

Дети с 3-7 лет

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Итого	415	5,41	5,25	28,55	182,76
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	200	4,62	5,95	6,36	100,80
Рыба, тушеная в томате с овощами	85	7,82	4,36	2,38	80,14
Картофель запеченный	130	2,48	4,45	18,55	128,56
Кисель из кураги	200	0,58	0,00	20,72	85,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	725	19,66	20,68	74,58	561,91
Полдник					
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60
Булочка дорожная или др. выпечка пром. пр-ва	85	6,74	10,54	41,68	306,00
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	46,67
Итого	365	7,14	10,94	68,04	419,27
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	30	0,38	2,59	2,29	33,45
Гуляш	70	9,56	10,91	1,37	142,91
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	465	18,42	21,12	53,64	465,12
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		57,63	62,08	255,15	1813,86
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		106,72	103,47	97,76	100,77

Дети с 3-7 лет

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00
Бутерброд с сыром	27	3,92	3,66	7,38	79,00
Итого	427	18,97	23,30	22,41	373,00
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	200	4,61	5,79	6,62	104,80
Плов из птицы	150	11,97	10,15	25,50	243,00
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	640	20,32	16,58	67,98	505,61
Полдник					
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	46,67
Итого	350	11,06	13,04	70,34	446,57
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	60	0,76	5,18	4,58	66,90
Жаркое по-домашнему	150	7,50	9,43	13,90	178,50
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	450	10,81	15,08	41,69	347,41
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		68,16	72,09	232,76	1857,39
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		126,22	120,15	89,18	103,19

Дети с 3-7 лет

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Итого	455	16,49	15,42	53,45	416,76
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Маринад овощной с томатом	60	0,93	6,07	5,96	82,91
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	5,32	4,30	17,79	128,80
Капуста тушеная с мясом	150	5,67	5,90	7,87	115,00
Кисель из кураги	200	0,58	0,00	20,72	85,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	660	15,52	16,85	74,29	507,72
Полдник					
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста или др. выпечка пром. пр-ва	80	10,64	11,82	32,03	276,80
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	105	0,42	0,42	10,29	49,00
		0,44	0,44	10,80	51,45
Итого	365	11,06	12,24	58,88	392,40
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	30	0,38	2,59	2,29	33,45
Азу	150	11,57	11,90	13,16	206,12
Соус сметанный	45	0,83	9,38	2,52	96,00
Чай с молоком	200	0,56	0,64	6,97	37,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	460	15,74	24,95	41,50	446,33
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		65,81	73,55	258,46	1948,01
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		121,87	122,58	99,03	108,22

Дети с 3-7 лет

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	32,64	14,21	35,86	418,00
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Итого	400	34,01	14,43	48,98	478,01
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80
Суп крестьянский с крупой с мясом	200	4,88	4,50	10,86	104,80
Котлеты или биточки рыбные	70	10,08	1,66	36,56	79,34
Картофель тушеный	130	2,81	6,90	17,71	153,40
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	690	21,75	16,46	104,59	534,35
Полдник					
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00
Сушки,бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Яблоко (груша,банан, апельсин, мандарин)	105	0,42	0,42	10,29	49,00
Итого	305	7,96	6,42	32,99	224,80
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	30	0,38	2,59	2,29	33,45
Бефстроганов	70	12,36	11,67	3,53	169,40
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	485	20,70	22,93	58,50	537,61
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки,бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		91,42	64,33	275,40	1959,57
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		169,30	107,22	105,52	108,87

Дети с 3-7 лет

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00
Бутерброд с сыром	27	3,92	3,66	7,38	79,00
Итого	467	19,13	18,88	54,15	462,00
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	4,94	6,87	15,20	136,80
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12,01	9,91	11,21	181,30
Соус сметанный	45	0,83	9,38	2,52	96,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	755	29,62	39,85	110,54	911,34
Полдник					
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	105	0,42	0,42	10,29	49,00
Итого	355	11,08	13,06	70,83	448,90
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	30	0,38	2,59	2,29	33,45
Рыба, запеченная под молочным соусом	70	7,25	5,85	29,62	91,70
Картофель отварной с луком	150	2,84	6,96	21,42	160,50
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	485	12,93	15,85	76,09	385,41
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		79,76	91,73	341,95	2392,45
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		147,70	152,88	131,02	132,91

Дети с 3-7 лет

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Итого	415	16,33	19,84	21,71	327,76
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80
Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	6,04	3,39	16,54	117,60
Рагу овощное с мясом	150	9,62	10,09	12,03	222,00
Кисель из кураги	200	0,58	0,00	20,72	85,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	660	19,98	16,88	75,86	567,41
Полдник					
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	70	11,86	5,67	19,18	179,00
Итого	250	12,10	5,67	32,07	233,00
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	30	0,38	2,59	2,29	33,45
Курица в соусе с томатом	70	6,06	4,72	2,38	60,19
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00
Чай с молоком	200	0,56	0,64	6,97	37,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	465	13,79	13,79	53,16	363,40
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		69,20	60,27	213,14	1676,37
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		128,15	100,45	81,66	93,13

Дети с 3-7 лет

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Итого	455	16,49	15,42	53,45	416,76
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Маринад овощной с томатом	60	0,93	6,07	5,96	82,91
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	4,38	4,11	19,31	124,00
Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,44	3,59	1,96	66,00
Картофель запеченный	130	2,48	4,45	18,55	128,56
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	690	17,49	18,80	80,62	551,48
Полдник					
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	105	0,42	0,42	10,29	49,00
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста или др. выпечка пром. пр-ва	80	10,64	11,82	32,03	276,80
Итого	365	16,46	18,00	50,78	433,80
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	30	0,38	2,59	2,29	33,45
Тефтели из говядины с рисом	70	8,47	11,22	9,32	172,20
Капуста тушеная	150	3,02	3,08	8,49	82,50
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	485	14,27	17,33	42,65	385,91
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		71,71	73,64	257,84	1972,75
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		132,80	122,73	98,79	109,60

Дети с 3-7 лет

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,54	4,84	16,72	127,80
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00
Бутерброд с сыром	27	3,92	3,66	7,38	79,00
Итого	407	10,34	10,34	32,68	262,80
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80
Суп "Шахтерский" с мясом	200	4,67	3,66	14,68	102,40
Жаркое по-домашнему	150	7,50	9,43	13,90	178,50
Кисель из кураги	200	0,58	0,00	20,72	85,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	660	16,49	16,49	75,87	508,71
Полдник					
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	105	0,42	0,42	10,29	49,00
Булочка дорожная или др. выпечка пром. пр-ва	85	6,74	10,54	41,68	306,00
Итого	370	12,56	16,72	60,43	463,00
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	30	0,38	2,59	2,29	33,45
Поджарка из рыбы	85	7,04	2,46	2,61	61,00
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	500	13,56	11,89	55,20	399,21
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		59,95	59,53	254,52	1818,52
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		111,02	99,22	97,52	101,03

Дети с 3-7 лет

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00
Бутерброд с сыром	27	3,92	3,66	7,38	79,00
Чай с молоком	200	0,56	0,64	6,97	37,00
Итого	427	17,65	22,10	20,80	354,00
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	6,04	3,39	16,54	117,60
Гуляш	70	9,56	10,91	1,37	142,91
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	690	23,73	20,34	78,73	577,32
Полдник					
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00
Булочка дорожная или др.выпечка пром. пр-ва	85	6,74	10,54	41,68	306,00
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	105	0,42	0,42	10,29	49,00
Итого	370	12,56	16,72	60,43	463,00
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	30	0,38	2,59	2,29	33,45
Котлеты или биточки рыбные	70	10,08	1,66	36,56	79,34
Картофель отварной с луком	150	2,84	6,96	21,42	160,50
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00
Итого	495	17,95	13,55	90,23	423,05
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, булочки, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		78,89	76,80	280,53	2002,17
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		146,09	128,00	107,48	111,23

Дети с 3-7 лет

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00
Бутерброд с сыром	27	3,92	3,66	7,38	79,00
Итого	467	19,32	18,94	54,27	462,00
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	200	3,42	6,87	7,18	112,80
Рыба, тушеная в томате с овощами	85	7,82	4,36	2,38	80,14
Картофель запеченный	130	2,48	4,45	18,55	128,56
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	705	18,12	21,60	67,57	542,91
Полдник					
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	105	0,42	0,42	10,29	49,00
Итого	355	11,08	13,06	70,83	448,90
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	30	0,38	2,59	2,29	33,45
Плов с мясом	200	10,38	10,75	35,73	282,00
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	470	13,25	13,80	61,02	415,46
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		68,77	71,49	284,03	2054,07
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		127,35	119,15	108,82	114,12

Дети с 3-7 лет

День 11

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Пудинг из творога с молоком сгущенным	180	30,12	14,47	40,25	428,00
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Итого	400	33,18	16,47	55,84	520,01
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Маринад овощной с томатом	60	0,93	6,07	5,96	82,91
Суп с крупой и рыбными консервами	180	4,82	4,17	17,43	109,44
Капуста тушеная с птицей	150	8,44	6,16	6,58	123,00
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	620	17,21	16,98	68,48	477,96
Полдник					
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00
Булочка дорожная или др.выпечка пром. пр-ва	85	6,74	10,54	41,68	306,00
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	105	0,42	0,42	10,29	49,00
Итого	370	12,56	16,72	60,43	463,00
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	60	0,76	5,18	4,58	66,90
Азу	150	11,57	11,90	13,16	206,12
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	450	14,88	17,55	40,95	375,03
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		84,83	71,81	256,04	2020,80
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		157,09	119,68	98,10	112,27

Дети с 3-7 лет

День 12

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00
Чай с молоком	200	0,56	0,64	6,97	37,00
Бутерброд с сыром	27	3,92	3,66	7,38	79,00
Итого	427	8,61	9,35	30,23	241,00
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80
Суп из овощей со сметаной, с мясом	200	3,67	5,12	9,05	97,60
Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,03	3,13	154,91
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00
Кисель из кураги	200	0,58	0,00	20,72	85,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	720	25,47	23,95	84,43	639,32
Полдник					
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста или др. выпечка пром. пр-ва	80	10,64	11,82	32,03	276,80
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	105	0,42	0,42	10,29	49,00
Итого	365	16,46	18,00	50,78	433,80
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	30	0,38	2,59	2,29	33,45
Рыба, запеченная под молочным соусом	70	7,25	5,85	29,62	91,70
Картофель запеченный	130	2,48	4,45	18,55	128,56
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	465	14,39	15,17	75,60	383,47
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		71,93	70,56	271,38	1882,39
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		133,20	117,60	103,98	104,58

Дети с 3-7 лет

День 13

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	32,64	14,21	35,86	418,00
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Итого	400	35,70	16,21	51,45	510,01
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	5,32	4,30	17,79	128,80
Рагу овощное с мясом	150	9,62	10,09	12,03	222,00
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	640	18,68	15,03	65,68	508,61
Полдник					
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	105	0,42	0,42	10,29	49,00
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	305	2,56	0,66	41,09	183,40
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	30	0,38	2,59	2,29	33,45
Котлеты или биточки рыбные	70	10,08	1,66	36,56	79,34
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	485	16,54	11,08	88,94	415,55
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		80,48	47,07	277,50	1802,37
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		149,04	78,45	106,32	100,13

Дети с 3-7 лет

День 14

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Бутерброд с сыром	27	3,92	3,66	7,38	79,00
Итого	467	19,32	18,94	54,27	462,00
2 завтрак					
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50
Обед					
Маринад овощной с томатом	60	0,93	6,07	5,96	82,91
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	4,94	6,87	15,20	136,80
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12,01	9,91	11,21	181,30
Капуста тушеная	150	3,02	3,08	8,49	82,50
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00
Итого	710	24,16	26,51	75,70	633,52
Полдник					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	105	0,42	0,42	10,29	49,00
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90
Итого	325	10,04	11,05	68,37	420,40
Ужин					
Лечо/томаты в собственном соку/морская капуста (пром. пр-ва)	30	0,38	2,59	2,29	33,45
Птица запеченная	70	16,80	12,81	0,07	182,59
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00
Итого	485	28,22	23,62	67,27	591,63
2 ужин					
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50
Сушки, булочки, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80
Итого	170	6,50	3,99	20,24	147,30
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		88,74	84,21	295,95	2292,35
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности		164,33	140,35	113,39	127,35

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 14 дней	1037,28	979,16	3754,65	27493,07
Среднее значение	74,09	69,94	268,19	1963,79
Соотношение Б:Ж:У	1,00	0,94	3,62	
Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00
Процент удовлетворения суточной потребности	137,21	116,57	102,75	109,10

№ ТК
7
30
16
ГП
ГП
ГП
64
55
56
38
12
ГП
ГП
ГП
6
ГП
37
29
2
11
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
17
43
3
ГП
ГП
59,32,34
39
35
25
ГП
ГП
49
ГП
ГП
37
60
31
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
1
11
4
ГП
ГП
ГП
42
61
8
12
ГП
ГП
ГП
69
ГП
37
20
9
45
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
71
16
ГП
ГП
ГП
64
51
33
27
25
ГП
ГП
49
ГП
ГП
37
22
19
43
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
1
4
11
3
ГП
ГП
64
67
13
9
52
25
ГП
ГП
49
ГП
ГП
37
53
10
31
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
17
43
ГП
ГП
ГП
64
40
48
12
ГП
ГП
25
36
37
58
2
45
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
1
11
4
ГП
ГП
ГП
42
46
56
38
25
ГП
ГП
49
ГП
69
37
70
15
16
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
44
43
3
ГП
ГП
64
7
60
12
ГП
ГП
49
ГП
6
37
54
19
31
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
17
3
45
ГП
ГП
59,32,34
40
29
2
25
ГП
ГП
49
6
ГП
37
33
10
11
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
1
4
43
3
ГП
ГП
64
28
56
38
25
ГП
ГП
49
ГП
ГП
37
23
16
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
26
11
ГП
ГП
ГП
42
57
47
ГП
ГП
ГП
49
6
ГП
37
20
31
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
30
45
3
ГП
ГП
64
66
5
2
12
ГП
ГП
49
69
ГП
37
53
38
43
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
71
11
ГП
ГП
ГП
59,32,34
61
48
25
ГП
ГП
ГП
ГП
ГП
37
33
19
16
ГП
ГП
41
ГП

№ ТК
7
1
43
4
3
ГП
ГП
42
67
13
15
25
ГП
ГП
41
ГП
ГП
37
38
52
31
ГП
ГП
41
ГП



