

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,85	259,00	0,19	159
Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,00	2,10	18,80	102,10	0,21	55
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого	355	11,44	14,66	64,55	440,10	0,40	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,93	3,89	5,37	65,33	4,92	4
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,27	4,09	16,75	110,11	6,57	5
Колбасные изделия отварные	70	7,00	10,30	0,84	124,06	0,00	158
Соус сметанный с морковью и луком	30	0,56	4,44	2,64	49,50	0,75	82
Капуста тушеная	150	2,91	5,02	11,59	12,00	20,00	89
Кисель из ягод	160	0,11	0,07	20,17	84,00	2,25	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	704	20,58	28,66	94,11	620,00	34,49	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,69	37,26	2,35	157
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники)	80	2,40	3,20	34,29	205,71	0,00	ГП
Итого	260	7,62	7,70	42,98	242,97	2,35	
Ужин							
Картофельная запеканка (рулет) с овощами и рыбой	180/3	10,19	5,40	18,48	185,00	0,17	170
Компот из свежих яблок	180	0,50	0,30	12,70	54,60	2,30	119
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,28	94,40	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	453	14,09	6,30	55,38	357,58	7,49	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за первый день		53,93	57,42	267,12	1706,65	46,73	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		99,87	95,70	102,34	94,81	93,46	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

²- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	5,71	19,48	150,00	0,91	62
Чай с молоком	200	3,70	4,22	18,18	125,00	1,72	2
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого	432	12,69	15,31	47,55	377,00	2,69	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Икра морковная	60	0,70	3,05	8,38	63,00	1,80	25
Свекольник с мясом и со сметаной	200/10/5	4,63	4,98	9,82	113,33	6,78	19
Капуста, тушенная с мясом	220	16,32	12,78	11,35	237,11	25,06	20
Компот из кураги	180	0,94	0,00	23,87	98,00	0,72	33
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	750	27,39	21,66	90,17	686,44	34,36	
Полдник2							
Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	ГП
Батон с джемом (или повидлом)	30/12	2,34	0,24	23,02	102,00	0,02	136
Итого	252	8,46	7,20	36,76	284,55	1,28	
Ужин							
Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5	20,04	14,53	39,52	401,01	0,28	22
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	120	0,48	0,48	11,80	56,59	12,04	15
Итого	475	20,56	15,01	63,45	504,60	14,32	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за второй день		69,30	59,28	248,03	1898,59	54,65	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,33	98,80	95,03	105,48	109,30	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

²- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Суп молочный с пшениной крупой	200	6,48	7,04	19,82	169,00	1,10	146
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого	425	8,04	10,77	41,70	291,00	1,10	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74,00	1,92	28
Суп из зеленого горошка с мясом и яйцом	200/8/20	6,63	5,13	17,64	126,60	4,69	156
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	63
Суфле рыбное	80	9,60	12,16	8,05	179,89	0,16	97
Картофель отварной	130	2,50	5,76	17,46	140,37	10,40	162
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	22,00	92,00	0,36	9
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	768	22,81	30,01	92,65	748,29	18,08	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,69	37,26	2,35	157
Сушка на сметане	70	5,42	12,87	34,27	289,80	0,06	34
Итого	250	10,64	17,37	42,96	327,06	2,41	
Ужин							
Макаронные изделия отварные	140	4,86	4,28	29,89	173,60	0,00	36
Котлеты, биточки,шницели куриные	70	6,56	5,43	5,08	95,43	0,11	31
Компот апельсиновый	180	0,32	0,07	20,88	87,00	21,60	43
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,03	15
Итого	525	14,94	10,53	82,55	485,79	31,74	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за третий день		56,63	68,78	269,96	1898,14	55,33	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		104,87	114,63	103,43	105,45	110,66	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно тербований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Омлет натуральный	130	8,00	13,88	2,99	168,88	0,65	7
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	2,50	0,08	4,17	27,50	5,00	152
Какао с молоком	180	3,90	5,06	19,06	137,38	1,87	15
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого	385	15,96	22,75	36,12	412,76	7,52	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	40
Суп картофельный с мясом	200/8	3,90	2,82	12,90	106,67	9,62	41
Плов с мясом	180	13,27	12,08	31,04	285,98	1,95	42
Кисель из ягод	160	0,11	0,07	20,17	84,00	2,25	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	683	22,56	15,88	102,36	660,05	19,82	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,69	37,26	2,35	157
Пирожок, печеный из сдобного теста с капустой	70	4,51	5,04	28,47	189,00	14,00	44
Итого	250	9,73	9,54	37,16	226,26	16,35	
Ужин							
Рагу из овощей	250	4,64	4,48	17,47	138,04	26,00	45
Конфеты шоколадные	20	0,80	7,90	10,83	113,80	0,00	ГП
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	163
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	535	8,44	12,93	50,09	358,02	31,02	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за четвертый день		56,89	61,20	235,83	1703,09	76,71	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		105,35	102,00	90,36	94,62	153,42	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша "Дружба"	200	6,70	7,60	29,98	213,00	1,98	47
Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,00	2,10	18,80	102,10	0,21	55
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого	412	12,11	15,08	58,67	417,10	2,25	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,20	3,84	108
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,94	4,09	6,86	88,49	15,54	49
Котлеты рыбные любительские	80	8,50	2,50	4,80	75,70	0,60	50
Соус сметанный натуральный	30	0,88	9,62	2,87	98,40	0,12	139
Картофельное пюре	130	2,63	4,53	15,66	123,07	13,23	12
Компот из ягод	200	0,14	0,10	13,62	57,00	3,00	153
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	768	20,37	23,57	83,64	648,86	36,33	
Полдник2							
Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	4,80	3,69	20,98	156,30	0,26	105
Итого	250	10,02	9,45	28,18	262,50	1,52	
Ужин							
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,43	6,87	6,14	119,25	0,69	52
Пюре из свеклы	155	1,99	5,16	9,25	95,00	6,59	53
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	500	13,46	12,58	49,31	367,43	14,30	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за пятый день		56,16	60,78	229,90	1741,89	56,40	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		104,00	101,30	88,08	96,77	112,80	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	160	6,14	6,40	28,97	196,00	1,62	138
Кофейный напиток с молоком	180	4,00	4,90	19,00	136,10	1,87	27
Батон с джемом (или повидлом)	30/12	2,34	0,24	23,02	102,00	0,02	136
Итого	382	12,48	11,54	70,99	434,10	3,51	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1,15	5,19	5,97	76,00	3,21	166
Суп из свежемороженой овощей с мясом	200/6	3,43	1,90	10,52	82,00	7,09	155
Гуляш	70/30	9,50	13,23	2,06	165,31	0,27	58
Рис отварной с овощами	130	3,35	6,07	22,19	183,73	5,16	104
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	22,00	92,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	751	22,63	27,24	99,49	774,04	16,09	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,69	37,26	2,35	157
Булочка ванильная	70	5,60	5,80	41,70	241,00	0,00	60
Итого	250	10,82	10,30	50,39	278,26	2,35	
Ужин							
Тефтели рыбные	80	8,50	6,00	18,00	160,00	1,49	151
Картофельное пюре с морковью "розовое"	160	2,77	6,93	11,84	138,13	3,73	32
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	525	14,27	13,48	63,61	447,31	10,24	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за шестой день		60,40	62,66	294,58	1979,71	34,19	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		111,86	104,43	112,87	109,98	68,38	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,53	8,04	37,97	256,00	1,86	16
Чай с молоком	200	3,70	4,22	18,18	125,00	1,72	2
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого	425	13,79	15,99	66,05	460,00	3,58	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из моркови с сахаром	60	0,71	4,05	5,52	62,00	2,09	168
Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,28	4,65	12,05	100,00	9,62	65
Печень по-строгановски	85	8,93	10,38	2,56	156,64	11,40	66
Картофель отварной	130	2,50	5,76	17,46	140,37	10,40	162
Кисель из ягод	160	0,11	0,07	20,17	84,00	2,25	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	723	20,33	25,76	94,51	718,01	35,76	
Полдник2							
Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	ГП
Гренка с сыром	50	7,09	6,33	15,04	146,00	0,22	21
Итого	260	13,21	13,29	28,78	328,55	1,48	
Ужин							
Запеканка из творога с джемом	200/17	9,45	9,55	46,65	293,39	2,96	68
Компот из свежих яблок	180	0,50	0,30	12,70	54,60	2,30	119
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,03	15
Итого	497	10,35	10,25	69,18	395,15	15,29	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за седьмой день		57,88	65,39	268,62	1947,71	58,11	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		107,19	108,98	102,92	108,21	116,22	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Суп молочный с ячневой крупой	200	6,24	6,72	19,65	164,00	1,10	147
Какао с молоком	180	4,10	5,30	19,25	141,10	1,87	15
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого	412	13,75	17,40	48,79	407,10	3,03	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из соленых (свежих) огурцов с луком репчатым	60	1,46	3,08	4,29	50,00	5,80	85
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,65	2,41	17,17	113,33	4,56	54
Суфле из кур с рисом	70/4	7,01	9,43	2,90	142,50	0,08	71
Картофельное пюре	130	2,63	4,53	15,66	123,07	13,23	12
Компот из изюма	180	0,32	0,00	25,85	103,00	0,00	83
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	719	22,87	20,30	102,62	706,90	23,67	
Полдник²							
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,69	37,26	2,35	157
Творожники песочные	70	7,50	14,20	30,90	282,00	0,03	72
Итого	250	12,72	18,70	39,59	319,26	2,38	
Ужин							
Рыба по-польски	100	9,80	6,86	35,00	240,94	0,43	44
Морковь припущенная	200/3	2,81	6,59	15,16	133,33	2,97	172
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	588	15,65	14,00	84,08	527,45	10,42	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за восьмой день		65,19	70,50	285,18	2006,71	41,50	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		120,72	117,50	109,26	111,48	83,00	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,61	7,40	39,71	257,00	1,94	74
Кофейный напиток с молоком	180	4,00	4,90	19,00	136,10	1,87	27
Батон с джемом (или повидлом)	30/12	2,34	0,24	23,02	102,00	0,02	136
Итого	422	14,95	12,54	81,73	495,10	3,83	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свеклы с клюквой	60	0,92	4,05	8,04	73,00	5,05	169
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200/10	7,27	3,83	18,88	135,00	6,73	106
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	63
Котлета "Здоровье"	70	9,60	11,20	10,00	179,20	1,10	76
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,80	6,30	5,90	205,20	0,00	69
Компот из кураги	180	0,94	0,00	23,87	98,00	0,72	33
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	730	28,66	27,26	93,28	825,83	14,15	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,69	37,26	2,35	157
Крендель сахарный	70	6,20	8,60	33,60	221,10	0,20	127
Итого	250	11,42	13,10	42,29	258,36	2,55	
Ужин							
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	2,50	0,08	4,17	27,50	5,00	152
Картофельная запеканка с печенью	180	9,61	3,62	20,43	155,00	4,10	79
Соус томатный	30	0,30	1,10	2,10	20,10	0,50	37
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	545	15,41	5,35	60,47	351,78	14,62	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за девятый день		70,64	58,35	287,87	1977,07	37,15	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		130,81	97,25	110,30	109,84	74,30	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

²- согласно тербований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	200	6,56	7,45	35,68	234,00	2,03	1
Чай с молоком	200	3,70	4,22	18,18	125,00	1,72	2
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого	425	11,82	15,40	63,76	438,00	3,75	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,57	5,10	3,81	67,00	5,60	48
Борщ сибирский с мясными фрикадельками	200/15	5,95	2,33	9,72	96,67	7,28	81
Котлеты рыбные любительские	80	8,50	2,50	4,80	75,70	0,60	50
Соус сметанный с морковью и луком	30	0,56	4,44	2,64	49,50	0,75	82
Картофельное пюре	130	2,63	4,53	15,66	123,07	13,23	12
Кисель из ягод	160	0,11	0,07	20,17	84,00	2,25	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	750	24,12	19,82	93,55	670,94	29,71	
Полдник2							
Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10
Булочка домашняя	70	4,20	5,60	20,30	165,30	0,27	78
Итого	250	9,42	11,36	27,50	271,50	1,53	
Ужин							
Рагу из овощей	250	4,64	4,48	17,47	138,04	26,00	45
Конфеты шоколадные	20	0,80	7,90	10,83	113,80	0,00	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Компот из свежих яблок	180	0,50	0,30	12,70	54,60	2,30	119
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	535	8,94	13,23	62,79	412,62	33,32	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за десятый день		54,50	59,91	257,70	1839,06	70,31	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		100,93	99,85	98,74	102,17	140,62	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 11							
Завтрак							
Омлет с зеленым горошком	200	13,14	17,40	7,41	235,71	5,04	138
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого	432	16,59	22,78	29,43	384,71	7,10	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Томаты в собственном соку	60	0,66	0,06	0,96	7,80	6,00	131
Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	200/8/5	3,33	4,64	15,70	115,50	6,30	57
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,43	6,87	6,14	119,25	0,69	6
Макаронные изделия отварные	140	4,86	4,28	29,89	173,60	0,00	36
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	22,00	92,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	728	22,48	16,70	111,44	683,15	13,35	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,69	37,26	2,35	157
Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,50	5,71	128
Итого	250	10,41	12,73	43,48	285,76	8,06	
Ужин							
Картофель отварной	160	3,07	7,09	21,49	172,77	12,80	162
Сельдь с луком репчатым	60	5,30	6,50	0,91	116,00	1,00	13
Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	17,68	73,00	1,80	48
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	485	11,51	14,25	61,87	467,95	20,62	
Итого за одиннадцатый день		61,19	66,56	256,32	1867,57	51,13	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		113,31	110,93	98,21	103,75	102,26	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 12							
Завтрак							
Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,25	9,11	31,82	240,00	2,03	39
Кофейный напиток с молоком	180	4,00	4,90	19,00	136,10	1,87	27
Батон с джемом (или повидлом)	30/12	2,34	0,24	23,02	102,00	0,02	136
Итого	422	14,59	14,25	73,84	478,10	3,92	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,08	1,85	38,27	8,00	86
Свекольник с мясом и со сметаной	200/10/5	4,63	4,98	9,82	113,33	6,78	19
Жаркое по-домашнему	180	10,00	10,50	13,52	187,68	7,46	91
Компот из ягод	200	0,14	0,10	13,62	57,00	3,00	153
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	730	20,14	19,51	75,56	571,28	25,24	
Полдник2							
Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники)	80	2,40	3,20	34,29	205,71	0,00	ГП
Итого	260	7,62	8,96	41,49	311,91	1,26	
Ужин							
Лапшевник из творога	150	15,00	12,90	23,20	268,90	0,55	92
Соус молочный сладкий	50	1,56	2,56	14,48	69,00	0,24	93
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,03	15
Итого	500	17,00	15,86	59,64	432,06	12,82	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за двенадцатый день		59,55	58,68	260,63	1839,35	45,24	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		110,28	97,80	99,86	102,19	90,48	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 13							
Завтрак							
Каша ячневая молочная жидкая	200	7,94	7,24	37,53	245,00	1,86	26
Чай с молоком	200	3,70	4,22	18,18	125,00	1,72	2
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого	425	13,20	15,19	65,61	449,00	3,58	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74,00	1,92	28
Суп картофельный с мясом	200/8	3,90	2,82	12,90	106,67	9,62	41
Рагу из птицы	165	10,32	10,11	13,21	189,20	7,34	96
Кисель из ягод	160	0,11	0,07	20,17	84,00	2,25	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	668	19,68	18,93	83,94	628,87	21,13	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,69	37,26	2,35	157
Шанежка наливная с яйцом и сыром	70	8,96	5,96	28,77	218,40	0,36	125
Итого	250	14,18	10,46	37,46	255,66	2,71	
Ужин							
Капуста, тушенная с мясным фаршем	250	9,56	12,08	14,64	218,06	25,00	135
Чай с молоком	200	3,70	4,22	18,18	125,00	1,72	2
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	535	16,26	16,85	54,61	449,24	31,74	
Итого за тринадцатый день		63,52	61,53	251,72	1828,77	61,16	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		117,63	102,55	96,44	101,60	122,32	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 14							
Завтрак							
Суп молочный с рисовой крупой	200	5,50	6,63	18,13	154,00	1,10	144
Какао с молоком	180	3,90	5,06	19,06	137,38	1,87	15
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого	412	12,81	17,07	47,08	393,38	3,03	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,00	5,07	3,03	57,00	2,85	130
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,27	4,09	16,75	110,11	6,57	5
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,43	6,87	6,14	119,25	0,69	6
Сложный гарнир (картофельное пюре/свекольное пюре)	150	2,52	5,20	13,66	118,50	10,93	98
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	22,00	92,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	738	20,42	22,08	98,33	671,86	21,40	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,69	37,26	2,35	157
Манник со сгущенным молоком	60/30	6,56	13,22	38,54	316,50	0,36	126
Итого	270	11,78	17,72	47,23	353,76	2,71	
Ужин							
Суфле рыбное	100	12,00	15,20	10,06	224,86	0,20	152
Винегрет овощной	150	2,57	15,20	12,20	195,00	13,37	88
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	535	17,61	30,95	56,18	573,04	20,59	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за четырнадцатый день		62,82	87,92	258,92	2038,04	49,73	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		116,33	146,53	99,20	113,22	99,46	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 15							
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	200	8,53	8,04	37,97	256,00	1,86	16
Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,00	2,10	18,80	102,10	0,21	55
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого	405	12,09	13,87	66,67	437,10	2,07	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Икра свекольная	60	1,05	4,84	6,05	73,33	6,40	99
Суп картофельный с мясными фрикадельками	172/28	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42	100
Рыба, тушенная в соусе	80/30	10,00	12,30	2,60	161,10	1,61	101
Рис отварной с овощами	130	3,35	6,07	22,19	183,73	5,16	104
Компот из плодов консервированных	180	0,24	0,00	38,76	150,36	2,40	150
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	755	24,64	28,30	117,97	877,32	23,99	
Полдник2							
Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10
Ватрушка "Лакомка"	70	9,40	19,90	23,80	312,30	0,00	51
Итого	250	14,62	25,66	31,00	418,50	1,26	
Ужин							
Рагу из овощей	250	4,64	4,48	17,47	138,04	26,00	45
Конфеты шоколадные	20	0,80	7,90	10,83	113,80	0,00	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	163
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	535	8,44	12,93	50,09	358,02	31,02	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за пятнадцатый день		59,99	80,86	275,83	2136,94	60,34	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		111,09	134,77	105,68	118,72	120,68	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 16							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	5,71	19,48	150,00	0,91	62
Кофейный напиток с молоком	180	4,00	4,90	19,00	136,10	1,87	27
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого	405	11,14	14,34	48,38	365,10	2,78	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88,00	6,64	171
Суп шахтерский с мясом и со сметаной	200/8/5	3,32	4,83	15,74	11,50	6,30	70
Колбасные изделия отварные	70	7,00	10,30	0,84	124,06	0,00	158
Капуста тушеная	150	2,91	5,02	11,59	12,00	20,00	89
Кисель из ягод	160	0,11	0,07	20,17	84,00	2,25	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	728	18,98	27,86	90,73	494,56	35,19	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,69	37,26	2,35	157
(печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	ГП
Батон с джемом (или повидлом)	30/12	2,34	0,24	23,02	102,00	0,02	136
Итого	252	8,46	5,94	38,25	215,61	2,37	
Ужин							
Суфле куриное	55/4	6,50	9,46	2,85	122,54	0,07	106
Морковь припущенная	200/3	2,81	6,59	15,16	133,33	2,97	107
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	547	12,31	16,60	51,78	405,05	8,06	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за шестнадцатый день		51,09	64,84	239,24	1526,32	50,40	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		94,61	108,07	91,66	84,80	100,80	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

²- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 17							
Завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,51	7,40	40,73	256,00	1,94	149
Чай с молоком	200	3,70	4,22	18,18	125,00	1,72	2
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого	432	14,62	17,00	68,80	483,00	3,72	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	60	0,58	4,11	4,26	57,00	3,28	170
Борщ с капустой свежей, мясом и со сметаной	200/8/5	3,51	5,27	9,77	206,00	9,74	109
Бефстроганов	70/30	9,80	19,95	2,95	230,55	0,48	110
Макаронные изделия отварные	140	4,86	4,28	29,89	173,60	0,00	36
Компот из ягод	200	0,14	0,10	13,62	57,00	3,00	153
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	788	23,69	34,56	97,24	899,15	16,50	
Полдник2							
Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10
Булочка домашняя	70	4,20	5,60	20,30	165,30	0,27	78
Итого	252	9,42	11,36	27,50	271,50	1,53	
Ужин							
Котлеты рыбные любительские	100	10,63	3,13	6,00	94,63	0,75	160
Картофель, запеченный в сметанном соусе	160	3,70	9,32	14,38	156,35	4,39	143
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	22,00	92,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	525	18	13	64	449	11	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за семнадцатый день		65,66	76,02	267,81	2148,81	34,27	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		121,59	126,70	102,61	119,38	68,54	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 18							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,61	7,40	39,71	257,00	1,94	74
Какао с молоком	180	3,90	5,06	19,06	137,38	1,87	15
Батон с джемом (или повидлом)	30/12	2,34	0,24	23,02	102,00	0,02	136
Итого	422	14,85	12,70	81,79	496,38	3,83	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,91	5,21	4,58	68,57	4,56	94
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,79	1,41	2,87	35,25	1,87	70
Курица в соусе	60	5,23	4,03	2,06	51,60	0,60	114
Картофельное пюре с морковью "розовое"	160	2,77	6,93	11,84	138,13	3,73	142
Компот из изюма	180	0,32	0,00	25,85	103,00	0,00	83
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	735	15,82	18,43	83,95	571,55	10,76	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,69	37,26	2,35	157
Пирожок, печеный из сдобного теста с яблочным фаршем	70	3,84	3,18	28,49	172,20	2,38	34
Итого	250	9,06	7,68	37,18	209,46	4,73	
Ужин							
Сырники из творога	150	9,48	27,25	29,01	398,79	0,24	112
Соус сладкий из ягод	50	0,03	0,00	8,45	35,00	1,05	8
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,03	15
Итого	500	9,95	27,65	59,42	527,95	13,32	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за восемнадцатый день		49,88	66,56	272,44	1851,34	34,64	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		92,37	110,93	104,38	102,85	69,28	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно тербований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 19							
Завтрак							
Омлет натуральный	130	8,00	13,88	2,99	168,88	0,65	7
Икра кабачковая	65	0,78	3,06	5,01	50,70	6,24	135
Кофейный напиток с молоком	180	4,00	4,90	19,00	136,10	1,87	27
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого	400	14,34	25,57	36,90	434,68	8,76	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Томаты в собственном соку	60	0,66	0,06	0,96	7,80	6,00	131
Суп из овощей с мясом	200/6	3,82	2,63	7,28	75,00	8,70	117
Пудинг из печени	60	9,00	5,58	0,57	88,50	11,21	118
Рис отварной с овощами	130	3,35	6,07	22,19	183,73	5,16	104
Кисель из ягод	160	0,11	0,07	20,17	84,00	2,25	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	711	21,74	15,26	87,92	614,03	33,32	
Полдник2							
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,69	37,26	2,35	157
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники)	80	2,40	3,20	34,29	205,71	0,00	ГП
Итого	260	7,62	7,70	42,98	242,97	2,35	
Ужин							
Суп-уха с рыбой	250	9,51	3,24	19,65	137,50	7,38	103
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	15
Итого	535	12,51	3,79	53,42	286,68	12,40	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за девятнадцатый день		56,41	52,42	231,32	1624,36	58,83	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		104,46	87,37	88,63	90,24	117,66	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 20							
Завтрак							
Суп молочный с ячневой крупой	200	6,24	6,72	19,65	164,00	1,10	147
Чай с молоком	200	3,70	4,22	18,18	125,00	1,72	2
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого	425	11,50	14,67	47,73	368,00	2,82	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	60	1,03	5,05	5,58	72,00	5,01	120
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/8	4,09	2,83	17,50	95,60	4,69	121
Тефтели рыбные	80	8,50	6,00	18,00	160,00	1,49	61
Картофель, запеченный в сметанном соусе	160	3,70	9,32	14,38	156,35	4,39	143
Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	17,68	73,00	1,80	48
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого	753	21,70	24,04	104,95	708,75	17,38	
Полдник2							
Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	ГП
Гренка с сыром	50	7,09	6,33	15,04	146,00	0,22	21
Итого	260	13,21	13,29	28,78	328,55	1,48	
Ужин							
Пудинг творожный с молоком сгущенным	200/45	13,86	21,69	58,93	525,37	0,67	122
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	22,00	92,00	0,36	9
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,03	15
Итого	525	14,66	22,09	90,76	664,53	11,06	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за двадцатый день		61,27	74,19	282,32	2115,83	34,74	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		113,46	123,65	108,17	117,55	69,48	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно тербований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет					
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		
Итого за 20 дней	1192,90	1313,85	5241,34	37675,95	1011,56
Итого за 1 дней	59,65	65,69	262,07	1883,80	50,58
Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Процент удовлетворения суточной потребности	110,45	109,49	100,41	104,66	101,16
Процент отклонения от расчетных данных*	10,45	9,49	0,41	4,66	1,16

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.