

СОГЛАСОВАНО

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

Вилачева 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 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 гречневая с маслом	205	5,68	6,08	24,7	181,102	0,103	0,06	0	44,2	124,9	57,2	124,6	2,34
2	Бутерброд с повидлом и маслом	55	1,96	4,4	19,3	128,086	0,05	0,049	0,1	53,2	23,93	7,7	29,5	0,87
414	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	4,26	10,63	95,993	0,04	0,07	1,34	32,2	112	16,5	82,6	0,12
Итого за прием пищи:		440	10,76	14,74	54,63	405,18	0,193	0,179	1,44	129,6	260,83	81,4	236,7	3,33
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	86,92	0	0,003	4,00	0,00	14,08	8,00	14,08	2,80
Итого за прием пищи:		200	1	0	20,2	86,92	0	0,003	4	0	14,08	8	14,08	2,8
Обед:														
88	Суп куриный с вермишелью	200	3,2	5,54	10,08	105,97	0,14	0,27	3,49	67,8	42,85	17,2	34,3	0,22
326	Мясо тушеное с капустой	225	9,85	14,22	22,8	266,11	0,08	0,27	0,35	82,2	98	36,2	84,7	0,79
	Огурец консервированный	50	0	0	1,5	6,15	0,1	0,1	2,5	0	11,5	10,45	12	0,3
394	Кисель из ягод свежих	180	0,21	0,12	29,4	122,52	0,05	0,02	36,6	0	17,7	0,81	0,5	0,2
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:		705	16,16	20,28	80,88	586,468	0,314	0,58	40,44	150	168,15	59,11	153,7	1,63
Уплотненный полдник:														
321	Плов из филе птицы	210	11,58	19,46	32,63	362,24	0,05	0,06	8,6	124,6	81,2	46,8	38	0,64
394	Компот из фруктов сушеных	200	0,4	0,02	19,73	82,72	0,002	0,05	7,6	0	23,87	2,5	21,55	0,3
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:		535	13,68	20,08	70,36	531,3	0,098	0,133	16,66	124,6	114,04	53,8	84,15	1,56
Итого за первый день:														
		1880	41,6	55,1	226,07	1609,9	0,61	0,90	62,54	404,2	557,1	202,31	488,63	9,32

2-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	205	5,62	7,84	21,8	185,33	0,16	0,016	0	41,2	114,3	58,2	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	200/5	0,05	0,02	9,32	38,60	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	5	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		475	7,35	9,63	43,88	261,00	0,21	0,33	9,82	159,2	182,3	87,8	196,76	1,87
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	180	3,88	3,21	7,2	75,28	0,056	0,024	0,98	54	223,2	9,64	163	0,14
Итого за прием пищи:		180	3,88	3,21	7,2	75,28	0,056	0,024	0,98	54	223,2	9,64	163	0,14
Обед:														
13	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,3	8,33	0	0,04	6	0	13,96	4,2	24,3	0,36
64	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/10	5,81	5,88	13,47	133,73	0,04	0,13	8,13	14	67,28	21	42,5	0,9
305	Фрикадельки мясные в соусе	70/50	9,48	6,78	16,67	170,27	0,08	0,2	0,015	63,5	30,92	19	9	0,08
349	Овощи тушеные со сливочным маслом	150/5	3,8	3,7	24,6	150,85	0,17	0,1	0	59	60,7	38,64	72	1,6
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	19,73	82,72	0,002	0,05	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:		740	20,84	16,88	83,97	586,71	0,314	0,53	21,75	136,5	201,33	87,44	180,55	3,44
Уплотненный полдник:														
251	Запеканка из творога с маковой крупой	150	17,3	11	21,8	262,61	0,08	0,029	0,45	138,7	276,1	29,12	269,3	1,29
376	Соус вишневый	40	0,16	0,04	19	78,93	0,01	0,03	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
413	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,14	0,02	9,46	39,55	0	0	1,42	0	9,4	1,3	2,4	0,21
437	Пирожок с яблоком	75	0,45	4,2	21,6	129,47	0,045	0,03	15	17	10,65	3,45	16,5	0,856
Итого за прием пищи:		470	18,05	15,26	71,86	510,55	0,135	0,09	16,97	155,7	327,85	34,57	299,6	2,376
Итого за второй день :														
		1865	50,12	44,98	206,91	1433,53	0,717	0,97	49,52	505,4	934,68	219,45	839,91	7,83

3-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 манная с маслом	205	4,9	6,08	27,4	188,97	0,1	0,014	0,39	39,4	128,8	34,35	90	0,13					
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	2,76	8,16	14,63	147,19	0,06	0,04	0	59	2,7	0	6,4	0,03					
413	Чай с молоком и сахаром	180	2,4	2,8	13,57	91,52	0,05	0,016	1,42	23,6	134,3	12,6	99,1	0,3					
	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:		555	10,06	17,04	64,6	464,58	0,23	0,08	1,81	122	356,3	49,75	208,5	0,68					
Второй завтрак:																			
420	Кисломолочный напиток	180	3,78	3,21	7,2	74,87	0,056	0,024	0,98	54	223,2	9,64	163	0,14					
Итого за прием пищи:		180	3,88	3,21	7,2	74,871	0,056	0,024	0,98	54	223,2	9,64	163	0,14					
Обед:																			
21041	Помидор свежий	50	0,55	0,8	1,2	14,62	0,018	0,012	7,5	0	4,2	3	7,8	0,27					
83	Суп рассольник пербургский со сметаной	200/10	5,36	15,86	21,6	258,03	0,05	0,06	8,6	80,5	61,2	16,3	38	0,64					
282	Рулет из рыбы	80	6,1	5,4	19,17	153,83	0,09	0,13	0,96	48,6	67,2	15,6	145,8	0,92					
339	Пюре картофельное	150	3,75	3,9	21,9	141,44	0,11	0,09	2,62	61,5	36,97	18,5	57,73	0,70					
393	Напиток фруктово-ягодный	200	0,26	0,12	21,8	91,56	0	0,05	20,4	0	19,2	4,1	9,8	0,4					
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:		720	18,92	26,48	104,27	751,34	0,31	0,36	40,08	190,6	198,37	62,4	293,33	3,35					
Уплотненный полдник																			
309	Греча по-купечески	200	13,6	19,9	24,98	343,25	0,09	0,08	1,13	84,2	48,06	45	102,12	1,17					
55	Икра свекольная	50	0,6	16,4	9,12	192,37	0,04	0,04	0	29,5	15,2	17,8	38,2	1,14					
411	Кисель витаминизированный	200	0,05	0,02	9,32	38,60	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	75	1,8	2,55	27,13	142,33	0,069	0,35	0,69	0	13,46	6,75	36,9	0,93					
Итого за прием пищи:		550	17,35	39,07	78,75	757,36	0,22	0,48	1,84	113,7	89,32	72,55	200,02	3,63					
Итого за третий день:							2005	50,21	85,8	254,82	2048,15	0,82	0,95	44,71	480,3	867,19	194,34	864,85	7,80

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	P, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная пшеничная с маслом	205	5,23	3,78	23,12	151,39	0,13	0,55	0,6	44,6	126,3	43,3	108,5	1,27
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	20	6,89	5,32	0	77,73	0	0,012	0,14	42,19	200	10	80	0,14
411	Чай с сахаром	200/5	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21090	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,8	102,12	0,044	0,02	0	0	10	5,6	26	0,44
Итого за прием пищи:		480	15,37	9,52	53,24	369,84	0,174	0,582	0,76	86,79	344,3	59,8	216,1	2,04
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	1,20	2,92	38,96	191,81	0,07	0,04	4,00	5,80	42,58	9,20	23,08	2,80
Обед:														
1352	Суп деревенский с курой	200	3,3	4,27	16,13	119,37	0,05	0,095	8,6	80,5	61,2	12,3	38	0,64
967	Котлета "Сочная" с соусом сметанным	80/20	8,89	6,91	14,67	160,86	0,044	0,035	0,079	67,13	84,1	6,2	43,63	0,7
148	Рагу овощное	150	3,78	11,02	13,42	173,01	0,19	0,02	0	84	74,5	22,75	106,2	2,3
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,28	18,97	82,84	0,01	0,06	28,4	0	23,2	3,46	3,46	0,62
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:		700	19,47	22,88	81,79	627,95	0,338	0,23	37,079	231,63	252,6	49,61	225,49	4,68
Уплотненный полдник														
249	Пудинг из творога запеченный	150	10,3	12	23,5	250,18	0,09	0,017	0,29	102	229	24,3	286	1,45
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	200	0,16	0,18	28,5	119,18	0,013	0,006	1,32	32	104,18	2,4	3,8	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:		515	12,62	12,82	93,2	553,09	0,181	0,086	2,17	134	378,85	34,7	338,8	3,01
Итого за четвертый день :														
		1935	48,66	48,14	267,19	1742,69	0,76	0,94	44,009	458,22	1018,33	153,31	803,47	12,53

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 :														
182	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	4,48	7,42	22,13	178,11	0,16	0,16	0	48,9	124,3	38,6	122,1	1,37
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	200	4	3,62	15,28	112,71	0,05	0,04	1,6	24	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		450	9,94	14,97	57,13	414,21	0,26	0,23	1,84	112,9	248,3	66,1	191	2,06
Второй завтрак:														
418	Кисломолочный продукт	150	3,88	3,21	7,20	75,281	0,056	0,02	0,98	54,00	223,30	9,64	96,30	0,14
Итого за прием пищи:		150	3,88	3,21	7,2	75,281	0,056	0,02	0,98	54	223,3	6	96,3	0,14
Обед:														
202	Суп овощной со сметаной	200/10	4,2	7,81	9,45	128,60	0,05	0,06	8,9	80,5	92,5	22,3	38	0,64
591	Гуляш из индейки	40/30	6,8	5,76	9,47	120,28	0,044	0,09	0,079	64,13	64,7	16,2	43,63	0,7
219	Макаронные изделия отварные с маслом	155	3,6	4	29,4	172,50	0,04	0,04	0	37,5	31,7	21,8	38,2	1,14
13	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,3	8,33	0	0,04	6	0	13,96	4,2	24,3	0,36
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	19,73	82,72	0,02	0,05	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:		715	17,95	18,29	87,95	604,29	0,20	0,3	22,579	182,13	236,33	71,9	189,88	3,56
Уплотненный полдник														
511	Шницель рыбный	75	10,63	2,12	3,98	79,62	0,4	0,05	4,56	63,3	69,5	8,5	152,6	0,5
366	Соус сметанный с томатом	40	2,49	6,12	14,9	128,22	0,11	0,09	2,82	37,5	57,97	12,5	57,73	0,7
340	Пюре картофельное с морковью	155	3,05	4,53	14,86	115,56	0,19	0,25	0	57,5	52,7	12,75	106,2	2,3
411	Чай с сахаром	200/5	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	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
441	Булочка плетная	50	1,8	2,55	21,7	120,07	0,047	0,023	0,46	0	12,7	4,7	27,4	0,62
Итого за прием пищи:		575	20,92	15,74	83,36	573,93	0,791	0,433	7,86	158,3	210,47	44,25	379,73	4,73
Итого за пятый день:		1890	52,69	52,21	235,64	1667,71	1,305	0,98	33,26	507,33	918,4	188,25	856,91	10,49

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:			10,70	13,18	54,70	382,96	0,21	0,28	3,13	122,10	278,41	68,97	209,81	2,00
Второй завтрак			2,77	2,51	16,15	100,83	0,05	0,02	2,19	33,56	145,27	8,50	91,89	1,20
Обед			18,67	20,96	87,77	631,35	0,30	0,40	32,38	178,17	211,36	66,09	208,59	3,33
Уплотненный полдник			16,52	18,91	79,51	585,25	0,29	0,24	9,10	137,26	224,11	47,97	260,46	3,06
Итого за неделю:			48,66	53,36	238,13	1700,39	0,84	0,95	46,81	471,09	859,14	191,53	770,75	9,59
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак:			99,04	109,83	103,20	85,10	133,88	11,19	34,82	135,66	174,00	287,38	99,91	79,84
Второй завтрак			102,52	83,67	123,77	112,04	120	22,20	54,70	74,58	181,59	106,2	131,27	120,4
Обед:			98,77	99,82	96,08	100,21	105,43	11,44	205,62	131,98	88,07	206,54	99,33	95,20
Уплотненный полдник			102,00	105,06	101,54	108,38	142,6	9,72	70,00	122,55	112,05	44,42	127,05	102,04
Итого за неделю:			101,37	100,68	102,24	104,96	99,08	99,52	98,54	99,18	100,48	100,81	101,42	100,98

6-й день														
Нормативный документ	Наименование блюда	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 пшенная хлопьев	205	3,26	3,81	28,11	164,05	0,13	0,05	0,45	44,6	128,4	44,7	109,3	1,28
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	20	5,2	5,32	0	70,80	0	0,12	0,14	42,19	200	10	80	0,14
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	180	0,16	0,18	28,5	119,18	0,013	0,006	1,32	32,2	112	2,4	3,8	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:		440	11,06	13,2	71,1	459,62	0,19	0,258	1,91	172,99	449,7	69,37	222,8	2,74
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	86,92	0	0,03	4,00	0,00	14,08	8,00	14,08	2,80
Итого за прием пищи:		200	1	0	20,2	86,92	0	0,03	4	0	14,08	8	14,08	2,8
Обед:														
254	Бульон куриный с яйцом	200/20	4,75	5,43	0,37	71,49	0,045	0,17	1,45	115	43,67	6,8	28,41	0,41
319	Филе птицы тушеное с овощами	230	9,8	9,52	25,19	232,00	0,08	0,17	3,56	52,2	79,9	24,2	64,7	0,49
13	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,3	8,33	0	0,04	6	0	13,96	4,2	24,3	0,36
390	Компот из свежих фруктов	200	0,26	0,12	22,13	92,92	0	0,05	20,4	0	19,2	4,1	9,8	0,4
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:		730	17,76	15,77	67,59	496,60	0,169	0,45	31,41	167,2	166,33	44,2	161,41	2,08
Уплотненный полдник														
510	Рыбные палочки	80	9,41	2,05	15,06	119,39	0,4	0,03	4,56	33,3	39,5	6,5	132,6	0,5
265	Омлет натуральный с маслом	150	8,93	9,44	7,56	155,40	0,04	0,07	0,18	185,6	73,3	18,6	115	0,37
55	Икра морковная	50	0,2	1,98	3,15	32,15	0,016	0,016	10,04	0	7,42	0,98	11,89	0,46
411	Чай с сахаром	200/5	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21083	Хлеб дарницкий	50	2,6	0,4	16,4	81,62	0,044	0,02	0	0	9,2	4,2	42,2	0,4
	Шоко фруктовое	125	0	0	9	36,90	0,022	0,01	0	0	90,5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		640	21,19	13,89	60,49	464,07	0,522	0,146	14,8	218,9	227,92	33,98	316,29	2,14
Итого за шестой день:		2010	51,01	42,86	219,38	1507,20	0,88	0,88	52,12	559,09	858,03	155,55	714,58	9,76

7-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 :														
896	Вермишель молочная	205	4,63	4,06	27,86	170,97	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	120,132	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	112,71	0,05	0,04	1,6	24	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		460	10,59	12,08	60,5	403,81	0,16	0,67	2,32	118,2	260,83	50,8	197,86	1,32
Второй завтрак:														
418	Кисломолочный продукт	150	3,88	3,21	7,20	75,281	0,056	0,02	0,98	54,00	223,30	9,64	96,30	0,14
Итого за прием пищи:		150	3,88	3,21	7,2	75,281	0,056	0,024	0,98	54	223,3	9,64	96,3	0,14
Обед:														
852	Суп рисовый с помидором	200	3,48	4,82	15,96	124,53	0,02	0,04	0	68,9	26	23,5	148	0,4
682	Котлета "Пожарская"	75	9,01	11,92	7,2	177,32	0,06	0,09	0	69,3	17,75	19,5	76,75	1,13
143	Капуста тушеная со сливочным маслом	155	2,88	5,76	24,48	165,74	0,08	0,01	10,6	84	16,92	31	9	0,08
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	19,73	82,72	0,002	0,005	7,6	0	23,87	2,5	11,55	0,3
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:		680	18,37	22,92	83,77	631,93	0,21	0,17	18,20	222,20	93,74	80,70	287,70	2,31
Уплотненный полдник														
251	Суфле творожное запеченое	200	14,49	16,8	21,3	302,98	0,09	0,08	0,36	31,1	222	36,6	180,5	0,4
376	Соус черносмородиновый	40	0,16	0,04	19	78,93	0,01	0,03	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
411	Кисель витаминизированный	180	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
	Пряник Детский	75	0,375	5,48	37,05	204,41	0,09	0,04	0	0	15,94	2,25	16,88	0
Итого за прием пищи:		520	16,675	22,54	97,07	675,98	0,212	0,16	0,48	31,1	282,64	43,25	223,38	0,83
Итого за седьмой день :														
		1810	49,515	60,75	248,54	1787,00	0,63	1,02	21,98	425,50	860,51	184,39	805,24	4,60

8-й день														
Поративн ый	Наименование блюд	Выход блюда, г	Питательные 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	205	3,78	6,08	31,47	201,07	0,08	0,24	0,39	53,4	128,8	14,35	98	0,13
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	20	5,2	5,32	0	70,80	0	0,12	0,14	42,19	200	10	80	0,14
413	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,14	0,02	9,46	39,55	0	0	10,8	0	9,4	1	2,4	0,21
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:		460	11,52	11,69	55,36	382,93	0,128	0,36	11,33	95,59	345,1	37,62	207,1	1,08
Второй завтрак:														
419	Молоко кипяченое	180	4,8	4,9	8,46	99,94	0,07	0,05	2,46	0	227	27	162	0,23
Итого за прием пищи:		180	4,8	4,9	8,46	99,936	0,07	0,05	2,46	0	227	27	162	0,23
Обед:														
83	Суп картофельный на рыбном бульоне	200	3,53	2,4	9,87	77,26	0,09	0,07	2,73	30,34	36,48	8,2	40,4	0,66
13	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,3	8,33	0	0,04	6	0	13,96	4,2	24,3	0,36
308	Запеканка картофельная с отварным мясом	190	8,13	12,23	18,24	221,86	0,08	0,12	0,32	62,35	72,43	9,3	81,2	0,55
372	Соус сметанный с томатом	40	2	4,9	13,6	109,53	0,098	0,012	2,1	17	24,65	6,5	57,73	0,2
390	Напиток вишневый	200	0,26	0,08	24,2	101,03	0,01	0,01	2,53	0	17,4	1,8	9	0,195
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	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:		755	18,17	20,51	94,01	650,68	0,344	0,28	13,68	109,69	179,12	37	268,03	2,59
Уплотненный полдник														
306	Биточки мясные паровые	80	8,98	7,72	11,61	156,22	0,08	0,15	0,13	63,3	23,4	4,6	70,1	0,2
	Щоре овощное	150	3,78	8,02	18,42	165,61	0,19	0,02	4,1	84	74,5	42,75	86,2	2,3
21041	Помидор свежий	50	0,55	0,8	1,2	14,62	0,018	0,012	7,5	0	4,2	3	7,8	0,27
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,28	18,97	82,84	0,01	0,06	28,4	0	21,3	3,46	3,46	0,62
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:		605	15,91	17,42	70,4	515,88	0,366	0,275	40,59	147,3	137,37	61,11	205,16	4,23
Итого за восьмой день:														
		2000	50,4	54,52	228,23	1649,42	0,908	0,969	68,06	352,58	888,59	162,73	842,29	8,13

9-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	205	4,62	4,84	24,8	165,63	0,16	0,016	0	45,7	114,3	58,6	122,1	1,37
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	10	0,08	7,24	0,12	68,15	0,002	0,16	0	59	4,8	0	6	0,04
414	Кофейный напиток с молоком	200/5	3,12	4,27	14,17	110,6	0,04	0,08	1,31	32,2	112	10,4	85,47	0,12
	Батон нарезной	40	3,2	0,36	19,72	97,32	0,06	0,003	0	0	9,2	16,36	35,6	0,8
Итого за прием пищи:		500	11,1	18,28	61,17	466,31	0,274	0,27	9,91	236,9	295,3	86,2	256,33	2,6
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	86,92	0	0,03	4,00	0,00	14,08	8,00	14,08	2,80
Итого за прием пищи:		200	1	0	20,2	86,92	0	0,03	4	0	14,08	8	14,08	2,8
Обед:														
63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,68	4,52	5,74	72,46	0,04	0,14	8,13	28	66,7	21	42,5	0,9
55	Пюре морковная	50	0,2	1,98	3,15	32,15	0,016	0,016	10,04	0	7,42	0,98	11,89	0,46
294	Бефстроганов из отварного мяса	80/30	9,89	10,56	1,83	146,26	0,06	0,09	0,56	54,8	68,97	11,8	126	1,33
679	Греча отварная с маслом	155	4,24	3,32	34,27	188,77	0,124	0,06	0	0	57,35	75,95	34,5	7,75
390	Компот из свежих фруктов	200	0,26	0,12	22,13	92,92	0	0,05	20,4	0	19,2	4,1	9,8	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:		760	19,17	20,90	85,72	624,42	0,284	0,38	39,13	82,80	229,24	118,73	258,89	11,53
Уплотненный полдник														
285	Пудинг рыбный запеченный	110	10,16	9,79	24,6	233,56	0,4	0,2	2,56	73,3	69,5	6,5	138,6	0,5
339	Пюре картофельное	150	0,56	2	2,34	30,49	0,006	0,008	0,01	61,5	36,97	2,1	14	0,08
411	Чай с сахаром	200/5	0,05	0,02	9,32	38,60	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
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
441	Ватрушка с творогом	50	1,2	1,7	25,15	123,85	0,046	0,023	0,46	0	32,8	4,5	24,6	0,062
Итого за прием пищи:		565	14,87	13,91	80,01	518,37	0,496	0,251	3,05	134,8	156,87	18,9	213	1,252
Итого за десятидневный цикл:														
Итого за десятидневный цикл:		2025	46,14	53,09	247,10	1696,02	1,05	0,93	56,09	454,50	695,49	231,83	742,30	18,18

в рацион питания вносятся сезонности, вносимые изменения при условии соблюдения требований к содержанию рациона питания по основным пищевым веществам

|

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	205	4,45	5,37	26,84	178,23	0,12	0,021	0,38	40,7	160,9	39,8	127,2	0,14
	Пряник Детский	75	0,375	5,48	37,05	204,41	0,09	0,04	0	0	15,94	2,25	16,88	0
866	Батон нарезной	40	3,2	0,36	19,72	97,32	0,06	0,003	0	0	9,2	16,36	35,6	0,8
416	Какао с молоком	200	4	3,62	15,28	112,71	0,05	0,04	1,6	24	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		520	12,025	14,83	98,89	592,67	0,32	0,10	1,98	64,7	300,74	75,11	245,58	0,98
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	180	3,88	3,21	7,20	75,281	0,056	0,02	0,98	54,00	223,30	9,64	96,30	0,14
Итого за прием пищи:		180	3,88	3,21	7,2	75,281	0,056	0,024	0,98	54	223,3	9,64	96,3	0,14
Обед:														
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	2,13	6,26	21,36	154,53	0,08	0,1	2,8	103,2	39,6	17,3	38	0,2
123	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,24	1,8	1,2	22,64	0	0,012	3	0	6,9	4	12,6	0,18
315	Голубцы ленивые с мясом и рисом	160	9,89	10,47	13,8	194,50	0,09	0,042	3,13	84,2	58,06	42,6	98,12	1,17
372	Соус сметанный	40	1,86	4,8	2,8	63,75	0,01	0,4	0,5	37,1	11,7	0,9	11,7	0,16
390	Напиток из смородины	200	0,11	0,09	24,15	100,30	0,003	0,06	18,3	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	50	2,6	0,4	16,4	81,62	0,044	0,02	0	0	9,2	4,2	42,4	0,44
Итого за прием пищи:		685	18,43	24,02	90,11	668,40	0,249	0,64	27,73	224,5	144,86	75,7	223,245	3,04
Уплотненный полдник														
265	Омлет натуральный с маслом	150	8,93	9,44	7,56	155,40	0,04	0,07	0,18	185,6	73,3	7,6	115	0,37
46	Винегрет овощной с маслом растительным	50	3,2	3,4	15,8	109,52	0,093	0,09	2,1	17	24,65	8,5	57,73	0,673
411	Кисель витаминизированный	180	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
	Пюре фруктовое	125	0	0	9	36,90	0,022	0,01	0	0	90,5	2,8	13	0,22
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:		530	13,78	13,06	52,08	391,48	0,177	0,18	2,30	202,6	201,45	22,6	200,33	1,673
Итого за десятый день :														
		1915	48,12	55,12	248,28	1727,84	0,80	0,95	32,99	545,80	870,35	183,05	765,46	5,83

Среднее значение за неделю с шестого по десятый 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:		11,26	14,02	69,40	461,07	0,21	0,33	5,49	137,68	330,33	63,82	225,93	1,74
Второй завтрак		2,91	2,26	12,65	84,87	0,04	0,03	2,48	21,60	140,35	12,46	76,55	1,22
Обед		18,38	20,82	84,24	614,41	0,25	0,38	26,03	161,28	162,66	71,27	239,86	4,31
Уплотненный полдник		16,49	16,16	72,01	513,15	0,35	0,20	19,16	146,94	201,25	35,97	231,63	2,03
Итого за неделю:		49,04	53,27	238,31	1673,49	0,86	0,95	53,17	467,49	834,59	183,51	773,97	9,30
Выполнение в % соотношении к норме за неделю													
Завтрак:		104,25	116,80	130,95	131,73	134,25	133,20	61,00	152,97	206,46	265,917	161,38	87,2
Второй завтрак		1,39	0,96	96,95	84,87	45,50	63,20	55,20	48,00	175,44	155,7	21,43	122,2
Обед:		97,25	99,16	92,22	102,40	89,43	109,54	144,61	119,47	67,77	222,71	95,94	123,11
Уплотненный полдник		101,76	89,80	91,97	95,03	177,30	127,80	141,96	122,45	91,48	149,87	110,30	67,50
Итого за неделю:		102,16	98,64	101,84	101,42	100,73	100,04	111,93	98,42	97,61	96,58	101,84	97,89
Среднее значение за весь период 10 дней:													
Завтрак:		10,98	13,60	62,05	422,01	0,21	0,31	4,31	129,89	304,37	66,40	217,87	1,87
Второй завтрак		2,84	2,39	14,40	92,85	0,04	0,03	2,34	27,58	142,81	10,48	84,22	1,21
Обед		18,52	20,89	87,96	622,88	0,27	0,39	29,21	169,73	187,01	68,68	224,22	3,82
Уплотненный полдник		16,50	17,54	75,76	549,20	0,32	0,22	14,13	142,10	212,68	98,92	246,05	2,54
Итого за весь период 10 дней:		48,85	54,42	240,17	1686,94	0,85	0,95	49,99	469,29	846,87	187,52	772,36	9,45
Выполнение в % соотношении к норме за весь период 10 дней													
Завтрак:		101,64	113,32	118,87	93,78	97,50	15,32	47,91	144,32	190,23	276,65	103,75	89,05
Второй завтрак		105,19	79,57	110,36	103,17	93,33	2,69	51,91	61,29	178,52	130,95	120,32	121,30
Обед:		98,01	99,49	96,29	98,87	88,00	11,20	162,26	125,72	77,92	245,28	91,52	95,51
Уплотненный полдник		101,88	97,43	96,75	101,70	159,95	7,42	104,68	105,26	106,34	412,17	117,16	84,77
Итого за весь период 10 дней:		101,76	100,77	103,52	102,24	99,91	99,78	105,24	98,80	99,05	98,70	101,63	99,44