УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ детский сад № 1 «Светлячок»

Н. Н. Фандо

«24» ноября 2012 г.

Заведующий МБДОУ детский сад № 4 Сол. /Соловьева Т.Н./ 26.11.2012 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД № 1 «СВЕТЛЯЧОК»

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ТАСЕЕВСКИЙ РАЙОН, С. ТАСЕЕВО, УЛ. ДЗЕРЖИНСКОГО, 40)

Разработано
[illegible]
"14" сентября 2012 г. Регистр. № 060312
Полное или частичное копирование для использования третьими лицами без разрешения разработчика запрещено

с. Тасеево

2012 г.

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					Завтрак						
84	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187,00	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	11,20	55,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,02
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/11	4,84	7,30	13,80	163,00	0,03	0,03	0,18	116,84	0,46
	Итого		12,49	17,11	46,86	405,00	0,18	0,08	2,78	407,79	1,30
					2 завтрак						
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Итого		0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
					Обед						
91	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,15	5,35	4,63	71,40	0,01	0,03	4,20	24,60	0,43
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	250/10/6	4,10	7,16	20,93	145,00	0,11	0,07	8,20	29,69	1,07
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	7,81	4,35	28,34	114,00	0,06	0,09	0,42	44,10	0,88
7	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,07
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,05	0,02	0,00	8,40	0,70
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		22,40	25,00	131,62	762,00	0,44	0,43	30,77	165,45	6,20

					Полдник					
		150	*4,35*	*4,80*	*6,00*	*88,50*	*0,04*	*0,26*	*1,05*	*18,0*
ГП	*Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)*	*40*	*1,20*	*1,60*	*28,00*	*116,24*	*0,03*	*0,01*	*0,00*	*0,00*
	Итого		*5,55*	*6,40*	*34,00*	*204,74*	*0,07*	*0,27*	*1,05*	*18,0*
					Ужин [2]					
37	*Омлет натуральный с маслом*	*100*	*5,63*	*7,25*	*32,45*	*255,00*	*0,05*	*0,09*	*0,49*	*80,33*
38	*Зеленый горошек или фасоль консер. отварные*	*60*	*3,00*	*0,12*	*4,98*	*33,00*	*0,20*	*0,11*	*6,00*	*13,00*
ГП	*Хлеб пшеничный или хлеб зерновой*	*30*	*2,40*	*0,30*	*14,46*	*70,80*	*0,05*	*0,02*	*0,00*	*0,00*
13	*Чай с сахаром*	*180/12*	*0,00*	*0,00*	*11,98*	*43,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
ГП	*Яблоко, или груша, или банан или др.* [1]	*85*	*0,30*	*0,30*	*7,33*	*35,16*	*0,03*	*0,02*	*2,48*	*11,90*
	Итого		*11,33*	*7,97*	*71,20*	*436,96*	*0,33*	*0,24*	*13,97*	*119,66*
			Б	***Ж***	***У***	***Эн/ц***	***B_1***	***B_2***	***C***	***Ca***
	Итого за день		*51,96*	*56,58*	*293,28*	*1852,40*	*1,03*	*1,03*	*50,47*	*880,03*
	Суточная потребность		*51,30*	*57,00*	*247,95*	*1710,00*	*0,86*	*0,95*	*47,50*	*855,00*
	Процент удовлетворения суточной потребности		*101,29*	*99,26*	*118,28*	*108,33*	*119,77*	*108,42*	*106,25*	*102,96*

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

[2] - согласно тербований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156,00	0,07	0,09	1,17	199,75	0,22
15	Какао с молоком	180	1,30	1,30	11,02	58,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
16	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	6,01	14,64	123,00	0,03	0,02	0,00	6,84	0,34
	Итого		9,37	13,94	43,94	337,00	0,12	0,12	1,82	306,59	0,58
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Итого		0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
Обед											
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64,00	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61
57	Суп картофельный с клецками, с мясом	250/10	4,39	6,23	19,09	186,30	0,14	0,19	5,14	27,75	1,28
40	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/23	16,93	10,44	48,02	180,25	0,12	0,10	2,56	67,54	1,16
59	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,00	25,60	212,00	0,04	0,02	5,95	4,81	0,85
9	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	20,00	99,00	0,00	0,00	0,42	46,92	1,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,07	0,03	0,00	10,80	0,90
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		33,17	29,28	163,19	963,75	0,46	0,41	18,55	186,27	7,40
Полдник											

21	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,04	0,26	1,05	180,00	0,15
43	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189,00	0,08	0,04	21,60	30,76	0,62
	Итого		8,86	9,84	34,47	277,50	0,12	0,30	22,65	210,76	0,77
	Ужин [2]										
73	Рагу из овощей	200	2,29	9,20	10,45	140,00	0,06	0,05	6,00	48,24	0,08
76	Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. [1]	85	0,30	0,30	7,33	35,16	0,03	0,02	7,48	11,97	1,65
	Итого		5,79	10,80	45,74	301,96	0,16	0,16	14,13	127,76	2,42
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**B_1**	**B_2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	Итого за день		57,38	63,96	296,94	1923,91	0,87	1,00	59,05	838,03	11,36
	Суточная потребность		51,30	57,00	247,95	1710,00	0,86	0,95	47,50	855,00	9,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,85	112,21	119,76	112,51	101,16	105,26	124,32	98,02	119,58

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

[2] - согласно тербований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					Завтрак						
23	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,00	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	11,20	55,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,02
86	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого		10,26	9,13	59,41	351,00	0,17	0,11	2,61	307,42	0,98
					2 завтрак						
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Итого		0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
					Обед						
51	Икра морковная	60	0,89	5,37	4,27	64,00	0,030	0,03	4,01	24,20	0,40
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	250/10	5,69	4,33	22,09	138,00	0,20	0,07	5,89	33,94	1,21
19	Жаркое по-домашнему	220	8,90	7,50	16,13	250,00	0,14	0,03	8,99	64,94	1,07
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,07
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,05	0,02	0,00	8,40	0,70
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		21,08	18,15	99,06	710,60	0,48	0,17	18,89	143,96	5,05

					Полдник						
21	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,04	0,26	1,05	180,00	0,15
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	40	1,20	1,60	28,00	116,24	0,03	0,01	0,00	4,80	0,32
	Итого		5,55	6,40	34,00	204,74	0,07	0,27	1,05	184,80	0,47
					Ужин [2]						
49	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/7	5,00	9,27	20,87	183,75	0,04	0,03	0,04	25,20	0,48
13	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. [1]	85	0,30	0,30	7,33	35,16	0,03	0,02	7,48	11,97	1,65
	Итого		5,30	9,57	40,18	261,91	0,07	0,05	7,52	37,52	2,19
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**B_1**	**B_2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	Итого за день		42,38	43,35	242,25	1571,95	0,80	0,61	31,97	680,35	8,88
	Суточная потребность		51,30	57,00	247,95	1710,00	0,86	0,95	47,50	855,00	9,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		82,61	76,05	97,70	91,93	93,02	64,21	67,31	79,57	93,47

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

[2] - согласно тербований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					Завтрак						
50	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192,00	0,07	0,04	1,95	180,24	0,31
15	Какао с молоком	180	1,30	1,30	11,02	58,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
16	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	6,01	14,64	123,00	0,03	0,02	0,00	6,84	0,34
	Итого		9,16	14,78	51,74	373,00	0,12	0,07	2,60	287,08	0,67
					2 завтрак						
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Итого		0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
					Обед						
33	Сельдь с луком репчатым	60	5,30	6,50	0,91	116,00	0,01	0,05	1,00	39,90	0,59
5	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/10/6	3,52	5,98	9,78	117,00	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09
48	Птица в соусе с томатом (гуляш)	70	7,93	8,00	2,68	98,00	0,04	0,02	1,59	12,40	0,85
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
87	Напиток витаминизированный	240	0,00	0,00	23,28	90,00	0,37	0,41	24,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,05	0,02	0,00	8,40	0,70
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		25,40	26,67	96,28	761,60	0,72	0,65	54,28	162,02	5,89

					Полдник						
21	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,04	0,26	1,05	180,00	0,15
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,09	0,10	0,30	55,05	0,46
	Итого		9,95	9,10	30,48	270,80	0,13	0,36	1,35	235,05	0,61
					Ужин [2]						
62	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/50	6,63	6,27	45,30	220,30	0,07	0,07	1,03	273,39	0,89
31	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	0,00	0,00	2,00	2,35	0,09
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. [1]	85	0,30	0,30	7,33	35,16	0,03	0,02	7,48	11,97	1,65
	Итого		6,97	6,57	64,76	302,46	0,10	0,09	10,51	287,71	2,63
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**B_1**	**B_2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	Итого за день		51,67	57,22	252,86	1751,56	1,08	1,18	70,64	978,51	9,99
	Суточная потребность		51,30	57,00	247,95	1710,00	0,86	0,95	47,50	855,00	9,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,72	100,39	101,98	102,43	125,58	124,21	148,72	114,45	105,16

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

[2] - согласно тербований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

ь: пятница
ели: первая
растная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187,00	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	11,20	55,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,02
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/11	4,84	7,30	13,80	163,00	0,03	0,03	0,18	116,84	0,46
	Итого		12,49	17,11	46,86	405,00	0,18	0,08	2,78	407,79	1,30
	2 завтрак										
	Сок фруктовый (овощной)	95	0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Итого		0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Обед										
	Салат из зеленого горошка (фасоли) с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,90	67,00	0,05	0,04	3,20	12,30	0.40
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,50	5,30	14,52	191,00	0,14	0,08	10,52	31,07	1,60
	Тефтели из говядины	80	7,50	7,50	8,35	130,00	0,05	0,05	0,90	5,25	0,26
	Капуста тушеная	180	3,83	5,50	11,27	126,00	0,05	0,04	15,00	97,18	0,80
	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,05	0,02	0,00	8,40	0,70
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		25,00	24,33	97,61	772,60	0,40	0,25	29,62	166,68	5,43

					Полдник						
21	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,04	0,26	1,05	180,00	0,15
77	Манник со сгущенным молоком	50/15	4,71	9,96	14,00	225,06	0,05	0,04	0,31	74,11	0,49
	Итого		9,06	14,76	20,00	313,56	0,09	0,30	1,36	254,11	0,64
					Ужин [2]						
44	Рыба по-польски	80	9,50	5,30	50,48	125,01	0,08	0,090	0,31	50,74	1,10
79	Морковь припущенная	180/3	2,51	5,00	13,42	147,60	0,10	0,11	5,90	94,68	1,32
76	Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. [1]	85	0,30	0,30	7,33	35,16	0,03	0,02	7,48	11,97	1,65
	Итого		15,51	11,90	99,19	434,57	0,28	0,31	14,34	224,94	4,76
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**B_1**	**B_2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	Итого за день		62,25	68,20	273,26	1969,43	0,96	0,95	50,00	1060,17	12,32
	Суточная потребность		51,30	57,00	247,95	1710,00	0,86	0,95	47,50	855,00	9,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,35	119,65	110,21	115,17	111,63	100,00	105,26	124,00	129,68

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

[2] - согласно тербований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					Завтрак						
85	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259,00	0,07	0,02	0,19	128,17	0,96
12	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,02
16	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	6,01	14,64	123,00	0,03	0,02	0,00	6,84	0,34
ГП	Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или шоколад)	15	0,60	3,95	8,90	60,30	0,01	0,01	0,00	4,00	0,04
	Итого		10,79	18,79	59,42	442,30	0,11	0,05	0,19	139,12	1,36
					2 завтрак						
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Итого		0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
					Обед						
69	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	6,00	13,80	0,36
70	Свекольник с мясом, со сметаной	250/10/6	4,22	6,50	13,77	145,00	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64
71	Голубцы ленивые	70	7,64	7,28	3,92	110,60	0,04	0,04	5,57	17,33	0,64
7	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
9	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	20,00	99,00	0,00	0,00	0,42	46,92	1,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,05	0,02	0,00	8,40	0,70
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		22,14	21,98	101,91	734,60	0,41	0,36	39,89	192,14	7,39

					Полдник						
21	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,04	0,26	1,05	180,00	0,15
78	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,70	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
	Итого		9,40	14,43	39,52	266,20	0,13	0,30	1,32	210,75	0,59
					Ужин [2]						
73	Рагу из овощей	200	2,29	9,20	10,45	140,00	0,06	0,05	6,00	48,24	0,08
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
15	Какао с молоком	180	1,30	1,30	11,02	58,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. [1]	85	0,30	0,30	7,33	35,16	0,03	0,02	7,48	11,97	1,65
	Итого		6,29	11,10	43,26	303,96	0,16	0,10	14,13	167,41	2,35
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**B_1**	**B_2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	Итого за день		48,81	66,40	253,71	1790,76	0,82	0,82	57,43	716,07	11,88
	Суточная потребность		51,30	57,00	247,95	1710,00	0,86	0,95	47,50	855,00	9,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,15	116,49	102,32	104,72	95,35	86,32	120,91	83,75	125,05

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

[2] - согласно тербований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
32	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	11,20	55,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,02
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/11	4,84	7,30	13,80	163,00	0,03	0,03	0,18	116,84	0,46
	Итого		12,35	16,07	50,09	410,00	0,13	0,10	2,78	401,46	0,79
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Итого		0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
Обед											
17	Винегрет овощной	60	0,95	6,09	4,90	79,00	0,030	0,02	6,05	14,35	0,00
67	Суп - уха	250	5,30	6,50	25,30	150,30	0,14	0,080	12,05	26,62	1,20
42	Плов с птицей	220	13,82	16,03	38,46	356,58	0,06	0,05	1,93	5,51	1,10
20	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,07
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,07	0,03	0,00	10,80	0,90
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		26,47	29,67	133,05	868,08	0,36	0,20	20,03	69,76	4,87

					Полдник						
21	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,04	0,26	1,05	180,00	0,15
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	40	1,20	1,60	28,00	116,24	0,03	0,01	0,00	4,80	0,32
	Итого		5,55	6,40	34,00	204,74	0,07	0,27	1,05	184,80	0,47
					Ужин [2]						
55	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/18	17,58	23,29	33,20	420,00	0,08	0,07	0,36	206,32	0,90
13	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. [1]	85	0,30	0,30	7,33	35,16	0,03	0,02	7,48	11,97	1,65
	Итого		17,88	23,59	52,51	498,16	0,11	0,09	7,84	218,64	2,61
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**B_1**	**B_2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	Итого за день		62,44	75,83	279,25	2024,68	0,68	0,67	33,60	881,31	8,93
	Суточная потребность		51,30	57,00	247,95	1710,00	0,86	0,95	47,50	855,00	9,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,72	133,04	112,62	118,40	79,07	70,53	70,74	103,08	94,00

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

[2] - согласно тербований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					Завтрак						
37	Омлет натуральный с маслом	100	5,63	7,25	32,45	255,00	0,05	0,09	0,49	80,54	0,50
38	Зеленый горошек или фасоль консер. отварные	60	3,00	0,12	4,98	33,00	0,20	0,11	6,00	15,60	0,42
15	Какао с молоком	180	1,30	1,30	11,02	58,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
16	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	6,01	14,64	123,00	0,03	0,02	0,00	6,84	0,34
	Итого		12,24	14,68	63,09	469,00	0,30	0,23	7,14	202,98	1,28
					2 завтрак						
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Итого		0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
					Обед						
82	Икра свекольная	60	1,05	4,84	6,05	73,33	0,03	0,03	6,40	20,11	0,80
34	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250/10/6	3,68	7,07	8,58	118,00	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
93	Печень по-строгановски	70	8,26	7,79	1,85	113,31	0,11	0,20	8,22	12,38	0,88
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,06	0,07	0,00	24,93	0,09
54	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60,00	0,01	0,01	6,60	6,64	0,92
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,05	0,02	0,00	8,40	0,70
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		23,25	27,21	95,84	826,24	0,38	0,39	40,63	131,27	5,84

					Полдник						
21	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,04	0,26	1,05	180,00	0,15
11	Пирожок печеный из дрожжевого теста с сухофруктами	70	3,96	2,48	33,30	178,30	0,08	0,05	0,16	29,23	0,67
	Итого		8,31	7,28	39,30	266,80	0,12	0,31	1,21	209,23	0,82
					Ужин [2]						
58	Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81,01	0,06	0,08	3,17	30,09	0,62
94	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,07	0,12	0,09	15,56	40,02	0,92
76	Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. [1]	85	0,30	0,30	7,33	35,16	0,03	0,02	7,48	11,97	1,65
	Итого		13,80	10,11	85,59	366,04	0,28	0,28	26,86	149,63	3,88
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**B_1**	**B_2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	Итого за день		57,79	59,38	293,42	1971,78	1,09	1,22	77,74	699,76	12,01
	Суточная потребность		51,30	57,00	247,95	1710,00	0,86	0,95	47,50	855,00	9,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,65	104,18	118,34	115,31	127,09	128,74	163,66	81,84	126,42

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

[2] - согласно тербований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
45	Каша вязкая пшенная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	11,20	55,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,02
86	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого		10,63	9,63	59,67	360,00	0,19	0,05	2,61	294,30	1,20
	2 завтрак										
ГП	Сок фруктовый (овощной)	95	0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Итого		0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Обед										
83	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,00	5,07	3,03	57,00	0,03	0,04	2,85	20,13	0,31
52	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250/10	3,69	7,43	24,72	151,00	0,25	0,35	8,14	23,55	1,33
6	Котлеты,биточки, шницели из говядины	80	11,25	9,17	8,18	159,01	0,07	0,07	0,93	30,89	0,98
7	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
27	Капуста тушеная	180	3,83	5,50	11,27	126,00	0,05	0,04	15,00	97,18	0,80
87	Напиток витаминизированный	240	0,00	0,00	23,28	90,00	0,37	0,41	24,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,07	0,03	0,00	10,80	0,90
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		26,86	30,17	119,96	836,21	0,91	1,06	50,92	194,55	6,31

					Полдник						
21	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,04	0,26	1,05	180,00	0,15
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	40	1,20	1,60	28,00	116,24	0,03	0,01	0,00	4,80	0,32
	Итого		5,55	6,40	34,00	204,74	0,07	0,27	1,05	184,80	0,47
					Ужин [2]						
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	19,60	16,70	43,10	475,30	0,10	0,20	0,54	299,52	1,00
13	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. [1]	85	0,30	0,30	7,33	35,16	0,03	0,02	7,48	11,97	1,65
	Итого		19,90	17,00	62,41	553,46	0,13	0,22	8,02	311,84	2,71
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**B_1**	**B_2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	Итого за день		63,13	63,30	285,64	1998,11	1,31	1,61	64,50	992,14	10,88
	Суточная потребность		51,30	57,00	247,95	1710,00	0,86	0,95	47,50	855,00	9,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		123,06	111,05	115,20	116,85	152,33	169,47	135,79	116,04	114,53

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

[2] - согласно тербований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

[illegible] пятница
[illegible] вторая
[illegible] категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
68	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,00	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95
15	Какао с молоком	180	1,30	1,30	11,02	58,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/11	4,84	7,30	13,80	163,00	0,03	0,03	0,18	116,84	0,46
	Итого		12,58	16,13	50,20	413,00	0,16	0,09	2,78	403,42	1,43
	2 завтрак										
111	Сок фруктовый (овощной)	95	0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Итого		0,19	0,10	9,60	43,70	0,01	0,01	1,90	6,65	0,19
	Обед										
66	Томаты в собственном соку	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,040	0,02	8,00	8,40	0,01
46	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	250/10/6	4,16	5,80	19,69	143,80	0,15	0,06	7,87	26,74	1,22
35	Гуляш	40/40	6,00	6,00	2,47	144,00	0,04	0,03	0,80	3,79	0,19
30	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203,00	0,06	0,02	5,95	14,63	0,07
9	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	20,00	99,00	0,00	0,00	0,42	46,92	1,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45	3,60	0,45	21,69	106,20	0,07	0,03	0,00	10,80	0,90
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		22,72	19,93	122,52	823,94	0,42	0,18	23,04	123,28	4,99

					Полдник						
21	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,04	0,26	1,05	180,00	0,15
36	Сушка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,30	0,08	0,09	0,22	31,07	0,55
	Итого		9,60	16,17	35,07	270,80	0,12	0,35	1,27	211,07	0,70
					Ужин [2]						
26	Колбасные изделия отварные	65	7,41	9,56	0,78	130,28	0,03	0,06	0,00	16,90	1,02
94	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,07	0,12	0,09	15,56	40,02	0,92
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
76	Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	62,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
ГП	Яблоко, или груша, или банан или др. [1]	85	0,30	0,30	7,33	35,16	0,03	0,02	7,48	11,97	1,65
	Итого		13,55	15,70	51,72	421,31	0,25	0,26	23,69	136,44	4,28
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**B_1**	**B_2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	Итого за день		58,64	68,03	269,11	1972,75	0,96	0,89	52,68	880,86	11,59
	Суточная потребность		51,30	57,00	247,95	1710,00	0,86	0,95	47,50	855,00	9,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		114,31	119,35	108,53	115,37	111,63	93,68	110,91	103,02	122,00

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5,7 гр.

[2] - согласно тербований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет									
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
	Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
Итого за 10 дней	556,45	622,25	2739,72	18827,33	9,60	9,98	548,08	8607,55	109,23
Итого за 1 дней	55,65	62,23	273,97	1882,73	0,96	1,00	54,81	860,76	10,92
Суточная потребность	51,30	57,00	247,95	1710,00	0,86	0,95	47,50	855,00	9,50
Процент удовлетворения суточной потребности	108,47	109,17	110,49	110,10	111,66	105,08	115,39	100,67	114,98
Процент отклонения от расчетных данных *	8,47	9,17	10,49	10,10	11,66	5,08	15,39	0,67	14,98

* - Согласно п. 16.2 СанПиНа 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" отклонения от расчетных суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности не должны превышать ± 10%, микронутриентов ± 15%.

Прошнуровано, пронумеровано
скреплено печатью
На 21 (двадцать одном) листах
«25» ноября 2021 г.