



УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ  
«Солгонский детский сад»  
  
О.В. Воробьева  
02.09.2024 г.  
  
Приказ № 53/24-0 от 30.08.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«СОЛГОНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»  
(Красноярский край, Ужурский район, с. Солгон, ул. Харченко, д. 7)**

**Расчет продуктов питания (в граммах), НЕГТО СЫРЬЯ, на одну порцию, на одного ребенка**  
 Дети 1,5-3 лет

День 1

№ ПК (ТТК)	Наименование блюда	День 1																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
43	Каша пшеничная жидкая																														
15	Какао с молоком																														
45	Йогурт вареное																														
16	Вутерброд с маслом																														
	Итого	30	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	7	10	0	20	198	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
24 21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																														
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
52	Овощи натуральные соленые или свежие																														
51	Суп картофельный с клецками, с мясом																														
	Итого																														
40	Плов из отварной говядины																														
34	Напиток из плодов шиповника																														
	Итого	30	11	0	38	0	32	16,6	17	17	4	0,9	1,4	1,8	11	27	112	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13	Чай с сахаром																														
17	Плоды свежие																														
	Итого	0	0	35,4	0	0	0	0	0	0	0	7,4	8	0,2	5	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
53 ПП	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства																														
	Итого	0	0	35,4	0	0	0	0	0	0	0	7,4	8	0,2	5	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день	30	30	46,4	0	61	0	32	73,6	0	100	17	0	22,4	18,9	5,6	26,8	343	0	27	0	112	0	0	0	0	0,38	0	0,76	2,25	
	Итого за день	30	30	46,4	0	61	0	32	73,6	0	100	17	0	22,4	18,9	5,6	26,8	343	0	27	0	112	0	0	0	0	0,38	0	0,76	2,25	

№ ПК (ПК)	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая			15										3	2			113												
2	Кофейный напиток с молоком													4				85												
3	Бутерброд с сыром	30	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	7	2	0	0	198	0	0	0	0	0	0	8	0	1,5	0	0	0
	Итого	30	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	7	2	0	0	198	0	0	0	0	0	0	8	0	1,5	0	0	0
24,21	Молоко кипящее или кисломолочный продукт																	120												
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36	Зеленый горошек консервированный отварной																													
	Итого																													
25	Расоленный ленинградский с мясом и со сметаной				3,6			54	25,2							1,8					27									
28	Рыба, тушенная в томате с овощами							103	8,1						5	2		20												
8	Картофельное пюре																													
9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)											17																		
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20															4													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																											
	Итого	20	30	0	3,6	0	157	73,3	0	0	17	0	0	4	5	3,8	0	20	0	27	0	0	46	8	0	0	0	0	0	0
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	6																												
13	Чай с сахаром													7	3	3	4	25	118											
	Итого	6	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	3	3	4	25	118											
	поваренной на весь день																													
	Итого за день	56	30	10	0	18,6	0	157	73,3	0	17	0	0	22	10	6,8	4	363	118	27	0	0	46	14	8	0,38	1,5	0	2,25	0

Подпись

№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Дети 1,5-3 лет																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
35	Облет натуральный																														
36	Кукуруза консервированная отварная																														
15	Какао с молоком																														
ПП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого																														
ПП	Сок фруктовый (овощной)																														
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
18	Икра кабачковая (промышленного производства)																														
	Итого																														
48	Суп крестьянский с крупой, с маслом и со сметаной																														
33	Гуляш из говядины																														
26	Макаронные изделия отварные с овощами																														
20	Кисель из свежих ягод																														
ПП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)																														
	Итого	0	30	2	7,5	7	25	18	141,6	0	15	0	4	3	4,8	0	0	0	0	77	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	
	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)																														
17	Плоды свежие																														
29	Чай с лимоном																														
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	104	0	30	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,38	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														
	Итого за день	15	30	2	7,5	7	25	18	141,6	150	119	0	30	12	8	7,8	80	200	0	77	0	0	0	8	0	0,38	0	0,76	2,25	0	

Завтрак

Обед

Подлинка



№ ПК (ППК) *	Наименование блюда	Завтрак																																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29				
37	Суп молочный с макаронными изделиями								10					1,5	0,8																			
15	Какао с молоком													4																			0,76	
45	Яйцо вареное																			40														
3	Булгур с сыром	30	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	5,5	0,8	0	40	201	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0,76	0	0		
	Итого																																	
ПП	Сок фруктовый (овощной)																																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Зеленый горошек консервированный																																	
36	Птица из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной												40																					
34	Котлеты, биточки, шницели из говядины или телятины с рисом												22	56,1																				
(41)	ПФ «ежки»																																	
8	Картофельное пюре	10											103	5																				
34	Напиток из плодов пшеничника																																	
ПП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой		20																															
ПП	Хлеб ржаной (ржанко-пшеничный)																																	
	Итого	30	30	0	0	0	0	0	0	125	101,1	0	0	4	5	5,3	3	32	0	68	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0		
46	Чай с молоком																																	
17	Фрукты свежие																																	
	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)																																	
ПП	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	4	0	0	45	0	0	0	0	0,38	0	0	0	0	0	
	Итого на день	60	30	0	0	0	0	0	10	125	101,1	150	100	17	30	13,5	5,8	5,3	43	278	0	68	0	0	8	8	0,38	0	0,76	2,25	0	0	0	

№ ПК (ТТК) *	Наименование блюда	Завтрак																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29								
35	Омлет картофельный																																					
36	Кукуруза консервированная отварная																																					
2	Кофейный напиток с молоком													4														1,5										
16	Вутерброд с маслом	30												4	8	3	80	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0	0	0							
	Итого													2 завтрак																								
24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Игра кубанковая (промышленного производства)																																					
18	Игра кубанковая (промышленного производства)																																					
	Итого																																					
44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом																																					
	Итого																																					
12 ПФ	Котлеты, биточки, шницели куриные																																					
	Итого	9																																				
7	Соус красный основной																																					
	Итого																																					
4	Картофель отварной																																					
	Итого																																					
20	Кисель из свежих ягод																																					
	Итого																																					
ПТ	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой																																					
	Итого	20																																				
ПТ	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)																																					
	Итого	30																																				
	Булочка домашняя или др выпечка промышленного производства																																					
	Итого																																					
53 ПП	Плоды свежие																																					
	Итого																																					
17	Чай с лимоном																																					
	Итого	0	0	35,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	8	0,2	5	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,38	0	0	0	0	0	0	0,75			
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																					
	Итого за день	59	30	36,4	7,5	14	0	135	102,1	0	119	0	0	19,4	27	9	85	347	0	27	0	37	0	0	0	0	0,38	1,5	0	2,25	0,75	2,25	0,75					

№ ПК (ГТК) *	Наименование блюда																																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29											
47/30	Капша рисовая (или манная) молочная жидкая						19																																		
15	Какао с молоком														3	2				113																					
3	Булочки с сыром	30												4					85												0,76										
	Итого														7	2			198									8			0,76	0									
															<b>2 завтрак</b>																										
ПП	Сок фруктовый (овощной)																																								
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
52	Овощи натуральные солёные или свежие																																								
39	Суп картофельный с макаронами фрикадельками																			40																					
19	Жаркое по-домашнему																			73	13																				
9	Компот из смеси сухофруктов (яблочный или ягодный)																			125	32,8																				
ПП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																																							
ПП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)		30																																						
	Итого	20	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	198	85,8	0	0	17	0	4	0	5,8	2,5	0	0	0	0	0								
															<b>Полдник</b>																										
22	Запеканка из творога с молоком стуженным	6																																							
13	Чай с сахаром														7	3	3	3																							
	Итого	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	3	3	3	4		25																					
	Итого за день	56	30	10	0	19	0	198	85,8	150	0	17	0	22	5	8,8	6,5	223	118	77	0	0	0	0	6	8	0,38	0	0,76	2,25	2,25	0	0								





№ТК (ТТК)	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
65	Каша рассыпчатая																															
15	Какао с молоком																															
17	Пшеница свежая																															
3	Брускет с сыром	30	0	0	0	50	0	0	0	0	100	0	0	4	6	0	0	85	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0,76	0	0		
	Итого	30	0	0	0	50	0	0	0	100	0	0	0	4	6	0	0	85	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0,76	0	0		
2421	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																															
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Икра кабачковая (промышленного производства)																															
18	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной																															
5	Рыба, тушеная в томате с овощами																															
28	Суп красный основной																															
7	Суп красный основной																															
8	Картофельное пюре																															
50	Компот из свежих плодов																															
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																														
	Хлеб ржаной (жвано-пшеничный)		30																													
	Итого	20	30	1	0	0	0	117	112,8	0	35,2	0	0	4,8	6	3,8	0	20	0	27	0	0	46	8	0	0	0	0	0	0	0	
29	Чай с лимоном																															
	Булочка домашняя или др выпечка промышленного производства																															
53	ПП																															
	Итого	0	0	35,4	0	0	0	0	0	4	0	0	11,4	8	0,2	5	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,38	0	0	0	0,75	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																															
	Итого за день	50	30	36,4	0	50	0	117	112,8	0	139,2	0	0	20,2	20	4	5	239	0	27	0	0	46	8	8	0	0,38	0	0,76	2,25	0,75	

Завтрак 6

2 завтрак

Обед

Полдник 4





Расчет продуктов питания (в граммах) **НЕТО СЫРЬЯ**, на одну порцию, на одного ребенка  
 Дети 3-7 лет  
 День 1

№ ТК (ТК)	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	Каша пшеница молочная жидкая				31										4	3			131													
43	Каша пшеница молочная				31										4	3			131													
15	Какао с молоком									5									130												0,9	
45	Яйцо вареное															8			20													
16	Бутерброд с маслом	45	0	0	31	0	0	0	0	0	0	0	0	9	11	0	0	20	281	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,9	0	0	
	Итого																															
	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																		120													
24/21	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Овощи натуральные соленые или свежие								50																							
52	Овощи натуральные соленые или свежие								50																							
51	Суп картофельный с клетчаткой, с мясом			12						35	19					1	1,6	2	12		29											
40	Плов из отварной говядины				55						26						6															
34	Напиток из плодов шиповника											21			5								115									
	Хлеб ржаной (ржаной- пшеничный)		35																													
ПП	Итого	0	35	12	0	55	0	35	95	0	0	0	21	0	5	1	7,6	2	12	0	29	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Чай с сахаром																															
13	Чай с сахаром																															
17	Булочка домашняя или др. выпечка											100																				
	Булочка домашняя или др. выпечка											100																				
	Итого																															
	Итого за день	45	35	54,7	0	86	0	35	95	0	0	100	21	0	28	22	7,9	28,2	430	0	29	0	115	0	0	0	0	0,45	0	0,9	3,75	0,95

Дети 3-7 лет  
День 2

№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда																																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
		<b>Завтрак</b>															<b>Обед</b>																
10	Каша из хлопьев овсяных "Теруэль" жидкая				31										4	3			151														
	Кофейный напиток с молоком													5				130											1,8				
3	Бутерброд с сыром	40	0	0	0	31	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	0	0	281	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0	1,8	0	0	
	Итого	40	0	0	0	31	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	0	0	281	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0	1,8	0	0	
24/21	Молоко кипяченое или кефиромолочный продукт																		120														
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
36	Зеленый горошек консервированный отварной																	50															
25	Расоляник ленинградский, с маслом и со сметаной					4		60	28							2						29								10			
38	Рыба, тушенная в томате с овощами							129	11,8							3				25					64								
8	Картофельное пюре														6		3																
9	Компот из смеси сухофруктов (яблочи или ягод сушеных)																			21													
9	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																															
ПТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		35																														
Итого		20	35	0	0	4	0	189	89,8	0	0	0	0	21	0	5	6	5	0	25	0	29	0	0	0	64	10	0	0	0	0	0	
	Запеканка из творога с молоком стученым																																
22	Чай с сахаром	7																															
	Итого	7	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	3,5	3,5	5	25	142	0	0	0	0	0	0	7	0	0,45	0	0	0	
13	Итого	67	35	12	0	35	0	189	89,8	0	0	0	21	0	27	12,5	8,5	5	451	142	29	0	0	0	64	17	12	0,45	1,8	0	3,75	0	
	Итого за день	67	35	12	0	35	0	189	89,8	0	0	0	21	0	27	12,5	8,5	5	451	142	29	0	0	0	64	17	12	0,45	1,8	0	3,75	0	

Подпись

№ ТК (ТК)	Наименование блюда																																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
35	Омлет натуральный																																
	Кукуруза консервированная отварная								50																								
15	Какао с молоком														5																	0,9	
ПП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																															
	Итого	25	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	5	5	3	80	245	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,9	0	0	
ПП	Сок фруктовый (овощной)																																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Икра кабаргочная (промыщенного																																
18	Суп крестьянский с крутой, с мясом и со сметаной									50																							
48	Уэльз из говядины																																
33	Макаронные изделия отварные с овощами																																
26	Кисель из свежих ягод																																
20	Хлеб ржаной (ржаной-пшеничный)																																
ПП	Итого	0	35	2,3	11,25	8	39	20	156,8	0	0	19	0	0	5	4	5,5	0	0	0	87	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0		
	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)																																
17	Плоды свежие																																
29	Чай с лимоном																																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	100	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0	0		
	Итого за день	25	35	2,3	11,25	8	39	20	206,8	180	0	124	0	50	15	9	8,5	80	245	0	87	0	0	0	10	0	0	0,45	0	0,9	3,75		

Завтрак

2 завтрак

Обед

Полдник





Дети 3-7 лет  
День 5

№ ТК (ТК) * Наименование блюда	Завтрак																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
37 Суп молочный с макаронными изделиями						12								1,8	0,9																	
15 Какао с молоком														5																		
45 Масло вареное																	40															
3 Бутерброд с сыром	40	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	6,8	0,9	0	40	269	0	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0,9	0		
Итого																																
ПП Сок фруктовый (овощной)									180																							
Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Зеленый горошек консервированный																																
36 Пицца из свежей капусты с картофелем, с маслом и со сметаной																																
Итого																																
34 Колбаса, биточки, шницели из говядины или телятины (6,41) "Жинки"																																
8 Картофельное пюре																																
Итого	12									129	6																					
34 Напиток из плодов шиповника																																
Итого																																
34 Хлеб пшеничный или хлеб зерновой																																
Итого	32	35	0	0	0	0	153	118,6	0	0	0	21	0	5	6	6	4	39	0	77	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0		
ПП Хлеб ржаной (ржанкопшеничный)																																
Итого																																
46 Чай с молоком																																
17 Подсластитель																																
Итого																																
ПП Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)																																
Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	50	5	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0	0	0		
Итого за день	72	35	0	0	0	12	153	118,6	180	0	100	21	50	16,8	6,9	6	44	358	0	77	0	0	0	10	12	0,45	0	0,9	3,75	0		

Обед

2 завтрак

№ ТК (ТК)	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		Завтрак														Обед															
35	Омлет натуральный																														
	Кургузя консервированная отварная																														
36	Кофейный напиток с молоком																														
2	Молоком	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	8	3	80	245	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16	Бутерброд с маслом	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	13	3	80	245	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого																														
24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого																														
	Икра кабачковая (промышленного)																														
18	Суп картофельный с бобовыми, с мясом																														
44	Котлеты, биточки, шницели куриные																														
12 ПФ	Суп красный основной	13																													
7	Картофель отварной																														
4	Хлеб пшеничный или зерновой																														
20	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)																														
ГП	Итого	40	40	1,7	11,25	16	0	169	79,9	0	0	19	0	0	5	6,7	7	0	18	0	29	0	52	0	0	0	0	0	0	0	
	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства																														
53 ПП	Чай с лимоном																														
17	Итого																														
29	Итого за день	78	40	44,4	11,25	16	0	169	129,9	0	0	124	0	0	24	29,7	10,3	86,2	400	0	29	0	52	0	0	0	0,45	1,8	0	3,75	0,95

Дети 3-7 лет  
День 7

№ ТК (ТК)	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
47	Каша рисовая (или манная)																														
30	Молочная жидкая	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2	0	0	136	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
15	Какао с молоком	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5				130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	Бульбурдог с сыром	40	0	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	9	2	0	0	266	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	
	Итого																														
	Каша рисовая (или манная)																														
	Итого																														
ПН	Сок фруктовый (овощной)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого																														
	Овощи натуральные																														
52	Соленые или свежие																														
	Итого																														
39	Суп картофельный с																														
19	Мясными фрикадельками																														
	Итого																														
9	Жаркое по-домашнему																														
	Итого																														
ПН	Компот из смеси																														
	Итого																														
ПН	Сухофруктов (ягод или																														
	Итого																														
ПН	Хлеб пшеничный или																														
	Итого																														
ПН	Хлеб ржаной (ржано-																														
	Итого																														
ПН	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	40	0	0	0	0	0	240	107	0	0	0	0	0	0	0	21	0	5	0	6,8	2,5	0	0	90	0	0	0	0	
	Итого																														
	Завтрак																														
	Итого																														
	Полдник																														
	Итого																														
	Ужин																														
	Итого																														
	Итого за день	67	40	12	0	0	23	0	240	107	200	0	0	0	21	5,5	10,3	7,5	291	14,2	90	0	0	0	7	12	0,45	0	0,9	3,75	0

Дети 3-7 лет  
День 8

№ п/п	Наименование продукта	Завтрак													Обед													Итого			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		27	28	29
1	Хлеб пшеничный	45	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	9	10	0	0	266	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	Мука пшеничная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
4	Крахмал	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
5	Крупы, бобовые	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
6	Макаронные изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7	Творог	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8	Сыры	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
9	Фрукты (сладкие)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
10	Фрукты витаминизированные	0	0	0	0	0	0	0	0	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11	Фрукты свежие	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12	Фрукты сухие	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13	Кондитерские изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
14	Сахар	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
15	Масло сливочное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16	Масло растительное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
17	Яйца	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
18	Молоко, к/п продукция	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
19	Творог (рыба в перерасчете на творог)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
20	Мясо 1 категории субпродукты в перерасчете на мясо (говядины)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21	Субпродукты	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
22	Лесна (шплетат-продукты 1 категории потр.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
23	Рыба (филе)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
24	Сметана	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
25	Сыр	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
26	Чай	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
27	Кофейный напиток	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
28	Какао-порошок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
29	Соль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
30	Дрожжи, хлебопекарные	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
31/23	Капша пшеничная молочная жидкая (или яичная)					23									4	2			136												
32	Кофейный напиток с молоком														5				130												1,8
33	Бутерброд с маслом	45	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	9	10	0	0	266	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
34	Напиток "Витлошка" с витаминами	0	0	0	0	0	0	0	0	0	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
35	Итого										175																				
36	Зеленый горошек консервированный отварной										50																				
37	Свекольник с мясом, со сметаной										34	72,6			1		2			29											
38	Капуста тушеная с мясом										1,9	207					5			53											
39	Сок фруктовый (овощной)																														
40	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																	200												
41	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	40																													
42	Итого	20	40	1,9	0	0	0	0	34	329,6	200	0	0	1	0	7	0	0	82	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	
43	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др)																														
44	Плоды свежие										100								50												
45	Чай с молоком														5	0	0	50													
46	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	100	5	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
47	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														
48	Итого за день	65	40	1,9	0	23	0	34	329,6	200	175	100	0	50	15	10	7	0	316	0	82	0	0	10	0	0	0,45	1,8	0	3,75	0



№ п/п	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
		Завтрак													Обед																
1	Суп молочный с крупой														4																
2	Кофейный напиток с молоком														5																
45	Яйцо вареное														8																
16	Бутерброд с маслом	45	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	9	9	0	0	40	292	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	0	
Итого		45	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0	0	40	292	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	0	
24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
52	Овощи натуральные соевые или свежие																														
34	Пиц из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной														24	62,6															
11	Печень говяжья по-строгановски														0,7																
26	Макаронные изделия Макароны с овощами														39	57															
50	Компот из свежих плодов														4																
Хлеб ржаной (жарено-пшеничный)		40													4	4,7	8	0	0	0	0	0	0	0	0	24,5	0	0	0	0	
Итого		40	0,7	0	0	39	24	169,6	0	0	0	39,7	0	0	4	4,7	8	0	0	0	0	0	0	24,5	0	0	0	0	0	0	
		Подник																													
22	Запеканка из творога с молоком густым	7													8	3,5	3,5	5	25	142						7					
13	Чай с сахаром	7	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	3,5	3,5	5	25	142							0,45	0	0	0	0
Итого		7	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	3,5	3,5	5	25	142						7	0	0,45	0	0	0
Норма соли пищевой поваренной на весь день		52	40	12,7	0	11	39	24	169,6	0	0	39,7	0	0	26	17,2	11,5	45	437	142	29	75	0	0	31,5	0	0,45	1,8	0	3,75	0
Итого за день		52	40	12,7	0	11	39	24	169,6	0	0	39,7	0	0	26	17,2	11,5	45	437	142	29	75	0	0	31,5	0	0,45	1,8	0	3,75	0

1	Хлеб пшеничный	57,6
2	Хлеб ржаной	37,5
3	Мука пшеничная	22,90
4	Крахмал	2,25
5	Крупы, бобовые	32,6
6	Макаронные изделия	9,0
7	Картофель	106,9
8	Овощи	165,8
9	Фрукты (кроме фруктовых соевых)	76,0
10	Напитки витаминизированные	37,5
11	Фрукты свежие	77,2
12	Фрукты сухие	8,40
13	Кондитерские изделия	15,0
14	Сахар	23,1
15	Масло сливочное	16,3
16	Масло растительное	8,4
17	Яйца	30,8
18	Молоко, к/п продукция	350,3
19	Творог (рыба в перерасчете на творог)	42,6
20	Мясо 1 категории (субпродукты в перерасчете на мясо говядины)	53,4
21	Субпродукты	7,5
22	Легца (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	16,7
23	Рыба (филе)	16,0
24	Сметана	9,55
25	Сыр	4,8
26	Чай	0,45
27	Кофейный напиток	0,9
28	Какао-порошок	0,45
29	Соль	3,75
30	Дрожжи хлебопекарные	0,38

**Норма продуктов питания согласно санитарным нормам и правилам**

60	37,5	21,75	2,25	32,25	9	105	165	75	37,5	75	8,25	15	22,5	15,75	8,25	30	337,50	42,30	50,9	18,75	18	27,75	8,25	4,5	0,45	0,9	0,45	3,75	0,38
----	------	-------	------	-------	---	-----	-----	----	------	----	------	----	------	-------	------	----	--------	-------	------	-------	----	-------	------	-----	------	-----	------	------	------

замена рыбы на творог (100 г рыбы=105 г творога)  
замена субпродуктов на говядину (116 г субпродуктов=100 г говядины)

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТКУ*)	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		

Завтрак

День 1

Завтрак

Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,88	5,01	23,49	163,00	1,17	43	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,84	6,68	31,32	217,33	1,96
Какао с молоком	180	2,64	2,23	8,15	64,06	1,10	15	Какао с молоком	200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69
Уйно вареное (1/2 шт.)	20	2,54	2,39	6,14	31,50	0,09	45	Уйно вареное (1/2 шт.)	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00
Бутерброд с мясом	38	5,34	5,08	14,36	122,25	0,60	16	Бутерброд с мясом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00
Итого	388	13,40	15,50	46,64	380,76	2,57		Итого	473	17,85	18,86	65,02	499,34	3,65

2 завтрак

2 завтрак

Молоко кипяченое или квасомоложенный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	24/21	Молоко кипяченое или квасомоложенный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56
Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56

Обед

Обед

Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	52	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
---	----	------	------	------	------	------	----	---	----	------	------	------	------	------

Суп картофельный с клецками, с мясом	180/16	5,54	5,44	11,79	132,00	3,77	51	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/17	6,00	5,97	12,91	141,00	4,15
---	--------	------	------	-------	--------	------	----	---	--------	------	------	-------	--------	------

Плов из отварной говядины	150	9,61	10,20	25,95	233,44	1,55	40	Плов из отварной говядины	200	11,03	12,11	37,47	305,22	1,91
---------------------------	-----	------	-------	-------	--------	------	----	---------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------

Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,24	12,20	64,00	170,00	34	Напиток из плодов шиповника	200	0,71	0,29	15,13	80,00	210,00
--------------------------------	-----	------	------	-------	-------	--------	----	--------------------------------	-----	------	------	-------	-------	--------

Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00
-----------------------------------	----	------	------	-------	-------	------	----	-----------------------------------	----	------	------	-------	-------	------

Итого	596	17,73	16,28	65,76	504,64	179,32		Итого	502	20,10	18,84	84,05	614,42	221,06
-------	-----	-------	-------	-------	--------	--------	--	-------	-----	-------	-------	-------	--------	--------

Полдник

Полдник

Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	50	3,00	4,00	14,50	118,07	0,19	53/ГП	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	60	3,60	4,80	17,40	141,68	0,23
---	----	------	------	-------	--------	------	-------	---	----	------	------	-------	--------	------

Плоды свежие	95	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03
--------------	----	------	------	------	-------	-------	----	--------------	-----	------	------	------	-------	-------

Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
---------------	-----	------	------	------	-------	------	----	---------------	-----	------	------	------	-------	------

Итого	325	3,40	4,40	28,35	182,25	10,22		Итого	360	4,00	5,20	32,25	209,86	10,26
-------	-----	------	------	-------	--------	-------	--	-------	-----	------	------	-------	--------	-------

Итого за день		38,01	39,18	146,51	1132,45	193,67		Итого за день		45,43	45,90	187,08	1388,42	236,53
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--------	--	---------------	--	-------	-------	--------	---------	--------

Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		90,50	83,36	72,17	80,89	430,38		% удовлетворения		84,13	76,50	71,68	77,13	473,06

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2,25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3,75 гр.



Принем пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Принем пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамин С, мг	
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
<b>День 2</b>		<b>Завтрак</b>						<b>День 2</b>		<b>Завтрак</b>					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,09	5,18	17,53	138,00	1,47	10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,79	6,91	23,38	184,00	1,96	
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82	64,00	1,10	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69	
Бутерброд с сыром	38	4,38	2,37	14,76	98,50	0,06	3	Бутерброд с сыром	52	6,20	3,51	19,68	136,00	0,08	
Итого	368	12,23	9,82	41,11	300,50	2,63		Итого	452	17,12	13,85	54,47	412,00	3,73	
		<b>2 завтрак</b>								<b>2 завтрак</b>					
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	
Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	
		<b>Обед</b>								<b>Обед</b>					
Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	4,00	36	Зеленый горошек консервированный отварной	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00	
Рассоляник ленинградский, с мясом и со сметаной	180/16/8	6,26	5,56	14,49	125,00	5,44	25	Рассоляник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/17/10	6,80	6,15	16,16	141,00	6,05	
Рыба, тушеная в томате с овощами	50	6,98	1,83	0,61	46,91	0,56	28	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	9,77	2,56	0,85	65,67	0,78	
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8	Картофельное пюре	150	3,00	5,31	18,12	142,04	14,42	
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	180	0,37	0,00	11,57	50,00	0,34	9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,46	0,00	14,36	62,00	0,42	
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ПП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ПП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00	
Итого	644	20,57	12,23	68,18	468,32	21,86		Итого	752	25,14	14,74	79,67	559,11	26,67	
		<b>Полдник</b>								<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00	
Запеканка из творога с молоком стученным	135	25,86	11,69	18,65	298,00	0,36	22	Запеканка из творога с молоком стученным	160	31,35	13,78	24,52	361,00	0,42	
Итого	315	25,86	11,69	22,67	315,00	0,36		Итого	360	31,35	13,78	29,54	382,00	0,42	
		<b>Б</b>								<b>Б</b>					
		<b>Ж</b>								<b>Ж</b>					
		<b>У</b>								<b>У</b>					
		<b>Эн/л</b>								<b>Эн/л</b>					
<b>Итого за день</b>		62,14	36,74	137,72	1148,62	26,41		<b>Итого за день</b>		77,09	45,37	169,44	1417,91	32,38	
<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
<b>% удовлетворения</b>		147,95	78,17	67,84	82,04	58,69		<b>% удовлетворения</b>		142,76	75,62	64,92	78,77	64,76	

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/лен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/лен (ккал)	Витамин С, мг								
		Б	Ж	У						Б	Ж	У										
<b>День 3</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
Омлет натуральный	150	12,99	17,15	36,32	368,00	1,49	35	Омлет натуральный	150	12,99	17,15	36,32	368,00	1,49								
Кукуруза консервированная отварная	40	0,88	0,16	4,48	23,33	1,92	36	Кукуруза консервированная отварная	50	1,10	0,20	5,60	29,16	2,40								
Какао с молоком	180	2,64	2,23	8,15	64,00	1,10	15	Какао с молоком	200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69								
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ПП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00								
Итого	385	17,71	19,69	56,18	490,73	4,51		Итого	425	20,08	21,40	65,29	549,16	5,58								
<b>2 завтрак</b>																						
Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17	ПП	Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60								
Итого	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17		Итого	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60								
<b>Обед</b>																						
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,89	3,09	31,20	3,84	18	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,36	3,86	39,00	4,80								
Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	180/16/8	6,17	5,55	8,82	116,00	8,75	48	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	200/17/10	6,70	6,15	10,00	130,00	9,63								
Гуляш из говядины	60	5,12	7,67	2,06	98,25	0,25	33	Гуляш из говядины	70	5,98	8,94	2,40	114,63	0,32								
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,59	2,48	19,95	112	4,9	26	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,08	3,37	28,84	161	4,9								
Кисель из свежих ягод	160	0,16	0,06	11,05	48,00	30,00	20	Кисель из свежих ягод	200	0,21	0,08	15,40	66,00	40,00								
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ПП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00								
Итого	604	17,20	18,01	59,79	475,05	47,74		Итого	732	20,53	21,32	77,79	591,83	59,65								
<b>Полдник</b>																						
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)																						
	30	0,90	1,20	6,52	76,36	0,00	ПП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)														
	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17	Плоды свежие														
	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	29	Чай с лимоном														
Итого	310	1,30	1,60	20,49	141,54	11,63		Итого														
<b>Итого за день</b>																						
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/л	С		Итого за день		Б	Ж	У	Эн/л	С								
Суточная потребность		36,53	39,48	152,47	1180,15	67,05		Суточная потребность		42,91	45,32	187,18	1421,22	80,86								
% удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		% удовлетворения		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00								
		86,98	84,00	75,11	84,30	149,00				79,46	75,53	71,72	78,96	161,72								

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2,25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3,75 гр.

День 4	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>															
День 4	Каша "Дружба"	150	5,44	4,78	24,24	161,00	1,47	14	Каша "Дружба"	180	6,53	5,74	29,09	193,20	1,76
	Каша "Дружба" напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82	64,00	1,19	2	Каша "Дружба" напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69
	Бутерброд с маслом	38	2,34	5,99	14,86	122,25	0,00	16	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00
Итого		368	10,54	13,01	47,92	347,26	2,67	Итого	433	14,14	15,25	62,74	442,71	3,45	
<b>2 завтрак</b>															
Сот. фруктовый (овощной)															
		150	0,32	0,18	16,61	72,83	3,17	ГП	200	0,00	0,00	18,40	74,00	30,00	
Итого		150	0,32	0,18	16,61	72,83	3,17	Итого	200	0,00	0,00	18,40	74,00	30,00	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные соленые															
		40	0,32	0,04	1,80	5,60	4,00	52	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
		150	3,18	3,90	15,18	84,66	7,23	38	Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64
		150	9,19	7,87	8,58	142,04	24,71	49	Кашка тушеная с мясом	200	12,25	10,49	11,44	189,39	32,95
		180	0,14	0,14	6,44	29,06	3,52	50	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	7,88	35,00	3,97
		20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	
		30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00	
		570	16,11	12,51	55,66	378,04	39,46	Итого	705	20,61	16,52	67,74	472,59	51,56	
<b>Полдник</b>															
Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства															
		50	3,00	4,00	14,50	118,07	0,19	53/ГП	60	3,60	4,80	17,40	141,68	0,23	
		180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
		230	3,00	4,00	18,52	135,07	0,19	Итого	260	3,60	4,80	22,42	162,68	0,23	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	
			29,97	29,70	138,11	933,20	45,39	<b>Итого за день</b>		38,35	36,57	171,30	1151,98	85,24	
			42,00	47,00	203,09	1400,00	45,00	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
			71,97	63,19	68,03	66,66	100,87	<b>% удовлетворения</b>		71,02	60,95	65,63	64,00	170,48	
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2,25 гр.															
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3,75 гр.															

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
<b>День 5</b>								<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,38	3,53	13,85	106,00	0,75	37	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,26	4,24	16,62	127,20	0,90
Какао с молоком	180	2,64	2,23	8,15	64,00	1,10	15	Какао с молоком	200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	45	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
Бутерброд с сыром	38	4,38	2,37	14,76	98,50	0,06	3	Бутерброд с сыром	52	6,20	3,51	19,68	136,00	0,08
Итого	408	16,48	12,73	37,04	331,50	1,91		Итого	472	20,53	16,15	47,90	419,20	2,67
<b>2 завтрак</b>														
Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17	ПП	Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60
Итого	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17		Итого	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60
<b>Обед</b>														
Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	4,00	36	Зеленый горошек консервированный отварной	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	180/16/8	6,02	5,50	5,77	103,00	13,21	32	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200/17/10	6,52	6,10	6,42	110,00	14,65
Котлеты, биточки, шницели (тефтели из говяд. с рисом "ежики")	60	8,44	6,88	6,13	119,26	0,70	6(41) ПФ	Котлеты, биточки, шницели (тефтели из говяд. с рисом "ежики")	70	9,84	8,02	7,15	139,13	0,81
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8	Картофельное пюре	150	3,00	5,31	18,12	142,04	14,42
Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,24	12,20	64,00	170,00	34	Напиток из плодов шиповника	200	0,71	0,29	15,13	80,00	210,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ПП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ПП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00
Итого	654	22,00	17,46	65,61	532,67	199,43		Итого	752	25,18	20,44	77,00	619,57	244,88
<b>Полдник</b>														
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	46	Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03
<b>Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)</b>														
Итого	310	2,60	2,72	22,53	164,54	10,61		Итого	350	3,35	3,65	28,15	222,43	10,68
<b>Итого за день</b>														
<b>Суточная потребность</b>		41,40	33,09	141,19	1101,54	215,12		<b>Суточная потребность</b>		49,42	40,44	171,25	1344,00	261,83
<b>% удовлетворения</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		<b>% удовлетворения</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
		98,57	70,40	69,55	78,68	478,04				91,52	67,40	65,61	74,67	523,66

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг	
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
2 недели															
День 6							День 6								
		<b>Завтрак</b>								<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	150	12,90	17,11	6,06	228,00	1,49	35	Омлет натуральный	150	12,90	17,11	6,06	228,00	1,49	
Кукуруза консервированная отварная	40	0,88	0,16	4,48	23,33	1,92	36	Кукуруза консервированная отварная	50	1,10	0,20	5,60	29,16	2,40	
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82	64,00	1,10	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69	
Бутерброд с маслом	38	2,34	5,96	14,86	122,26	0,00	16	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00	
Итого	408	18,88	25,50	34,22	437,59	4,51		Итого	453	21,61	26,82	45,31	506,67	5,58	
		<b>2 завтрак</b>								<b>2 завтрак</b>					
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	
Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	
		<b>Обед</b>								<b>Обед</b>					
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,89	3,09	31,20	3,84	18	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,36	3,86	39,00	4,80	
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180/16	8,02	4,86	14,80	132,00	4,10	44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/17/10	8,41	5,27	15,69	139,00	4,57	
Котлеты, биточки, шницели курные	50	4,69	3,88	3,63	68,16	0,08	12 ПФ	Котлеты, биточки, шницели курные	70	6,56	5,43	5,08	95,43	0,11	
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7	Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	
Картофель отварной	120	2,28	4,92	15,24	114	16,68	4	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,5	18,07	
Кисель из свежих ягод	160	0,16	0,06	11,05	48,00	30,00	20	Кисель из свежих ягод	200	0,21	0,08	15,40	66,00	40,00	
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	
Итого	636	19,08	16,81	73,21	519,87	54,97		Итого	767	22,42	20,43	87,83	622,36	68,10	
		<b>Подник</b>								<b>Подник</b>					
Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	50	3,00	4,00	14,50	118,07	0,19	53/ГП	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	60	3,60	4,80	17,40	141,68	0,23	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	29	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00	
Итого	330	3,40	4,40	28,47	183,25	11,82		Итого	360	4,04	5,20	32,40	211,86	12,26	
		<b>Б Ж У Энд С</b>								<b>Б Ж У Энд С</b>					
<b>Итого за день</b>		44,84	49,71	141,66	1205,51	72,86		<b>Итого за день</b>		51,55	55,45	171,30	1405,69	87,50	
<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
<b>% удовлетворения</b>		106,76	105,77	69,78	86,11	161,91		<b>% удовлетворения</b>		95,46	92,42	65,63	78,09	175,00	

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

День 7	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТКУ)*	День 7	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У							Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>																
	Каша рисовая (или манная)	150	4,58	4,44	22,27	148,00	1,47	47/30	Каша рисовая (или манная)	180	5,50	5,33	26,72	177,60	1,76	
	Молоочная жидкая	180	2,64	2,23	8,15	64,00	1,10	15	Какао с молоком	200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69	
	Какао с молоком	180	2,64	2,23	8,15	64,00	1,10	15	Какао с молоком	200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69	
	Бутерброд с сыром	38	4,38	2,37	14,76	98,50	0,06	3	Бутерброд с сыром	52	6,20	3,51	19,68	136,00	0,08	
	Итого	368	11,60	9,04	45,18	310,50	2,63		Итого	432	15,69	12,64	57,72	406,60	3,53	
<b>2 завтрак</b>																
	Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,22	20,22	92,00	4,00	
	Итого	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17		Итого	200	0,40	0,22	20,22	92,00	4,00	
<b>Обед</b>																
	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	52	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/35	8,27	5,98	10,44	140,00	7,77	39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/35	8,27	5,98	10,44	140,00	7,77	
	Жаркое по-домашнему	150	8,72	7,86	20,81	188,79	11,18	19	Жаркое по-домашнему	200	11,63	10,48	27,75	251,72	14,91	
	Компот из смеси сухофруктов (яблдов или ягод сушеных)	180	0,37	0,00	11,57	50,00	0,34	9	Компот из смеси сухофруктов (яблдов или ягод сушеных)	200	0,46	0,00	14,36	62,00	0,42	
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	
	Итого	635	20,96	14,44	68,28	501,19	23,29		Итого	725	24,60	17,19	83,20	600,72	28,10	
<b>Полдник</b>																
	Запеканка из творога с молоком ступенным	135	25,86	11,69	18,65	298,00	0,36	22	Запеканка из творога с молоком ступенным	160	31,35	13,78	24,52	361,00	0,42	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00	
	Итого	315	25,86	11,69	22,67	315,00	0,36		Итого	360	31,35	13,78	29,54	382,00	0,42	
	<b>Итого за день</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/д</b>	<b>С</b>		<b>Итого за день</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/д</b>	<b>С</b>	
	<b>Суточная потребность</b>		58,74	35,35	152,14	1199,52	29,45		<b>Суточная потребность</b>		72,04	43,83	190,68	1481,32	36,05	
	<b>% удовлетворения</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		<b>% удовлетворения</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
			139,86	75,21	74,95	85,68	65,44				133,41	73,05	73,06	82,30	72,10	

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2,25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3,75 гр.

День 8	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/лен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/лен (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>															
	Каша пшеничная молочная жидкая (или гущевая)	150	5,34	4,48	21,24	148,00	1,47	31/23	Каша пшеничная молочная жидкая (или гущевая)	180	6,41	5,38	25,49	177,60	1,76
	Творожный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,83	64,00	1,11	2	Творожный напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69
	Булочка с маслом	38	2,24	2,86	14,82	122,26	2,23	16	Булочка с маслом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00
	Итого	368	10,44	12,71	44,92	334,26	2,57		Итого	433	14,02	14,89	59,14	427,11	3,45
	<b>2 завтрак</b>														
	Молоко кипяченое или кефиромолозный продукт	120	3,48	3,10	5,76	64,80	1,56	24/21 (54)	Молоко кипяченое или кефиромолочный продукт	175	0,00	0,00	16,10	64,75	26,25
	Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		Итого	175	0,00	0,00	16,10	64,75	26,25
	<b>Обед</b>														
	Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	1,22	36	Зеленый горошек консервированный отварной	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
	Свекольник с мясом, со сметаной	180/16,8	6,34	5,49	7,56	121,00	6,72	27	Свекольник с мясом, со сметаной	200/17/10	6,88	6,08	8,85	132,00	7,44
	Капуста тушеная с мясом	150	9,19	7,87	8,58	142,04	24,71	49	Капуста тушеная с мясом	200	12,25	10,49	11,44	189,39	32,95
	Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,7	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,22	20,22	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ПП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,09	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	594	20,37	14,18	59,61	468,67	38,60		Итого	737	24,92	17,57	73,16	573,39	49,39
	<b>Полдник</b>														
	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	30	0,90	1,20	6,52	76,36	0,00	ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	50	1,50	2,00	10,90	127,25	0,00
	Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	46	Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65
	Итого	305	2,60	2,72	22,53	164,54	10,61		Итого	350	3,35	3,65	28,15	222,43	10,68
	<b>Б Ж У Эн/л С</b>														
	<b>Итого за день</b>		36,89	32,61	132,82	1032,27	53,34		<b>Итого за день</b>		42,29	36,11	176,55	1287,68	89,77
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	<b>% удовлетворения</b>		87,83	69,38	65,43	73,73	118,53		<b>% удовлетворения</b>		78,31	60,18	67,64	71,54	179,54
	<b>Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.</b>														
	<b>Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.</b>														

День 9							День 9							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/лен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/лен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>														
Каша расщипчатая	110	6,22	5,94	28,06	188,99	0	42	Каша расщипчатая	200	11,31	10,8	51,01	343,63	0
Кавказ с молоком	180	2,64	2,22	8,15	64,02	1,10	15	Кавказ с молоком	200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69
Плоды свежие	95	6,40	9,40	9,83	17,18	19,93	17	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03
Булгур/бул с сыром	38	4,28	2,32	14,76	98,50	9,05	3	Булгур/бул с сыром	52	6,20	3,51	19,58	136,00	0,08
Итого	423	19,94	19,94	60,79	398,67	19,19		Итого	552	21,90	17,51	91,84	619,81	11,80
<b>2 завтрак</b>														
Молоко кипяченое или кефиромолочный продукт	120	2,48	3,70	5,76	64,80	1,56	24/21	Молоко кипяченое или кефиромолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56
Итого	120	2,48	3,70	5,76	64,80	1,56		Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,89	3,09	31,20	3,84	18	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,36	3,85	39,00	4,80
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	180/168	5,92	3,40	6,57	168,00	6,44	5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200/17/10	6,43	5,98	7,48	117,00	7,27
овощами	50	6,98	1,83	0,61	46,91	0,56	28	овощами	70	9,77	2,56	0,85	65,67	0,78
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7	Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55
Картофельное пюре	120	2,44	4,21	14,45	113,61	11,52	8	Картофельное пюре	150	3,00	5,31	18,12	142,04	14,42
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	6,44	29,00	2,52	50	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	7,88	35,00	3,97
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00		Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	664	19,41	14,66	56,66	455,23	26,15		Итого	797	24,13	18,33	69,48	558,14	31,79
<b>Полдник</b>														
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	29	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00
Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	50	3,00	4,00	14,50	118,07	0,19	53/ГП	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	60	3,60	4,80	17,40	141,68	0,23
Итого	230	3,00	4,00	18,64	136,07	1,79		Итого	260	3,64	4,80	22,57	164,68	2,23
<b>Б</b> <b>Ж</b> <b>У</b> <b>Эн/л</b> <b>С</b>														
<b>Итого за день</b>		39,53	32,60	141,86	1054,77	40,69		<b>Итого за день</b>		53,15	44,64	189,65	1407,43	47,38
<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
<b>% удовлетворения</b>		94,12	69,36	69,88	75,34	90,42		<b>% удовлетворения</b>		98,43	74,40	72,66	78,19	94,76
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.														
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.														



Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/лен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТКУ)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/лен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с крупой	150	4,46	3,99	15,49	118,00	0,87	1	Суп молочный с крупой	180	5,35	4,79	18,59	141,60	1,04
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82	64,00	1,10	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	45	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
Бутерброд с маслом	38	2,34	5,96	14,86	122,26	0,00	16	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00
Итого	408	14,64	16,82	39,45	367,26	1,97		Итого	473	18,04	18,90	52,52	454,11	2,73
<b>2 завтрак</b>														
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56
Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56
<b>Обед</b>														
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	52	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	180/16/8	6,02	5,50	5,77	103,00	13,21	32	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200/17/10	6,52	6,10	6,42	110,00	14,65
Печень говяжья по- строгановски	60	9,82	7,53	2,35	116,18	4,64	11	Печень говяжья по- строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	6,18
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,59	2,48	19,95	112	4,9	26	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,08	3,37	28,84	161	4,9
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	6,44	29,00	3,52	50	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	7,88	35,00	3,97
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	624	21,57	16,05	50,33	435,38	30,27		Итого	747	27,49	20,20	67,28	560,71	34,70
<b>Полдник</b>														
Запеканка из творога с молоком ступенным	135	25,86	11,69	18,65	298,00	0,36	22	Запеканка из творога с молоком ступенным	160	31,35	13,78	24,52	361,00	0,42
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Итого	315	25,86	11,69	22,67	315,00	0,36		Итого	360	31,35	13,78	29,54	382,00	0,42
<b>Итого за день</b>														
Суточная потребность		65,55	47,56	118,21	1182,44	34,16		Суточная потребность		80,36	55,88	155,10	1461,62	39,41
% удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		% удовлетворения		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
		156,07	101,19	58,23	84,46	75,91				148,81	93,13	59,43	81,20	78,82

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности рациона питания детей 1,5-3 лет

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности рациона питания детей 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)			Энерг/лен (ккал)	Витамин С, мг	Итого за 10 дней	Пищевые вещества (г)			Энерг/лен (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	452,6	376,0	1402,7	11170,5	778,1	Итого за 10 дней	552,6	449,5	1769,5	13767,3	997,0
Итого за 1 дней	45,4	37,6	140,3	1117,0	77,8	Итого за 1 дней	55,3	45,0	177,0	1376,7	99,7
Средняя потребность % удовлетворения	42,00	47,00	212,00	1400,00	45,00	Средняя потребность % удовлетворения	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Итого за 10 дней	103,0	99,0	404,1	79,8	173,9	Итого за 10 дней	102,3	74,9	67,8	76,5	199,4
Итого за 10 дней	Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности рациона питания детей 1,5-3 лет					Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности рациона питания детей 3-7 лет					

Итого за 10 дней