

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МАДОУ ДСКН № 4

В.В. ТИНШАН

11 октября 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ № 4» ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА
(Г. СОСНОВОБОРСК КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, УЛ. ЭНТУЗИАСТОВ, Д.22)**

г. Сосновоборск

2022г.

Примерное меню. Сезон: весенне-зимний.

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 1								
завтрак 1:								
1		Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,36	5,96	18,95	151,00	282
2		Кофейный напиток с молоком	175	1,45	2,80	12,79	84,00	514
3		Бутерброд с маслом	20/5	1,58	4,22	10,02	85,00	107
итого за завтрак 1:			350	6,39	12,98	41,76	320,00	
завтрак 2:								
4		Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	105	0,42	0,42	10,92	47,25	126
итого за завтрак 2:			105	0,42	0,42	10,92	47,25	
обед:								
5		Салат из зеленого горошка	30	0,78	3,04	2,01	38,00	68
6		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/7	1,88	2,78	4,91	55,00	156
7		Плов из отварной говядины	50/110	13,97	13,51	22,88	279,00	380
8		Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,23	66,00	533
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
итого за обед:			532	20,55	19,92	56,30	505,00	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	160	3,47	5,10	8,06	96,00	529
12		Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	40	2,87	3,02	17,31	111,00	557/558/610
итого за полдник:			200	6,34	8,12	25,37	207,00	
ужин:								
13		Винегрет овощной	30	0,38	3,04	2,22	38,00	90
14		Яйца вареные	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	310
15		Сырники с морковью с молоком сгущенным	130/10	10,14	11,22	29,71	297,00	333/493
16		Чай с сахаром	170	0,00	0,00	8,00	30,00	504/505
17		Хлеб пшеничный	20	3,52	0,16	9,84	47,00	122
итого за ужин:			400	19,14	19,02	50,07	475,00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за первый день				52,84	60,46	184,42	1554,25	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 2</i>								
<i>завтрак 1:</i>								
18		<i>Омлет натуральный</i>	150	2,67	3,51	4,05	58,00	311
19		<i>Какао с молоком</i>	175	2,03	3,22	13,46	93,00	508
20		<i>Бутерброд с сыром</i>	20/6	2,72	2,34	9,96	74,00	104
<i>итого за завтрак 1:</i>			351	7,42	9,07	27,47	225,00	
<i>завтрак 2:</i>								
4		<i>Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)</i>	105	0,42	0,42	10,92	47,25	126
<i>итого за завтрак 2:</i>			105	0,42	0,42	10,92	47,25	
<i>обед:</i>								
21		<i>Овощи натуральные (соленые или свежие)</i>	30	0,24	0,03	0,78	4,00	121
22		<i>Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной</i>	150/15/7	4,03	5,72	10,25	112,00	138/148
23		<i>Голубцы ленивые</i>	50	3,56	4,15	3,26	68,00	382
24		<i>Соус томатный с овощами</i>	20	0,19	1,29	1,06	17,00	465/466
25		<i>Картофельное пюре</i>	110	2,25	3,62	11,44	100,00	441
26		<i>Кисель из клюквы</i>	150	0,07	0,00	12,33	50,00	516
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
<i>итого за обед:</i>			567	13,75	15,19	52,39	418,00	
<i>полдник:</i>								
27		<i>Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)</i>	160	3,48	3,50	6,54	75,61	530
28		<i>Булочка "Веснушка"</i>	40	3,54	3,02	23,95	142,00	573
<i>итого за полдник:</i>			200	7,02	6,52	30,49	217,61	
<i>ужин:</i>								
29		<i>Салат "Степной"</i>	40	0,63	3,68	3,42	50,00	33
30		<i>Рыба, тушенная в томате с овощами</i>	60/60	7,15	3,68	3,11	94,00	354
31		<i>Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)</i>	24	0,67	0,79	18,55	84,96	604
32		<i>Чай с лимоном</i>	170/7	0,18	0,04	7,23	29,00	504/506
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
33		<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52,20	123
<i>итого за ужин:</i>			401	12,37	8,63	47,25	333,66	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
		<i>Итого за второй день</i>		40,98	39,83	168,52	1241,52	

Дети 1,5 - 3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 3</i>								
<i>завтрак 1:</i>								
34		<i>Каша молочная кукурузная жидкая</i>	150	3,72	5,94	20,50	154,00	280
35		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	170	1,38	2,72	12,37	81,00	514
36		<i>Бутерброд с сыром и с маслом</i>	20/6/5	2,26	5,96	10,02	107,00	104
<i>итого за завтрак 1:</i>			351	7,36	14,62	42,89	342,00	
<i>завтрак 2:</i>								
37		<i>Соки фруктовые</i>	150	0,75	0,15	15,15	69,00	532
<i>итого за завтрак 2:</i>			150	0,75	0,15	15,15	69,00	
<i>обед:</i>								
38		<i>Салат из моркови</i>	30	0,38	3,02	2,01	37,00	6
39		<i>Суп крестьянский с крупой с мясом и со сметаной</i>	150/15/6	4,81	4,90	5,18	94,00	138/169
40		<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	60/20	12,35	7,81	0,71	135,00	408/454
41		<i>Макаронные изделия отварные</i>	110	3,85	3,21	22,03	138,00	432
42		<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,30	0,01	14,07	58,00	522
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
<i>итого за обед:</i>			576	25,10	19,33	57,27	529,00	
<i>полдник:</i>								
11		<i>Молоко кипяченое</i>	160	3,47	5,10	8,06	96,00	529
43		<i>Корж молочный</i>	40	2,65	4,77	26,52	159,00	593
<i>итого за полдник:</i>			200	6,12	9,87	34,58	255,00	
<i>ужин:</i>								
44		<i>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</i>	30	0,54	3,08	2,94	41,00	88
45		<i>Котлеты куриные</i>	60	5,16	5,54	6,26	115,00	422
46		<i>Соус красный основной</i>	20	0,22	0,39	1,21	9,00	468
47		<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	5,71	4,39	28,05	176,00	252
48		<i>Чай с сахаром</i>	150	0,00	0,00	6,01	23,00	504/505
49		<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
50		<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
<i>итого за ужин:</i>			405	14,09	13,76	58,53	434,05	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за третий день				53,42	57,73	208,42	1629,05	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 4</i>								
<i>завтрак 1:</i>								
51		<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	3,86	5,19	13,85	122,00	180
52		<i>Чай с сахаром</i>	175	0,00	0,00	7,01	27,00	504/505
3		<i>Бутерброд с маслом</i>	20/5	1,58	4,22	10,02	85,00	107
<i>итого за завтрак 1:</i>			350	5,44	9,41	30,88	234,00	
<i>завтрак 2:</i>								
4		<i>Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)</i>	105	0,42	0,42	10,92	47,25	126
<i>итого за завтрак 2:</i>			105	0,42	0,42	10,92	47,25	
<i>обед:</i>								
53		<i>Салат картофельный с зеленым горошком</i>	30	0,55	3,08	3,07	42,00	78
54		<i>Борщ с капустой и картофелем мясом и со сметаной</i>	150/15/6	3,92	5,47	5,54	99,00	138/142
55		<i>Тефтели рыбные с соусом</i>	50/20	4,59	1,64	6,76	67,00	360/463
25		<i>Картофельное пюре</i>	110	2,25	3,62	11,44	100,00	441
8		<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,51	0,21	13,23	66,00	533
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
<i>итого за обед:</i>			566	15,23	14,40	53,31	441,00	
<i>полдник:</i>								
56		<i>Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)</i>	170	3,76	3,72	6,95	80,34	530
57		<i>Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)</i>	30	0,84	0,99	23,19	106,20	604
<i>итого за полдник:</i>			200	4,60	4,71	30,14	186,54	
<i>ужин:</i>								
58		<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	30	0,52	3,03	2,77	41,00	69
59		<i>Сердце в соусе</i>	60/20	11,81	5,53	3,58	121,00	413/454/457
60		<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	110	3,37	3,27	23,92	140,00	257
61		<i>Соки фруктовые</i>	175	0,87	0,17	17,67	80,50	532
17		<i>Хлеб пшеничный</i>	20	3,52	0,16	9,84	47,00	122
50		<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
<i>итого за ужин:</i>			435	21,41	12,40	64,46	464,30	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
		<i>Итого за четвертый день</i>		47,10	41,34	189,71	1373,09	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 5</i>								
<i>завтрак 1:</i>								
14		<i>Яйца вареные</i>	<i>1/40</i>	<i>5,10</i>	<i>4,60</i>	<i>0,30</i>	<i>63,00</i>	<i>310</i>
62		<i>Пудинг из творога с молоком сгущенным</i>	<i>130/10</i>	<i>16,29</i>	<i>9,42</i>	<i>27,17</i>	<i>265,00</i>	<i>327/493</i>
63		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>150</i>	<i>1,10</i>	<i>2,40</i>	<i>10,81</i>	<i>71,00</i>	<i>514</i>
36		<i>Бутерброд с сыром и с маслом</i>	<i>20/6/5</i>	<i>2,26</i>	<i>5,96</i>	<i>10,02</i>	<i>107,00</i>	<i>104</i>
<i>итого за завтрак 1:</i>			<i>361</i>	<i>24,75</i>	<i>22,38</i>	<i>48,30</i>	<i>506,00</i>	
<i>завтрак 2:</i>								
64		<i>Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)</i>	<i>102</i>	<i>0,40</i>	<i>0,40</i>	<i>10,60</i>	<i>45,90</i>	<i>126</i>
<i>итого за завтрак 2:</i>			<i>102</i>	<i>0,40</i>	<i>0,40</i>	<i>10,60</i>	<i>45,90</i>	
<i>обед:</i>								
65		<i>Сельдь с гарниром</i>	<i>38</i>	<i>0,33</i>	<i>2,07</i>	<i>2,61</i>	<i>30,00</i>	<i>81</i>
66		<i>Суп картофельный с бобовыми и с мясом</i>	<i>150/15</i>	<i>5,42</i>	<i>4,40</i>	<i>13,63</i>	<i>117,00</i>	<i>138/158</i>
67		<i>Зразы из говядины с рисом</i>	<i>50</i>	<i>4,08</i>	<i>4,78</i>	<i>8,94</i>	<i>103,00</i>	<i>386</i>
46		<i>Соус красный основной</i>	<i>20</i>	<i>0,22</i>	<i>0,39</i>	<i>1,21</i>	<i>9,00</i>	<i>468</i>
68		<i>Капуста тушеная</i>	<i>110</i>	<i>2,47</i>	<i>3,02</i>	<i>7,03</i>	<i>73,00</i>	<i>432</i>
26		<i>Кисель из клюквы</i>	<i>150</i>	<i>0,07</i>	<i>0,00</i>	<i>12,33</i>	<i>50,00</i>	<i>516</i>
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>10</i>	<i>1,76</i>	<i>0,08</i>	<i>4,92</i>	<i>23,50</i>	<i>122</i>
10		<i>Хлеб ржаной</i>	<i>25</i>	<i>1,65</i>	<i>0,30</i>	<i>8,35</i>	<i>43,50</i>	<i>123</i>
<i>итого за обед:</i>			<i>568</i>	<i>16,00</i>	<i>15,04</i>	<i>59,02</i>	<i>449,00</i>	
<i>полдник:</i>								
11		<i>Молоко кипяченое</i>	<i>160</i>	<i>3,47</i>	<i>5,10</i>	<i>8,06</i>	<i>96,00</i>	<i>529</i>
69		<i>Ватрушка с творожным фаршем</i>	<i>40</i>	<i>3,59</i>	<i>3,02</i>	<i>17,56</i>	<i>126,00</i>	<i>555/622</i>
<i>итого за полдник:</i>			<i>200</i>	<i>7,06</i>	<i>8,12</i>	<i>25,62</i>	<i>222,00</i>	
<i>ужин:</i>								
21		<i>Овощи натуральные (соленые или свежие)</i>	<i>30</i>	<i>0,24</i>	<i>0,03</i>	<i>0,78</i>	<i>4,00</i>	<i>121</i>
70		<i>Рагу овощное</i>	<i>150</i>	<i>2,55</i>	<i>7,92</i>	<i>13,39</i>	<i>137,00</i>	<i>210/454</i>
71		<i>Чай с молоком</i>	<i>180</i>	<i>1,56</i>	<i>1,73</i>	<i>10,50</i>	<i>61,00</i>	<i>504/507</i>
72		<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>5,28</i>	<i>0,24</i>	<i>14,76</i>	<i>70,50</i>	<i>122</i>
73		<i>Хлеб ржаной</i>	<i>10</i>	<i>0,66</i>	<i>0,12</i>	<i>3,34</i>	<i>17,40</i>	<i>123</i>
<i>итого за ужин:</i>			<i>400</i>	<i>10,29</i>	<i>10,04</i>	<i>42,77</i>	<i>289,90</i>	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за пятый день				58,50	55,98	186,31	1512,80	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 6</i>								
завтрак 1:								
74		<i>Каша "Дружба" молочная жидкая</i>	150	4,26	5,93	19,32	151,00	275
75		<i>Какао с молоком</i>	170	1,99	3,13	13,03	90,00	508
36		<i>Бутерброд с сыром и с маслом</i>	20/6/5	2,26	5,96	10,02	107,00	104
итого за завтрак 1:			351	8,51	15,02	42,37	348,00	
завтрак 2:								
64		<i>Плоды свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)</i>	102	0,40	0,40	10,60	45,90	126
итого за завтрак 2:			102	0,40	0,40	10,60	45,90	
обед:								
58		<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	30	0,52	3,03	2,77	41,00	69
76		<i>Рассольник домашний, с мясом и со сметаной</i>	150/15/7	4,05	5,70	9,75	110,00	138/146
77		<i>Голубцы ленивые</i>	60	4,13	5,30	3,26	97,00	382
24		<i>Соус томатный с овощами</i>	20	0,19	1,29	1,06	17,00	465/466
42		<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,30	0,01	14,07	58,00	522
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
итого за обед:			467	12,60	15,71	44,18	390,00	
полдник:								
56		<i>Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)</i>	170	3,76	3,72	6,95	80,34	530
57		<i>Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)</i>	30	0,84	0,99	23,19	106,20	604
итого за полдник:			200	4,60	4,71	30,14	186,54	
ужин:								
78		<i>Салат "Степной"</i>	30	0,47	3,07	2,56	40,00	33
79		<i>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</i>	60	5,47	7,59	7,25	126,00	400
80		<i>Макаронные изделия отварные с овощами</i>	110	3,63	4,14	20,77	130,00	433
81		<i>Соус томатный</i>	20	0,17	0,65	0,91	10,00	465
82		<i>Чай с лимоном</i>	150/7	0,16	0,04	7,23	29,00	504/506
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
50		<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
итого за ужин:			407	12,98	15,81	50,32	393,30	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за шестой день				39,09	51,65	177,61	1363,74	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 7</i>								
<i>завтрак 1:</i>								
83		<i>Суп молочный с крупой гречневой</i>	150	3,17	5,44	13,14	123,00	179
2		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	175	1,45	2,80	12,79	84,00	514
3		<i>Бутерброд с маслом</i>	20/5	1,58	4,22	10,02	85,00	107
<i>итого за завтрак 1:</i>			350	6,20	12,46	35,95	292,00	
<i>завтрак 2:</i>								
64		<i>Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)</i>	102	0,40	0,40	10,60	45,90	126
<i>итого за завтрак 2:</i>			102	0,40	0,40	10,60	45,90	
<i>обед:</i>								
84		<i>Салат из моркови с зеленым горошком</i>	30	0,59	3,04	1,86	38,00	71
85		<i>Борщ с капустой, картофелем со сметаной</i>	150/6	1,22	3,00	5,33	59,00	142
86		<i>Котлеты из говядины</i>	60	8,48	8,13	10,37	156,00	391
87		<i>Рис припущенный</i>	110	2,58	3,22	23,89	140,00	425
46		<i>Соус красный основной</i>	20	0,22	0,39	1,21	9,00	468
37		<i>Соки фруктовые</i>	150	0,75	0,15	15,15	69,00	532
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
<i>итого за обед:</i>			561	14,67	15,09	47,19	398,00	
<i>полдник:</i>								
11		<i>Молоко кипяченое</i>	160	3,47	5,10	8,06	96,00	529
12		<i>Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)</i>	40	2,87	3,02	17,31	111,00	557/558/610
<i>итого за полдник:</i>			200	6,34	8,12	25,37	207,00	
<i>ужин:</i>								
88		<i>Салат из свеклы с моркови</i>	40	0,62	3,04	3,33	43,00	61
67		<i>Зразы из говядины с рисом</i>	50	5,08	4,78	8,94	103,00	386
89		<i>Картофель отварной</i>	110	2,13	3,24	14,83	106,00	438
81		<i>Соус томатный</i>	20	0,17	0,65	0,91	10,00	465
90		<i>Чай с молоком</i>	150	1,28	1,25	8,16	50,00	504/507
72		<i>Хлеб пшеничный</i>	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
<i>итого за ужин:</i>			400	14,56	13,20	50,93	382,50	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
		<i>Итого за седьмой день</i>		42,17	49,27	170,04	1325,40	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 8								
завтрак 1:								
18		Омлет натуральный	150	2,67	3,51	4,05	58,00	311
52		Чай с сахаром	175	0,00	0,00	7,01	27,00	504/505
20		Бутерброд с сыром	20/6	2,72	2,34	9,96	74,00	104
итого за завтрак 1:			351	5,39	5,85	21,02	159,00	
завтрак 2:								
37		Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	69,00	532
итого за завтрак 2:			150	0,75	0,15	15,15	69,00	
обед:								
53		Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,55	3,08	3,07	42,00	78
91		Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	150/15/7	3,92	5,66	5,15	97,00	138/156
92		Фрикадельки рыбные	50	5,38	0,68	3,64	48,00	358
25		Картофельное пюре	110	2,25	3,62	11,44	100,00	441
24		Соус томатный с овощами	20	0,19	1,29	1,06	17,00	465/466
26		Кисель из клюквы	150	0,07	0,00	12,33	50,00	516
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
итого за обед:			567	15,77	14,71	49,96	421,00	
полдник:								
56		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	170	3,76	3,72	6,95	80,34	530
57		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	604
итого за полдник:			200	4,60	4,71	30,14	186,54	
ужин:								
13		Винегрет овощной	30	0,38	3,04	2,22	38,00	90
93		Вареники ленивые с маслом	130/5	14,49	11,34	17,00	236,00	335
14		Яйца вареные	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	310
61		Соки фруктовые	175	0,87	0,17	17,67	80,50	532
9		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
73		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40	123
итого за ужин:			400	23,26	19,35	45,45	458,40	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за восьмой день				49,77	44,77	161,72	1293,94	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 9</i>								
<i>завтрак 1:</i>								
51		<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	3,86	5,19	13,85	122,00	180
2		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	175	1,45	2,80	12,79	84,00	514
3		<i>Бутерброд с маслом</i>	20/5	1,58	4,22	10,02	85,00	107
<i>итого за завтрак 1:</i>			350	6,89	12,21	36,66	291,00	
<i>завтрак 2:</i>								
64		<i>Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)</i>	102	0,40	0,40	10,60	45,90	126
<i>итого за завтрак 2:</i>			102	0,40	0,40	10,60	45,90	
<i>обед:</i>								
84		<i>Салат из моркови с зеленым горошком</i>	30	0,59	3,04	1,86	38,00	71
94		<i>Свекольник с мясом и со сметаной</i>	150/15/6	3,14	5,14	7,70	108,00	138/145
95		<i>Фрикадельки из кур</i>	60	6,06	5,13	4,75	104,00	420
68		<i>Капуста тушеная</i>	110	2,47	3,02	7,03	73,00	432
81		<i>Соус томатный</i>	20	0,17	0,65	0,91	10,00	465
42		<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,30	0,01	14,07	58,00	522
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
<i>итого за обед:</i>			576	16,14	17,37	49,59	458,00	
<i>полдник:</i>								
11		<i>Молоко кипяченое</i>	160	3,47	5,10	8,06	96,00	529
96		<i>Пирожки, печенные с фаршем (морковным)</i>	40	2,83	2,90	16,48	105,00	557/558/611
<i>итого за полдник:</i>			200	6,30	8,00	24,54	201,00	
<i>ужин:</i>								
21		<i>Овощи натуральные (соленые или свежие)</i>	30	0,24	0,03	0,78	4,00	121
97		<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	60/20	6,75	1,53	1,04	64,00	354
89		<i>Картофель отварной</i>	110	2,13	3,24	14,83	106,00	438
48		<i>Чай с сахаром</i>	150	0,00	0,00	7,01	27,00	504/505
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
50		<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
<i>итого за ужин:</i>			400	12,20	5,12	35,26	259,30	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
<i>Итого за девятый день</i>				41,93	43,10	156,65	1255,20	

Дети 1,5-3 года, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 10</i>								
<i>завтрак 1:</i>								
98		<i>Суп молочный рисовый</i>	150	3,39	5,16	12,18	114,00	179
2		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	175	1,45	2,80	12,79	84,00	514
99		<i>Бутерброд с сыром</i>	20/8	2,99	2,92	9,96	81,00	104
<i>итого за завтрак 1:</i>			353	7,83	10,88	34,93	279,00	
<i>завтрак 2:</i>								
100		<i>Фрукты свежие (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)</i>	105,5	0,42	0,42	10,97	47,47	126
<i>итого за завтрак 2:</i>			105,5	0,42	0,42	10,97	47,47	
<i>обед:</i>								
38		<i>Салат из моркови</i>	30	0,38	3,02	2,01	37,00	6
101		<i>Суп картофельный с клецками и с мясом</i>	150/15/15	3,04	5,27	8,46	107,00	138/187/160
102		<i>Биточки рыбные</i>	50	5,58	1,01	5,26	59,00	356
25		<i>Картофельное пюре</i>	110	2,25	3,62	11,44	100,00	441
24		<i>Соус томатный с овощами</i>	20	0,19	1,29	1,06	17,00	465/466
26		<i>Кисель из клюквы</i>	150	0,07	0,00	12,33	50,00	516
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
10		<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,65	0,30	8,35	43,50	123
<i>итого за обед:</i>			575	14,92	14,59	53,83	437,00	
<i>полдник:</i>								
27		<i>Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)</i>	160	3,48	3,50	6,54	75,61	530
103		<i>Пирожки, печенные с фаршем (капустным)</i>	40	2,93	3,49	15,86	109,00	557/558/607
<i>итого за полдник:</i>			200	6,41	6,99	22,40	184,61	
<i>ужин:</i>								
5		<i>Салат из зеленого горошка</i>	30	0,78	3,04	2,01	38,00	68
104		<i>Зразы картофельные с овощами</i>	150	3,56	3,22	23,60	140,00	220
14		<i>Яйца вареные</i>	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	310
37		<i>Соки фруктовые</i>	150	0,75	0,15	15,15	69,00	532
105		<i>Хлеб пшеничный</i>	40	7,04	0,32	19,68	94,00	122
<i>итого за ужин:</i>			410	17,23	11,33	60,74	404,00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
<i>Итого за десятый день</i>				46,81	44,21	182,87	1352,08	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
<i>Итого за весь период (10 дней)</i>	<i>472,61</i>	<i>488,34</i>	<i>1786,27</i>	<i>13901,07</i>
<i>Среднее значение за период (1 день)</i>	<i>47,26</i>	<i>48,83</i>	<i>178,63</i>	<i>1390,11</i>
<i>Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах при 12 часовом прибывании (95% от суточной нормы)</i>	<i>39,90</i>	<i>44,65</i>	<i>192,85</i>	<i>1330,00</i>
<i>Процент удовлетворения при 12 часовом прибывании (95% от суточной нормы)</i>	<i>118,45</i>	<i>109,37</i>	<i>92,62</i>	<i>104,52</i>