

СОГЛАСОВАНО

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение Центр развития
ребёнка - "Детский сад № 3 "Морозко"
Заведующий

Вилачева Е.В. Вилачева Е.В.
«02» сентября 2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Муниципальное предприятие

«Комбинат школьного питания»

И.о.директора

Деминская А.П.

«02» сентября 2024 г



**Десятидневное цикличное меню для питания детей посещающих дошкольное
учреждение с 12-ти часовым режимом работы в возрасте от 1 до 3 лет**

1-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 гречневая с маслом	155	4,3	4,6	20,2	143,23	0,103	0,04	0	42,3	116,9	3,2	109,6	1,49
2	Бутерброд с повидлом и маслом	45	1,6	3,6	14,2	98,26	0,041	0,04	0,09	43,2	19,93	4,3	24,1	0,71
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	3,2	10,63	84,003	0,03	0,06	0,98	28,2	102,3	7,8	74,1	0,09
Итого за прием пищи:		350	8,5	11,4	45,03	325,49	0,174	0,14	1,07	113,7	239,13	15,3	207,8	2,29
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	125	0,125	0	12,50	51,7625	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	51,7625	0	0,002	3,00	0	9,25	5	8,8	4,48
Обед:														
88	Суп куриный с вермишелью	150	2,8	4,36	9,08	89,256	0,3	0,201	2,62	62,3	59,85	8,7	31,83	0,165
326	Мясо тушеное с капустой	155	6,99	10,8	17,71	201,71	0,072	0,201	0,3	78,2	86,1	6,94	81,47	0,44
	Огурец консервированный	25	0	0	0,9	3,69	0,06	0,05	1,5	0	6,9	4,27	7,2	0,18
394	Кисель из ягод свежих	150	1,21	0,12	25,4	110,22	0,002	0,02	27,8	0	17,5	0,81	0,5	0,94
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		530	13,9	15,68	70,79	493,05	0,478	0,49	32,22	140,5	179,95	25,62	155,20	2,15
Уплотненный полдник:														
321	Плов из филе птицы	180	9,93	16,68	22,97	290,01	0,05	0,05	8,07	118,2	88,2	16,11	34,7	0,55
394	Компот из фруктов сушеных	150	0,4	0,02	10,63	45,41	0,002	0,05	1,29	0	21,62	2	19,45	0,7
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,8	13	0,22
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,046	0,023	0,46	0	8,97	4,5	24,6	0,62
Итого за прием пищи:		455	12,03	17,3	51,6	421,8	0,12	0,133	9,82	118,2	123,39	25,41	91,75	2,09
Итого за первый день:														
		1460	34,555	44,38	179,92	1292,1	0,77	0,77	46,11	372,4	551,72	71,33	463,55	11,01

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 из овсяных хлопьев	155	5,1	6,9	21,6	173,64	0,15	0,015	0	38,4	83,6	4,7	122,1	1,37
227	Яйцо вареное	40	0,08	1,57	2,36	24,61	0,012	0,012	8,6	100	55	12	7,16	0,27
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,04	0,3	1,2	18	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		375	6,82	8,68	41,35	249,31	0,20	0,327	9,82	156,4	261,3	34,3	196,76	1,87
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	41,769	0,02	0,024	3	30	123,88	4,46	44,56	0,06
Обед:														
13	Огурец свежий	30	0,03	0,2	0,8	5,26	0	0,024	6	0	13,96	4,2	24,3	0,36
64	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/10	4,36	4,41	10,1	100,30	0,04	0,1	7,6	10,5	58,46	8,11	31,88	0,675
305	Фрикадельки мясные в соусе	50/50	6,77	6,24	12,67	137,74	0,08	0,14	0,014	54,36	26,08	7,57	13,43	0,06
349	Овощи тушеные со сливочным маслом	120	3,8	3,7	23,6	146,75	0,17	0,1	0	52	10,7	3,64	72	1,6
394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,015	15,8	66,15	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	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		585	16,56	14,77	71,17	497,01	0,314	0,38	21,21	116,86	137,67	28,12	174,36	3,20
Уплотненный полдник:														
251	Запеканка из творога с манной крупой	130	11,7	10,8	16,7	216,88	0,08	0,022	0,4	132,7	236,51	6,3	215,45	1,04
376	Соус вишневый	40	0,16	0,04	21	87,13	0,02	0,024	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
413	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,018	8,5	35,51	0,04	0,14	1,19	0	112	1,3	82,6	0,28
437	Пирожок с яблоком	45	0,2	2,8	13,3	81,39	0,03	0,02	10	17	7,1	2,3	11	0,57
Итого за прием пищи:		445	12,18	13,658	59,5	420,91	0,17	0,21	11,69	149,7	387,31	10,6	320,45	1,91
Итого за второй день :														
		1505	37,71	38,88	176,02	1208,99	0,706	0,94	45,72	452,96	910,16	77,48	736,13	7,04

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	155,20	0,04	0,1	0,32	35,8	114,3	3,8	63,5	0,08
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,25	14,62	137,41	0,04	0,03	0	52	2,4	0	5,2	0,02
413	Чай с молоком и сахаром	150	2	2,33	11,31	76,24	0,04	0,14	1,19	21,5	124	9,5	87,6	0,28
	Пюре фруктовое	125	0	0	9	36,90	0,022	0,01	0	0	90,5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		470	8,07	14,18	58,73	405,75	0,14	0,28	1,51	109,3	331,2	16,1	169,3	0,6
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	100	2,15	1,78	4	41,77	0,02	0,11	3	30	123,88	4,46	90,5	0,06
Итого за прием пищи:		100	2,15	1,78	4	41,769	0,02	0,11	3	30	123,88	4,46	90,5	0,06
Обед:														
21041	Помидор свежий	30	0,33	0,6	1,1	11,44	0,018	0,012	7,5	0	4,2	3	7,8	0,27
83	Суп рассольник пербургский со сметаной	150/10	3,02	7,89	14,2	143,98	0,04	0,05	8,2	75,3	68,2	5,23	31,5	0,38
282	Рулет из рыбы	60	4,6	3,6	5,18	73,58	0,07	0,1	0,87	43,6	74,8	4,2	132,8	0,62
339	Пюре картофельное	120	3	3,2	15,2	104,38	0,073	0,074	2,23	58,6	34,97	4,7	46,18	0,47
393	Напиток фруктово-ягодный	150	0,2	0,09	15,35	64,59	0,2	0,04	19,8	0	17,4	3,08	7,35	0,3
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	4,56
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		570	14,05	15,78	69,63	489,84	0,45	0,296	38,6	177,5	209,17	25,11	259,83	6,80
Уплотненный полдник														
309	Греча по-купечески	150	9,2	8,93	12,74	173,00	0,07	0,07	1,09	81,8	45,05	9,78	96,59	0,88
55	Икра свекольная	30	0,5	7,02	6,89	95,59	0,03	0,04	0	29,5	15,2	17,8	38,2	1,14
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
441	Ватрушка с повидлом	45	0,8	0,98	13,15	66,31	0,046	0,023	0,46	0	11,97	3,5	24,6	0,62
Итого за прием пищи:		410	11,84	17,14	47,97	404,62	0,17	0,14	1,57	111,3	84,82	34,08	182,19	3,03
Итого за третий день:														
		1550	36,11	48,88	180,33	1341,99	0,78	0,83	44,68	428,1	749,07	79,75	701,82	10,49

4-й день														
Нормативный документ	Наименование блюда	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 пшеничная с маслом	155	3,2	2,86	19,26	118,68	0,128	0,4	0,55	41,8	116,03	5,1	92	0,96
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	15	5,16	3,99	0	58,26	0	0,09	0,12	31,5	150	7,5	60	0,105
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21090	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		350	10	7,06	36,65	256,92	0,15	0,5	0,69	73,3	279,03	16,3	166,6	1,475
Второй завтрак:														
487	Печенье сахарное	40	0,2	2,92	18,76	104,89	0,05	0,02	0	5,8	28,5	1,2	9	0
418	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	86,92	0,02	0,02	4,00	0,00	14,08	8,00	14,08	2,80
Итого за прием пищи:		240	1,2	2,92	38,96	191,812	0,07	0,04	4	5,8	42,58	9,2	23,08	2,8
Обед:														
1352	Суп деревенский с курой	150	3,5	4,2	11,8	101,79	0,048	0,078	8,3	74,5	58,9	4,9	31,5	0,56
967	Котлета "Сочная" с соусом сметанным	60/20	6,67	6,18	14,2	143,04	0,04	0,03	0,074	61,4	78,28	5,86	39,9	0,48
148	Рагу овощное	120	3,024	6,82	9,06	112,97	0,19	0,015	0	79,32	59,6	8,2	98,96	1,54
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,41	0,175	12	52,51	0,01	0,05	25,4	0	16	2,6	2,6	0,47
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		525	14,904	17,575	55,26	451,12	0,31	0,183	33,774	215,22	217,38	23,66	194,16	3,25
Уплотненный полдник														
249	Пудинг из творога запеченный	130	9,92	10,4	10,3	179,62	0,09	0,016	0,28	98,7	208,47	13,06	276,89	1,16
376	Соус черносмородиновый	40	0,16	0,04	21	87,13	0,01	0,03	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
414	Кофейный напиток с молоком	150	0,12	0,14	21,4	89,53	0,01	0,006	1,29	32	10,86	2	3,3	0,7
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,046	0,023	0,46	0	8,97	4,5	24,6	0,62
21090	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		445	12,2	11,18	72,9	452,88	0,178	0,085	2,13	130,7	265	23,06	329,19	2,72
Итого за четвертый день :														
		1560	38,304	38,735	203,77	1352,74	0,71	0,808	40,594	425,02	803,99	72,22	713,03	10,25

5-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюд, 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 "Дружба" с маслом	155	3,36	5,48	15,6	128,70	0,12	0,12	0	42,68	114,23	4,95	91,56	1,13
5	Закрытые бутерброды с джемом, или повидлом	45	1,46	3,93	19,72	123,39	0,05	0,03	0,24	40	9,3	10,8	3	0,65
416	Какао с молоком	150	2	2,2	10,8	72,94	0,04	0,3	1,5	20	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		350	6,82	11,61	46,12	325,03	0,21	0,45	1,74	102,68	238,23	32,45	160,46	1,82
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	100	2,15	1,78	4	41,77	0,02	0,01	3	30	123,88	4,46	44,56	0,06
Итого за прием пищи:		100	2,15	1,78	4	41,769	0,02	0,01	3	30	123,88	4,46	44,56	0,06
Обед:														
202	Суп овощной со сметаной	150/10	3,15	4,71	6,31	82,59	0,03	0,05	8,16	73,5	87,4	4,73	28,5	0,48
591	Гуляш из индейки	40/30	6,8	6,76	11,47	137,78	0,044	0,08	0,079	64,13	64,7	6,2	43,63	0,7
219	Макаронные изделия отварные с маслом	125	2,89	3,21	23,09	136,37	0,03	0,03	0	32,5	34,39	4,76	25,8	0,97
13	Огурец свежий	30	0,03	0,2	0,8	5,26	0	0,024	6	0	13,96	4,2	24,3	0,36
394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,015	15,8	66,15	0,002	0,005	7,6	0	23,87	2,5	11,55	0,3
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		585	16,07	15,295	76,07	520,02	0,15	0,209	21,839	170,13	233,92	27,29	167,98	3,23
Уплотненный полдник														
511	Панидель рыбный	60	7,5	2,7	3,18	68,90	0,3	0,034	4,26	57,3	57,6	6,2	128	0,5
332	Соус белый основной	30	1,43	3,12	6,13	60,01	0,01	0,068	2,62	32,5	51,98	4,5	51,43	0,5
340	Пюре картофельное с морковью	110	1,37	3,24	6,18	61,09	0,09	0,18	0	52,4	44,16	6,2	84,96	1,84
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
450	Булочка плюшка	50	1,8	2,55	29,7	152,87	0,047	0,023	0,46	0	12,7	4,7	27,4	0,62
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		425	13,44	11,82	60,38	412,59	0,469	0,315	7,36	142,2	179,04	24,6	314,59	3,85
Итого за пятый день:														
		1460	38,48	40,505	186,57	1299,40	0,849	0,98	33,94	445,01	775,07	88,8	687,59	8,96

Среднее значение за неделю с первого по пятый 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:			8,04	10,59	45,58	312,50	0,18	0,34	2,97	111,08	269,78	22,89	180,18	1,61
Второй завтрак			1,56	1,65	12,69	73,78	0,03	0,04	3,20	19,16	84,69	5,52	42,30	1,49
Обед			15,10	15,82	68,58	490,21	0,34	0,31	29,53	164,04	195,62	25,96	190,31	3,72
Уплотненный полдник			12,34	14,22	58,47	422,56	0,22	0,18	6,51	130,42	207,91	23,55	247,63	2,72
Итого за неделю:			37,03	42,28	185,32	1299,04	0,76	0,86	42,21	424,70	758,00	77,92	660,42	9,55
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак:			95,74	112,62	112,26	89,29	109,75	188,56	32,96	123,42	168,61	143,06	128,70	80,55
Второй завтрак			74,05	70,30	125,04	105,39	65,00	82,67	35,56	85,16	211,735	137,9	120,86	298,4
Обед:			102,70	96,16	96,53	100,04	121,21	98,98	187,49	104,15	69,86	92,71	77,68	106,40
Уплотненный полдник			97,92	100,85	96,01	100,61	92,0833	65,33	48,25	96,61	86,63	98,13	117,92	90,67
Итого за неделю:			97,97	99,94	101,44	103,10	100,26	100,56	98,74	99,34	99,74	102,52	99,31	100,49

6-й день														
Нормативный документ	Наименование блюда	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 пшенная хлопьев	155	3,2	3,06	22,26	132,84	0,1	0,05	0,45	35,68	118,4	4,3	92	0,56
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	15	3,9	3,99	0	53,10	0	0,1	0,105	41,19	150	7,5	60	0,105
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	3,62	0,06	34,08	0,001	0,08	0	54	2,4	0	3	0,02
414	Кофейный напиток с молоком	150	0,12	0,14	21,4	89,53	0,008	0,006	1,29	31	10,86	2	3,3	0,7
	Батон нарезной	30	2,4	0,27	14,43	71,51	0,048	0,002	0	0	6,9	12,27	26,7	0,6
Итого за прием пищи:		355	9,66	11,08	58,15	381,07	0,16	0,238	1,845	161,87	288,56	26,07	185	1,985
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	125	0,125	0	12,50	51,7625	0	0,00	3,00	0,00	9,25	5,00	8,80	2,80
Итого за прием пищи:		125	0,125	0	12,5	51,7625	0	0,002	3	0	9,25	5	8,8	2,8
Обед:														
254	Бульон куриный с яйцом	150/20	3,56	4,07	2,27	61,75	0,033	0,15	1,09	109	38,67	2,1	21,31	0,31
319	Филе птицы тушеное с овощами	180	7,67	8,45	21,71	199,04	0,06	0,15	1,29	48,2	70,9	11	50,63	0,28
13	Огурец свежий	30	0,03	0,2	0,8	5,26	0	0,024	6	0	13,96	4,2	24,3	0,36
390	Компот из свежих фруктов	150	0,2	0,09	18,6	77,92	0	0,04	16,35	0	14,4	3,9	7,425	0,67
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		580	14,36	13,21	61,98	435,85	0,137	0,38	24,73	157,2	147,53	26,1	137,865	2,04
Уплотненный полдник														
510	Рыбные палочки	50	3,06	1,68	12,3	78,60	0,35	0,025	1,42	29	32,63	2,88	123,1	1,28
265	Омлет натуральный с маслом	120	6,7	8,08	5,67	125,86	0,03	0,04	1,8	105,6	69,8	3,7	86,26	0,58
411	Чай с сахаром	150	2,34	4,2	10,63	92,24	0,03	0,11	0,98	15	112	7,4	82,6	0,28
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
	Пюре фруктовое	125	0	0	9	36,90	0,022	0,01	0	0	90,5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		510	13,4	14,16	45,8	374,41	0,454	0,195	4,2	149,6	309,53	18,88	326,16	2,56
Итого за шестой день:														
		1570	37,55	38,45	178,43	1243,08	0,75	0,82	33,78	468,67	754,87	76,05	657,83	9,39

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	3,47	3,045	16,89	111,79	0,035	0,07	0,47	34,75	82,65	7,8	56,88	0,39
2	Бутерброд с повидлом и маслом	45	1,6	3,6	14,2	98,26	0,041	0,3	0,08	42,4	19,96	6,3	24,1	0,77
416	Какао с молоком	150	2	2,2	10,8	72,94	0,04	0,3	1,2	18	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		350	7,07	8,845	41,89	282,99	0,116	0,67	1,75	95,15	217,31	30,8	146,88	1,2
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	100	2,66	1,66	3,73	41,64	0,03	0,02	10	54	223,3	9	11	0,14
Итого за прием пищи:		100	2,66	1,66	3,73	41,637	0,03	0,02	10	54	223,3	9	11	0,14
Обед:														
852	Суп рисовый с помидором	150	2,61	2,62	8,97	71,84	0,015	0,025	4,8	41,68	19,5	5,62	81	0,38
682	Котлета "Пожарская"	60	6,21	7,54	8,76	131,50	0,27	0,07	9,9	47,44	14,2	4,6	41,4	1,13
143	Капуста тушеная со сливочным маслом	125	3,4	3,8	16,4	116,52	0,08	0,01	8,13	64	36,98	7,2	45,2	1,01
394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,015	20,83	86,77	0,002	0,005	5,7	0	23,87	0,5	11,55	0,94
21083	Хлеб дарницкий	50	2,6	0,4	16,4	81,62	0,044	0,02	0	0	9,2	4,2	42,4	0,4
Итого за прием пищи:		535	15,12	14,38	71,36	488,26	0,411	0,13	28,53	153,12	103,75	22,12	221,55	3,86
Уплотненный полдник														
251	Суфле творожное запеченое	110	8,5	9,4	13,6	178,03	0,09	0,02	0,36	111	164	9,6	170,5	4
376	Соус черносмородиновый	40	0,16	0,04	23,4	96,97	0,01	0,03	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
411	Чай с сахаром	180	2,81	5,04	12,76	110,71	0,03	0	0,98	15	8	0,9	82,6	0,19
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
	Пряник Детский	50	0,3	3,92	17,89	111,04	0,05	0,002	0	0	8,5	1,2	9	0
Итого за прием пищи:		405	13,37	18,6	78,05	547,80	0,202	0,062	1,44	126	217,2	15,2	286,5	4,43
Итого за седьмой день :		1390	38,22	43,48	195,03	1360,69	0,76	0,88	41,72	428,27	761,56	77,12	665,93	9,63

8-й день														
Нормативный документ	Наименование блюда	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	3	4,9	28,1	173,08	0,02	0,19	0	41,3	101,76	3,9	31	0,11
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,06	0,07	41	100	5	40	0,07
413	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,018	8,5	35,51	0,04	0,14	1,19	18	112	10,5	82,6	0,28
866	Батон нарезной	30	2,4	0,27	14,43	71,51	0,048	0,002	0	0	6,9	12,27	26,7	0,6
Итого за прием пищи:		380	8,12	7,848	51,03	315,50	0,108	0,39	1,26	100,3	320,66	31,67	180,3	1,06
Второй завтрак:														
419	Молоко кипяченое	150	4	4,08	7,05	83,25	0,06	0,04	2,05	32	189	0,9	1,6	1,7
Итого за прием пищи:		150	4	4,08	7,05	83,249	0,06	0,04	2,05	32	189	0,9	1,6	1,7
Обед:														
83	Суп картофельный на рыбном бульоне	150	3,4	1,8	11,8	79,06	0,06	0,046	2,8	26,34	16,48	2,2	40,4	0,66
13	Салат из свежих огурцов	30	0,24	0,2	1,2	7,76	0	0,024	6	0	16,48	8,2	40,4	0,66
308	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	7,26	7,8	18,84	179,55	0,05	0,1	0,12	59,35	36,9	3,3	81,2	0,55
372	Соус сметанный	40	2	4,9	14,6	113,63	0,098	0,012	2,1	17	24,65	6,5	57,73	0,2
390	Напиток вишневый	150	0,2	4,9	13,6	102,15	0,098	0,012	2,1	0	24,65	1,8	57,73	0,2
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		545	14,4	19,8	68,24	522,96	0,328	0,20	13,12	102,69	123,76	24,1	298,66	2,47
Ужин:														
306	Биточки мясные паровые	50	5,24	3,98	9,97	99,38	0,06	0,11	0,13	59,3	23,4	4,6	70,1	0,2
	Пюре овощное	110	2,67	4,02	14,74	108,77	0,12	0,01	1,8	77,2	69,6	4,2	68,96	2,3
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,41	0,175	12	52,51	0,01	0,05	21,3	0	16	1,6	2,6	0,57
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,046	0,023	0,46	0	8,97	4,5	24,6	0,62
Итого за прием пищи:		435	10,32	8,775	56,91	357,25	0,258	0,203	23,69	136,5	122,97	17,7	179,26	3,91
Итого за восьмой день:														
		1510	36,84	40,503	183,23	1278,96	0,754	0,84	40,12	371,49	756,39	74,37	659,82	9,14

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	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная из овсяных хлопьев	155	5,1	3,9	21,6	145,74	0,12	0,015	0	38,8	118,6	3,6	122,1	0,87
227	Яйцо вареное	40	0,08	1,57	2,36	24,61	0,012	0,012	8,6	100	55	0,84	7,16	0,27
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	3,62	0,06	34,08	0,001	0,08	0	40	2,4	0	3	0,02
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	3,2	10,63	82,937	0,03	0,06	0,98	32,2	108	7,8	74,1	0,09
	Батон нарезной	20	1,6	0,18	9,86	48,66	0,03	0,001	0	0	4,6	8,18	17,8	0,4
Итого за прием пищи:		370	9,16	12,47	44,51	336,02	0,193	0,17	9,58	211	288,6	20,42	224,16	1,65
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	86,92	0,02	0,02	4,00	0,00	14,08	8,00	14,08	2,80
Итого за прием пищи:		200	1	0	20,2	86,92	0,02	0,02	4	0	14,08	8	14,08	2,8
Обед:														
63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,2	3,95	4,1	58,47	0,03	0,13	6,1	28	71,9	6,75	36,94	0,2
55	Икра морковная	35	0,5	5,02	9,89	89,29	0,04	0,04	0	29,5	15,2	7,8	38,2	0,64
294	Бефстроганов из отварного мяса	60/30	7,42	5,92	1,37	91,10	0,045	0,07	0,42	52,8	63,72	4,85	104,5	0,1
679	Греча отварная с маслом	125	3,42	2,68	13,64	94,87	0,1	0,05	0	0	64,25	9,25	29,82	1,85
390	Компот из свежих фруктов	150	0,2	0,09	18,6	77,92	0	0,04	19,35	0	19,2	3,9	7,425	0,67
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дариницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		610	15,64	18,06	66,2	503,50	0,259	0,35	25,87	110,3	243,87	37,45	251,085	3,88
Уплотненный полдник														
285	Пудинг рыбный запеченный	60	9,7	8,4	14,2	176,11	0,22	0,24	2,8	60,3	82,3	1,2	120,5	0,2
339	Шоле картофельное	120	0,42	1,5	3,76	31,09	0,006	0,05	0,01	46,9	33,9	1,58	12,5	0,06
411	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21083	Хлеб дариницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
441	Ватрушка с творогом	50	1,2	1,7	27,15	132,05	0,046	0,023	0,46	0	32,8	4,5	24,6	0,62
Итого за прием пищи:		405	12,67	11,82	63,63	418,66	0,294	0,323	3,29	107,2	161,6	10,28	180,4	1,27

Примерное меню с учетом сезонности, вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Итого за девятый день :	1585	38,47	42,35	193,54	1345,10	0,77	0,86	42,74	428,50	708,15	76,15	669,73	9,60

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	120,79	0,11	0,02	0,31	34,85	147,8	2,5	133,2	1,3
	Пряник Детский	40	0,2	2,92	16,76	96,69	0,08	0,03	0	0	16,5	1,2	9	0
866	Батон нарезной	20	1,6	0,18	9,86	48,66	0,03	0,002	0	0	4,6	8,18	17,8	0,7
416	Какао с молоком	150	2	2,2	10,8	72,94	0,04	0,03	1,2	20	114,7	16,7	65,9	0,4
Итого за прием пищи:		365	7,92	8,36	55,82	339,08	0,26	0,08	1,51	54,85	283,6	28,58	225,9	2,4
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	150	4	2,5	5,6	62,61	0,14	0,02	1,98	54	223,3	8,03	80,2	0,11
Итого за прием пищи:		150	4	2,5	5,6	62,61	0,14	0,02	1,98	54	223,3	8,03	80,2	0,11
Обед:														
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	1,87	3,7	14,02	99,56	0,07	0,08	4,1	97,4	33,6	6	28,5	2
123	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,24	1,8	5,2	39,04	0	0,012	3	0	6,9	4	12,6	1,2
315	Голубцы ленивые с мясом и рисом	120	7,8	6,6	22,4	185,20	0,09	0,042	7,53	67,89	63,9	4,97	105,6	1,17
372	Соус сметанный	40	1,86	4,8	4,8	71,95	0,01	0,4	0,5	29,1	11,7	0,9	11,7	0,16
390	Напиток из смородины	150	0,2	0,09	16,6	69,72	0,003	0,04	19,35	0	14,4	3,9	7,425	0,67
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,22
Итого за прием пищи:		495	13,27	17,19	71,22	506,28	0,195	0,58	34,48	194,39	135,1	21,87	187,025	5,42
Уплотненный полдник														
265	Омлет натуральный с маслом	110	6,7	8,08	5,67	125,86	0,03	0,06	1,8	105,6	79,8	3,7	86,26	0,58
46	Винегрет овощной с маслом растительным	30	3	3,8	16,2	114,06	0,1	0,08	3,1	17	24,65	8,5	57,73	0,673
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
	Пюре фруктовое	125	1,45	4,06	17,24	114,39	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		440	12,79	16,15	56,5	434,28	0,172	0,17	4,93	126,6	122,05	16,1	172,69	1,973
Итого за десятый день :														
		1450	37,98	44,20	189,14	1342,25	0,77	0,86	42,90	429,84	764,05	74,58	665,82	9,90

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:		8,39	9,72	50,28	330,93	0,17	0,31	3,19	124,63	279,75	27,51	192,45	1,66
Второй завтрак		2,36	1,65	9,82	65,24	0,05	0,02	4,21	28,00	131,79	6,19	23,14	1,51
Обед		14,56	16,53	67,80	491,37	0,27	0,33	25,35	143,54	150,80	26,33	219,24	3,53
Уплотненный полдник		12,51	13,90	59,98	426,48	0,28	0,19	7,51	129,18	186,67	15,63	229,00	2,83
Итого за неделю:		37,81	41,80	187,87	1314,02	0,76	0,85	40,25	425,35	749,00	75,65	663,82	9,53
Выполнение в % соотношения к норме за неделю													
Завтрак:		99,83	103,41	122,63	94,55	104,25	15,50	35,43	138,48	174,84	114,617	137,46	82,95
Второй завтрак		112,24	70,13	96,71	93,19	62,50	20,40	93,47	62,22	164,73	77,325	6,48	151
Обед:		99,03	100,47	95,43	100,28	95,00	9,44	140,81	106,33	62,83	82,28	87,69	100,97
Уплотненный полдник		99,29	98,59	98,49	101,54	138,00	13,22	55,63	107,65	84,85	65,13	109,05	94,29
Итого за неделю:		100,03	98,81	102,83	104,29	99,84	99,00	94,15	99,38	98,55	99,54	99,82	100,33
Среднее значение за весь период 10 дней:													
Завтрак:		8,21	10,15	47,93	321,72	0,17	0,32	3,08	117,86	274,76	25,20	186,32	1,64
Второй завтрак		1,96	1,65	11,25	69,51	0,04	0,03	3,70	23,58	108,24	5,85	32,72	1,50
Обед		14,83	16,17	68,19	490,79	0,30	0,32	27,44	153,79	173,21	26,14	204,77	3,63
Уплотненный полдник		13,06	14,06	60,39	424,52	0,25	0,18	7,01	129,80	197,29	44,34	238,32	2,77
Итого за весь период 10 дней:		38,06	42,04	187,76	1306,53	0,76	0,86	41,23	425,03	753,50	76,79	662,12	9,54
Выполнение в % соотношения к норме за весь период 10 дней													
Завтрак:		97,79	106,88	116,90	91,92	107,00	16,24	34,19	130,95	171,73	105,00	88,72	77,86
Второй завтрак		93,14	70,21	110,88	99,29	47,50	2,88	82,29	52,40	135,30	73,14	46,74	150,10
Обед:		100,87	98,32	95,98	100,16	108,11	9,17	152,43	113,92	72,17	93,37	83,58	90,73
Уплотненный полдник		103,65	99,72	99,16	100,86	124,25	6,12	51,94	96,15	98,65	184,76	113,48	92,48
Итого за весь период 10 дней:		100,68	99,38	102,77	103,69	100,05	99,78	96,44	99,31	99,15	101,03	99,57	100,41