,14	37,8	0,034
292	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	15,91	9,87	27,53	262,59	0,27	0,27	6,7	127	134,52	35,87	212,16	0,105
417	Напиток из плодов шиповника	180	0,49	0,21	14,4	61,45	0,012	0,05	27,64	0	94,08	3,12	3,12	0,47
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		610	23,6	14,32	79,03	539,40	0,48	0,42	38,5	216,4	363,36	70,03	287,28	1,03
Уплотненный полдник														
309	Греча по-купечески	200	13,6	15,1	24,98	290,22	0,09	0,08	1,13	84,2	98,6	45	102,12	1,17
55	Икра свекольная	50	0,5	9,02	18,89	158,74	0,04	0,04	0	33,4	36,2	36,8	88,2	1,08
411	Кисель витаминизированный	180	0,05	0,02	24,86	99,82	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,01
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,046	0,023	0,46	0	8,97	4,5	24,6	0,62
Итого за прием пищи:		555	15,85	24,74	86,73	632,98	0,20	0,15	1,61	117,6	156,37	89,3	237,72	3,08
Итого за третий день:														
		1690	48,305	54,01	235,84	1622,67	0,81	0,89	45,01	450,4	810,6	180,77	719,01	9,06

4-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная пшеничная с маслом	155	3,2	2,86	19,26	115,58	0,128	0,4	0,55	41,8	86,03	5,1	92	0,1
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	20	5,16	3,99	0	56,55	0	0,09	0,12	31,5	150	7,5	60	0,105
411	Чай с сахаром	205	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
1261	Батон	30	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		410	10	7,06	36,65	250,14	0,15	0,5	0,69	73,3	249,03	16,3	166,6	0,615
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	100	2,15	1,78	4	41,77	0,02	0,024	3	30	123,88	4,46	44,56	0,06
Итого за прием пищи:		100	2,15	1,78	4,00	41,77	0,02	0,02	3,00	30,00	123,88	4,46	44,56	0,06
Обед:														
83	Суп картофельный	180	4	3,84	8,52	84,64	0,06	0,09	9,96	65,4	87,76	22,29	57,8	0,26
303	Тефтели мясные с соусом	70/30	11,18	11,65	15,4	211,17	0,06	0,04	0,62	85,96	98,28	13,8	75,86	0,28
143	Капуста тушеная	130	3,024	8,82	9,06	127,72	0,19	0,015	0	72,32	109,6	68,2	58,96	1,34
417	Компот из свежих фруктов	180	0,41	0,175	12	51,22	0,01	0,05	25,4	0	16	2,6	2,6	0,47
21090	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		630	21,514	24,885	63,58	564,341	0,364	0,215	35,98	223,68	321,24	111,79	229,42	2,77
Уплотненный полдник														
251	Запеканка из творога с тыквой	150	9,1	11,96	16,5	209,84	0,184	0,018	1,47	90,74	136,09	15,09	241,37	1,16
376	Соус черносмородиновый	40	2,32	0,08	39	166,00	0,02	0,08	2	20	63,4	21,4	23,9	0,2
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,44	5,57	21,68	146,61	0,012	0,007	1,55	38,4	13,03	2,4	3,96	0,7
386	Пюре фруктовое	125	1,45	4,06	17,24	111,30	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
21090	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,8	99,60	0,044	0,02	0	0	10	5,6	26	0,44
Итого за прием пищи:		545	18,51	22,07	115,17	733,35	0,28	0,145	5,03	153,14	227,12	44,69	309,33	2,81
Итого за четвертый день :														
		1685	52,174	55,795	219,4	1589,60	0,81	0,88	44,7	480,12	921,27	177,24	749,91	6,26

5-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак :														
229	Каша молочная ячневая с маслом	155	4,12	3,06	18,4	117,62	0,11	0,02	0,31	34,85	147,8	2,5	133,2	1,3
5	Закрытый бутерброд с повидлом	45	1,46	3,93	19,72	120,09	0,05	0,03	0,24	40	9,3	10,8	3	0,65
416	Какао с молоком	200	2,66	2,93	14,36	94,45	0,05	0,04	2	26,6	152,55	22,21	87,64	0,04
Итого за прием пищи:		400	8,24	9,92	52,48	332,16	0,21	0,09	2,55	101,45	309,65	35,51	223,84	1,99
Второй завтрак:														
420	Пюре фруктовое	125	1,45	4,06	17,24	111,30	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
Итого за прием пищи:		125	1,45	4,06	17,24	111,3	0,02	0,02	0,98	4	4,6	6	14,1	0,31
Обед:														
73	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,78	5,65	13,54	120,13	0,036	0,06	9,79	88,2	104,88	31,53	22,2	0,48
285	Пудинг рыбный	70	9,52	6,66	4,86	117,46	0,06	0,112	3,91	71,78	90,58	28,68	103,08	1,7
332	Соус белый основной	30	2,31	4,12	19,13	122,84	0,01	0,32	2,62	32,5	51,98	4,5	31,43	0,5
180	Рис отварной с овощами	130	2,64	5,40	34,67	197,84	0,04	0,01	0,10	55,32	62,73	24,50	65,62	0,83
13	Огурец свежий	50	0,03	0,2	0,8	5,12	0	0,024	6	0	13,96	4,2	24,3	0,36
3267	Напиток вишневый	180	0,3	0,015	14,8	60,54	0,002	0,005	7,6	0	23,87	2,5	11,55	0,3
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		665	19,88	22,245	96,00	663,73	0,17	0,543	30,02	247,8	352,6	98,01	279,38	4,37
Уплотненный полдник														
238	Омлет паровой с мясом	150	13,58	7,96	3,66	140,60	0,335	0,1	4,9	65,9	66,24	3,68	89,7	0,5
34	Салат из свеклы	50	2,43	5,3	10,42	99,10	0,01	0,12	6,62	32,5	51,98	28,5	71,43	0,83
411	Чай с сахаром	205	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
450	Кондитерское изделие	75	1,8	4,55	37,8	199,35	0,047	0,023	0,46	0	12,7	4,7	27,4	0,62
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		505	19,45	18,02	69,27	517,06	0,414	0,253	12	98,4	143,92	40,58	203,13	2,36
Итого за пятый день:		1695	49,02	54,245	234,99	1624,25	0,814	0,91	45,55	451,65	810,77	180,1	720,45	9,03

Среднее значение за неделю с первого по пятый день:			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1,мг	B2,мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:			9,00	10,13	48,42	320,87	0,16	0,24	4,17	108,65	254,21	42,87	185,46	1,24
Второй завтрак			1,20	1,52	10,05	58,94	0,01	0,01	2,60	12,80	54,17	4,98	24,16	1,88
Обед			22,03	22,55	84,74	630,05	0,40	0,46	31,80	213,63	305,98	85,59	247,20	2,76
Уплотненный полдник			17,15	20,26	88,90	606,58	0,24	0,22	6,90	121,69	218,21	46,61	269,26	2,74
Итого за неделю:			49,38	54,47	232,11	1616,44	0,81	0,93	45,46	456,76	832,56	180,05	726,09	8,61
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак:			83,35	84,42	91,37	71,31	101,00	9,48	46,29	120,72	158,88	178,63	88,32	49,536
Второй завтрак			44,44	50,80	77,00	65,49	120	14,40	64,90	28,44	67,72	62,3	34,52	187,8
Обед:			116,57	107,39	92,76	100,01	141,50	13,25	201,90	158,24	127,49	267,46	117,71	78,81
Уплотненный полдник			105,86	112,58	113,54	112,33	122,4	8,69	53,09	108,65	109,10	43,15	131,35	91,33
Итого за неделю:			100,78	100,87	98,81	99,78	100,57	103,60	101,03	101,50	102,79	100,03	100,85	95,72

6-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак :														
182	Каша молочная пшениная с маслом	155	3,2	3,06	28,26	153,38	0,1	0,05	0,45	35,68	68,4	4,3	92	0,03
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	20	5,8	9,7	0	110,50	0	0,12	0,205	82,38	300	15	120	0,105
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	32,98	0,001	0,08	0	54	2,4	0	3	0,02
414	Кофейный напиток с молоком	180	0,144	0,168	25,68	104,81	0,009	0,007	1,548	37,2	13,03	2,4	3,96	0,75
	Батон нарезной	30	2,4	0,27	14,43	69,75	0,048	0,002	0	0	6,9	12,27	26,7	0,6
Итого за прием пищи:		390	11,584	16,818	68,43	471,42	0,16	0,259	2,203	209,26	390,73	33,97	245,66	1,505
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	125	1	0	20,20	84,8	0	0,03	4,00	0,00	14,08	8,00	14,08	2,80
Итого за прием пищи:		125	1	0	20,2	84,8	0	0,03	4	0	14,08	8	14,08	2,8
Обед:														
254	Бульон куриный с яйцом	180/20	4,27	7,28	2,72	93,48	0,04	0,18	1,308	100,81	46,4	9,52	25,57	0,031
307	Пудинг из говядины	70/5	10,43	7,99	0,97	117,51	0,07	0,13	0	16,8	11,6	36,72	51	0,95
349	Овощи припущенные со сливочным маслом	130	7,23	7,36	5,12	115,64	0,06	0,032	17,96	81	119,8	29,48	60	0,944
390	Напиток из смородины	180	0,2	0,09	15,7	64,41	0	0,04	16,35	0	14,4	4,68	7,425	0,67
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		635	25,03	23,12	43,11	480,64	0,214	0,40	35,618	198,61	201,8	85,3	178,195	3,015
Уплотненный полдник														
204	Запеканка рисовая с ягодами	150	5,64	6,78	23,8	178,78	0,29	0,025	1,42	29	32,63	32,88	123,1	0,0128
376	Соус вишневый	20	0,16	0,04	21	85,00	0,02	0,024	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
450	Кондитерское изделие	75	1,8	2,55	27,7	140,95	0,047	0,023	0,46	0	12,7	4,7	27,4	0,62
411	Чай с сахаром	180	2,34	4,2	10,63	89,68	0,03	0,11	0,98	15	112	7,4	82,6	0,28
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,046	0,023	0,46	0	8,97	4,5	24,6	0,62
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		550	11,94	14,17	103,33	588,61	0,455	0,215	3,42	44	203	52,98	282,1	1,7728
Итого за шестой день:		1700	49,55	54,11	235,07	1625,47	0,83	0,91	45,24	451,87	809,61	180,25	720,04	9,09

7-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак :														
896	Вермишель молочная	155	4,63	4,06	27,86	166,50	0,06	0,14	0,62	41	122,2	26,4	102,5	0,41
2	Бутерброд с повидлом и маслом	55	1,96	4,4	17,36	116,88	0,05	0,49	0,1	53,2	23,93	7,7	29,46	0,87
416	Какао с молоком	200	4	3,62	15,28	109,70	0,05	0,04	1,6	24	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		410	10,59	12,08	60,5	393,08	0,16	0,67	2,32	118,2	260,83	50,8	197,86	1,32
Второй завтрак:														
418	Кисломолочный продукт	100	3,88	3,21	7,20	73,21	0,056	0,02	0,98	54,00	223,30	9,64	96,30	0,14
Итого за прием пищи:		100	3,88	3,21	7,2	73,21	0,056	0,024	0,98	54	223,3	9,64	96,3	0,14
Обед:														
202	Суп овощной со сметаной	180/10	2,15	4,71	4,31	68,23	0,03	0,05	8,16	73,5	23,4	4,73	28,5	0,48
682	Котлета мясная с соусом	70/30	7,08	8,24	13,76	157,52	0,14	0,007	9,9	47,44	14,2	26,3	41,4	0,113
143	Греча отварная с маслом	130	4,29	4,88	28,32	174,36	0,20	0,00	2,05	84,80	47,24	38,20	51,00	2,33
	Помидор свежий	50	0,33	0,06	0	1,86	0,018	0,01	0,75	24	32	6	17,8	0,27
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,3	0,015	14,83	60,66	0,002	0,005	5,7	0	23,87	0,5	11,55	0,94
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	2,6	0,4	16,4	79,60	0,044	0,02	0	0	9,2	4,2	42,4	0,4
Итого за прием пищи:		690	18,35	18,51	88,02	592,03	0,46	0,10	26,56	229,74	154,91	82,73	205,65	4,75
Уплотненный полдник														
251	Суфле творожное запеченое	170	14,49	16,8	21,3	294,36	0,09	0,04	15,36	46,1	122	36,6	180,5	2,1
376	Соус черносмородиновый	40	0,16	0,04	19	77,00	0,01	0,03	0,3	0	31,7	0,7	11,4	0,02
411	Кисель витаминизированный	180	0,05	0,02	11,52	46,46	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
420	Пюре фруктовое	125	1,45	4,06	17,24	111,30	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
Итого за прием пищи:		540	17,75	21,12	79,46	578,92	0,142	0,1	15,69	50,1	171,3	41,2	220,6	2,84
Итого за седьмой день :														
		1740	50,57	54,92	235,18	1637,24	0,81	0,90	45,55	452,04	810,34	184,37	720,41	9,05

8-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,1	4,9	28,1	172,90	0,02	0,19	0	41,3	132,76	3,9	31	0,11
227	Яйцо вареное	40	0,08	1,57	2,36	23,89	0,012	0,012	8,6	100	55	12	7,16	0,27
413	Чай с сахаром и лимоном	185	0,12	0,018	8,5	34,64	0,04	0,14	1,19	18	112	10,5	82,6	0,28
866	Батон нарезной	30	2,4	0,27	14,43	69,75	0,048	0,002	0	0	6,9	12,27	26,7	0,6
Итого за прием пищи:		410	6,7	6,758	53,39	301,18	0,12	0,34	9,79	159,3	306,66	38,67	147,46	1,26
Второй завтрак:														
418	Кисломолочный продукт	100	3,88	3,21	7,20	73,21	0,056	0,02	0,98	54,00	223,30	9,64	96,30	0,14
Итого за прием пищи:		100	3,88	3,21	7,2	73,21	0,056	0,024	0,98	54	223,3	9,64	96,3	0,14
Обед:														
83	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/25	9,62	7,16	20,92	186,60	0,02	0,076	2,8	68,8	36,78	15,2	40,4	0,66
326	Мясо тушеное с капустой	185	11,86	10,8	15,71	207,48	0,072	0,25	19,2	45,8	66,1	23,94	81,47	2,04
390	Напиток фруктово-ягодный	180	0,2	4,9	23,8	140,10	0,098	0,012	8,4	0	24,65	1,8	87,73	0,2
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		620	24,58	23,26	79,03	623,78	0,234	0,36	30,4	114,6	137,13	45,84	243,8	3,32
Уплотненный полдник														
221	Макароны запеченные с сыром	185	5,63	7,59	40,24	251,79	0,27	0,1	2,52	60,08	97,44	31,68	71,96	2,3
55	Икра морковная	50	2,8	9,02	24,22	189,26	0,03	0,05	0	47,2	24,32	46,08	41,2	1,14
411	Чай с сахаром	185	2,34	4,2	10,63	89,68	0,03	0	0,98	15	8	0,9	82,6	0,19
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,046	0,023	0,46	0	8,97	4,5	24,6	0,62
Итого за прием пищи:		545	12,77	21,41	95,29	624,93	0,398	0,183	3,96	122,28	143,73	85,96	233,36	4,47
Итого за восьмой день:														
		1675	47,93	54,638	234,91	1623,10	0,808	0,909	45,13	450,18	810,82	180,11	720,92	9,19

9-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,48	11,42	32,13	249,22	0,16	0,16	0	48,9	124,3	21,8	122,1	1,37
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
411	Чай с сахаром	185	0,05	0,02	9,32	37,66	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
	Кондитерское изделие	45	1,8	2,55	27,7	140,95	0,047	0,023	0,46	0	12,7	4,7	27,4	0,62
Итого за прием пищи:		410	7,93	14,19	79,55	477,63	0,229	0,19	0,48	48,9	150	30,2	164,1	2,4
Второй завтрак:														
418	Кисломолочный продукт	100	3,88	3,21	7,20	73,21	0,056	0,02	0,98	54,00	223,30	9,64	96,30	0,14
Итого за прием пищи:		100	3,88	3,21	7,2	73,21	0,056	0,03	0,98	54	223,3	9,64	96,3	0,14
Обед:														
82	Рассольник ленинградский	180	3,5	5,2	7,1	89,20	0,048	0,058	8,3	58,5	49,8	6,9	31,5	0,056
308	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	7,13	10,23	25,48	222,51	0,09	0,12	13,32	82,35	112,43	53	42,3	0,35
372	Соус сметанный с томатом	40	5,1	4,9	10,06	104,74	0,098	0,01	0,58	64	24,65	19	57,73	2
390	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,09	16,6	68,01	0	0,04	19,35	0	19,2	3,9	7,425	0,67
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		600	18,83	20,82	77,84	574,06	0,28	0,25	41,55	204,85	215,68	87,70	173,16	3,50
Уплотненный полдник														
251	Запеканка из творога с манной крупой	150	14,8	11,98	16,8	234,22	0,1	0,1	0,45	138,7	171,1	49,12	238,3	2,29
376	Соус вишневый	40	0,16	0,04	19	77,00	0,1	0,3	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
413	Чай с сахаром и лимоном	205	0,14	0,02	9,46	38,58	0	0	2,42	0	9,4	1,3	2,4	0,21
21083	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
420	Пюре фруктовое	125	1,45	4,06	17,24	111,30	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
Итого за прием пищи:		545	17,85	16,3	70,7	500,90	0,242	0,43	2,98	142,7	221,4	53,42	287,4	3,03
Итого за девятый день :														
		1655	48,49	54,52	235,29	1625,80	0,81	0,90	45,99	450,45	810,38	180,96	720,96	9,07

10-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
229	Каша молочная ячневая с маслом	155	4,12	3,06	18,4	117,62	0,11	0,02	0,31	34,85	147,8	52,5	133,2	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,25	14,62	133,53	0,04	0,03	0	52	2,4	0	5,2	0,02
413	Чай с молоком и сахаром	200	2	2,33	11,31	74,21	0,04	0,14	1,19	21,5	124	9,5	87,6	0,28
Итого за прием пищи:		395	8,57	12,64	44,33	325,36	0,19	0,19	1,5	108,35	274,2	62	226	1,6
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	125	1	0	20,20	84,8	0	0,03	4,00	0,00	14,08	8,00	14,08	2,80
Итого за прием пищи:		125	1	0	20,2	84,8	0	0,03	4	0	14,08	8	14,08	2,8
Обед:														
87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,13	6,26	21,36	158,30	0,08	0,1	2,8	103,2	49,6	17,3	65	0,2
123	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,24	1,8	22	105,16	0	0,012	3	0	6,9	4	12,6	0,18
284	Суфле из рыбы	70	9,7	4,63	2,44	90,23	0,05	0,11	0,19	45	112,5	46,4	134	1,4
372	Соус белый основной	30	3,54	5,8	2,8	77,56	0,01	0,2	0,5	29,1	31,7	12,9	21,7	0,16
180	Рис отварной с овощами	130	3,20	6,20	23,49	162,56	0,04	0,01	0,07	46,10	62,73	4,50	65,62	0,83
13	Огурец свежий	50	0,03	0,2	0,8	5,12	0	0,024	6	0	23,96	4,2	24,3	0,36
417	Напиток из плодов шиповника	180	0,41	0,175	18	75,22	0,01	0,05	20,6	0	78,4	2,6	2,6	0,47
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,22
Итого за прием пищи:		700	24,15	25,465	109,49	763,75	0,234	0,53	33,16	223,4	375,39	96,8	360,02	4,04
Уплотненный полдник														
315	Голубцы ленивые с мясом и рисом	160	7,4	6,08	21,68	171,04	0,25	0,12	5,8	68	84,8	6,7	56,26	0,058
372	Соус сметанный	40	4	4,9	6,6	86,50	0,098	0,012	0,58	47	44,65	3,5	27,73	0,002
411	Теплый клубничный напиток	200	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,019
	Выпечное изделие	75	1,45	4,06	17,24	111,30	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,22
Итого за прием пищи:		500	14,19	15,25	60,71	436,85	0,39	0,162	6,41	119	146,65	13,4	120,89	0,609
Итого за десятый день :														
		1720	47,91	53,36	234,73	1610,76	0,81	0,91	45,07	450,75	810,32	180,20	720,99	9,05

Среднее значение за неделю с шестого по десятый день :		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак:		9,07	12,50	61,24	393,73	0,17	0,33	3,26	128,80	276,48	43,13	196,22	1,62
Второй завтрак		2,73	1,93	12,40	77,85	0,03	0,03	2,19	32,40	139,61	8,98	63,41	1,20
Обед		22,19	22,23	79,50	606,85	0,28	0,33	33,46	194,24	216,98	79,67	232,16	3,72
Уплотненный полдник		14,90	17,65	81,90	546,04	0,33	0,22	6,49	95,62	177,22	49,39	228,87	2,54
Итого за неделю:		48,89	54,31	235,04	1624,47	0,81	0,90	45,40	451,06	810,29	181,18	720,66	9,09
Выполнение в % соотношении к норме за неделю													
Завтрак:		84,03	104,14	115,55	112,50	107,13	132,48	36,21	143,11	172,80	179,7	140,15	80,85
Второй завтрак		1,30	0,82	95,02	77,85	42,00	55,20	48,62	72,00	174,52	112,3	17,76	120,4
Обед:		117,40	105,88	87,03	101,14	101,29	93,49	191,19	143,88	90,41	248,98	92,87	106,42
Уплотненный полдник		91,98	98,06	104,60	101,12	162,70	109,07	43,28	79,68	80,55	205,80	108,99	84,81
Итого за неделю:		100,60	100,57	100,06	100,28	100,49	100,44	100,88	100,24	100,04	100,65	100,09	101,00
Среднее значение за весь период 10 дней:													
Завтрак:		9,04	11,31	54,83	357,30	0,17	0,28	3,71	118,73	265,35	43,00	190,84	1,43
Второй завтрак		1,96	1,73	11,22	68,39	0,02	0,02	2,39	22,60	96,89	6,98	43,79	1,54
Обед		22,11	22,39	87,96	618,45	0,34	0,40	32,63	203,93	261,48	82,63	239,68	3,24
Уплотненный полдник		16,03	18,96	85,40	576,31	0,29	0,22	6,70	108,65	197,71	126,20	249,07	2,64
Итого за весь период 10 дней:		49,14	54,39	239,42	1620,46	0,81	0,92	45,43	453,91	821,43	180,61	723,37	8,85
Выполнение в % соотношении к норме за весь период 10 дней													
Завтрак:		83,69	94,28	105,04	79,40	75,68	142,05	41,25	131,92	165,84	179,16	90,88	67,99
Второй завтрак		72,74	57,50	86,01	75,99	50,67	42,00	53,16	50,22	121,12	87,30	62,55	154,10
Обед:		116,98	106,63	96,29	98,17	109,65	113,00	181,27	151,06	108,95	295,11	97,83	81,04
Уплотненный полдник		98,92	105,32	109,07	106,72	142,55	72,53	49,61	80,48	98,86	525,85	118,60	88,07
Итого за весь период 10 дней:		100,28	100,72	101,92	100,03	100,53	102,02	100,96	100,87	101,41	100,34	100,47	98,36