

## Основное (организованное) 20-ти дневное меню МБДОУ №1 для детей 1,5-3 лет

День: понедельник (день 1)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование		Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,
(TTK)	блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МГ
1	2	3		5	6	7	8
			Завтрак	•			
	Макаронные изделия,						
211	запеченные с сыром	135	7,09	7,95	32,29	233,10	0,17
31	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60
16	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,81	14,82	102,00	0,00
	Итого	350	9,45	11,76	53,24	361,10	1,77
			2 завтрак	•			
184	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	1		Обед	-,	,	22,23	_,
			ООСД				
	Салат из квашеной капусты с						
	зеленым горошком или салат						
	из белокочанной капусты с						
187,79	морковью и кукурузой	40	0,62	4,02	4,13	57,78	1,79
	Рассольник ленинградский, с						
25	мясом и со сметаной	150	2,46	3,60	12,57	87,08	4,93
19	Жаркое по-домашнему	150	9,52	10,13	14,00	190,91	7,77
9	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42
ГΠ	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
183	Мармелад или пастила	12	0,01	0,00	9,53	38,52	0,00
	Итого	542	15,31	18,23	75,35	533,09	14,91
	1		Полдник			·	
	Кисломолочный напиток или						
21,10	молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Блинчики с молоком						
137	сгущеным	63	4,87	6,01	25,04	162,73	0,81
	Итого	263	10,67	12,41	33,04	280,73	2,21
			Ужин				
67	Суп с рыбными консервами	180	3,82	4,68	18,22	108,22	8,68
ГΠ	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
13	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00
			V	***	,-	,	,
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
	Итого	475	5,80	5,26	43,18	225,07	18,18
			Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		41,47	47,79	216,94	1455,19	39,47
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения						
	суточной потребности		98,74	101,68	106,87	103,94	87,71

<sup>1 -</sup> 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 йодированной - 3 гр.

День: вторник (день 2)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование		Пищевые і	вещества (і	T)	Энергетическая	Витамин С,
(TTK)	блюда	Выход блюда	Б	Ж	y	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
	Каша пшенная молочная						
45	жидкая	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87
86	Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	21,26	95,00	0,05
	Итого	370	12,11	11,17	55,56	365,75	3,38
	_		2 завтрак		1		T
184	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
			Обед				
	Салат из свежих помидоров и						
26151	огурцов или салат из свежих	40	0.75	2.04	204	42.22	2.01
26,174	помидоров со сладким перцем	40	0,56	3,04	3,04	43,33	3,01
	Борщ с капустой и						
_	картофелем, с мясом и со	150	2.12	2.50	5.07	70.27	5.05
5	сметаной	150	2,12	3,59	5,87	70,27	5,85
150	Печень, тушенная в соусе	60	7,98	4,62	3,30	86,40	6,00
91	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40
20	Кисель из ягод	150	0,11	0,07	15,78	66,00	2,25
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	560	15,45	15,99	62,20	472,40	25,51
			Полдник				
	Кисломолочный напиток или						
21,10	молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Кондитерские изделия						
183	(печенье, или пряники)	50	1,46	1,96	35,00	143,88	0,00
	Итого	250	7,26	8,36	43,00	261,88	1,40
			Ужин				1
107	Капуста тушеная с мясом	240	9,20	10,16	11,74	186,00	31,58
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,01	20,83	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
	Итого	505	11,18	10,74	35,70	298,68	41,08
			Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		46,24	46,39	208,59	1453,91	73,77
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения						
	суточной потребности		110,10	98,70	102,75	103,85	163,93

 $<sup>^{1}</sup>$  - 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 йодированной - 3 гр.

День: среда (день 3) Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование		Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,
(TTK)	блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак	•			
37	Омлет натуральный с маслом	185	16,46	18,51	4,25	248,64	0,92
15	Какао сгущенное	180	2,81	2,55	17,51	109,14	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,64	6,76	14,82	138,00	0,07
	Итого	410	23,91	27,82	36,58	495,78	0,99
		1	2 завтрак				
184	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
		1	Обед				
	Овощи натуральные соленые						
11	(или свежие)	40	0,32	0,05	1,01	5,60	4,00
	Суп из овощей с мясом и со						
132	сметаной	150	3,03	2,32	5,07	57,75	5,98
149	Биточки куриные	50	7,50	5,36	4,64	94,29	0,43
	Каша гречневая (перловая)						
196	рассыпчатая	110	3,30	4,70	16,06	192,86	0,00
54	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	8,93	38,00	3,00
ГΠ	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	540	16,51	13,03	55,47	481,30	13,41
			Полдник				
	Кисломолочный напиток или						
21,10	молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Ватрушка с творогом из						
28	дрожжевого теста	60	4,80	3,70	20,98	156,30	0,26
	Итого	260	10,60	10,10	28,98	274,30	1,66
		1	Ужин		T	1	
109	Картофель тушеный	120	2,30	3,37	14,79	105,60	8,10
203	Котлеты морковные	60	2,43	3,13	10,33	79,08	0,14
31	Чай с лимоном	150	0.03	0,00	5,11	21,66	1,60
			-,	.,	- ,	,,,,,	,,,,
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
	Итого	445	6,74	7,08	49,18	298,19	19,34
			Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		58,00	58,16	182,34	1604,77	37,80
	Суточная потребность	_	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения						
	суточной потребности		138,10	123,74	89,82	114,63	84,00

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной йодированной - 3 гр.

Примечание:  $\Gamma\Pi$  - готовый продукт. - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

День: четверг (день 4) Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ TK	Прием пищи, наименование		Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,
(TTK)	блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
	Суп молочный с						
39	макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,26	0,76
31	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60
18	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
16	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,81	14,82	102,00	0,00
	Итого	405	11,83	12,77	36,22	307,26	2,36
			2 завтрак				
21	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
			Обед				
108	Салат "Степной"	40	0,70	4,08	4,08	56,67	3,94
	Суп "Харчо" с мясом и со						
46	сметаной	150	2,50	3,48	11,78	86,36	4,73
197	Рис отварной с овощами	110	2,83	5,14	18,70	155,46	4,37
	Рыба, тушеная в томате с						
58	овощами	80	9,45	4,46	1,40	82,46	1,16
184	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	570	18,02	17,80	70,88	542,75	17,20
	1		Полдник			1	
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87
	Пирожок печеный из						
	дрожжевого теста с фаршем						
95	картофельным с луком	60	3,96	4,35	21,19	150,00	3,49
	Итого	240	8,49	9,21	34,20	261,00	5,36
			Ужин				
	Картофельная запеканка с						
199	мясом	130	10,65	11,32	15,39	208,00	1,85
13	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
ГΠ	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
	Итого	425	12,63	11,90	40,35	324,85	11,35
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		56,77	58,08	189,65	1553,86	37,67
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		135,17	123,57	93,42	110,99	83,71

<sup>1 -</sup> 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 йодированной - 3 гр.

День: пятница (день 5)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

Прием пищи, наименование блюда		Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,
	Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
2	3	4	5	6	7	8
	•	Завтрак		ļ.	-	
лопьев овсяных		_				
" жидкая	150	4,76	6,38	16,40	140,20	1,46
оком	180	2,80	3,20	10,71	83,00	1,30
с джемом	40	2,32	0,24	21,26	95,00	0,05
	370	9,88	9,82	48,37	318,20	2,81
	"	2 завтрак			1	"
очный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	"	Обед		·		
гофельный с						
орошком или салат						
ный с солеными						
	40	1,06	5,02	2,50	59,57	2,61
ик с мясом, со						
	150	2,54	3,90	8,27	87,08	5,98
биточки, шницели						
ы	60	8,44	6,88	6,13	119,98	0,70
ушеная	120	2,27	2,82	6,65	66,00	18,76
з шиповника	150	0,51	0,21	13,23	67,00	150,00
юй	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	560	17,06	19,31	56,54	492,43	178,05
	•	Полдник		ļ.	-	
сухофруктов	150	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42
иашияя	50	7,46	7,08	40.29	272,00	0,30
	200	7,92	7,08	55,65	338,00	0,72
		Ужин	.,	,	,	-,
из творога с						
гущенным	190	25,47	35,71	36,87	589,00	0,52
ром	150	0,00	0,00	5,01	20,83	0,00
ром	150	0,00	0,00	3,01	20,03	0,00
уша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
ничный						0.00
	-	,		- / -		10,02
						C
						193,00
потребность						45,00
удовлетворения		.2,00	,00	200,00	1.00,00	.5,00
потребности		162.17	167.87	113.00	140.59	428,89
ничны цень потро	й ебность етворения	й 20 455 26ность 2творения	й     20     1,60       455     27,45       Б     68,11       ебность     42,00	й     20     1,60     0,20       455     27,45     36,29       Б     Ж       68,11     78,90       ебность     42,00     47,00	й     20     1,60     0,20     9,64       455     27,45     36,29     60,83       Б     Ж     У       68,11     78,90     229,39       ебность     42,00     47,00     203,00       етворения	й     20     1,60     0,20     9,64     47,20       455     27,45     36,29     60,83     701,68       Б     Ж     У     Эн/ц       66,11     78,90     229,39     1968,31       26ность     42,00     47,00     203,00     1400,00

Примечание:  $\Gamma\Pi$  - 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 йодированной - 3 гр.

День: понедельник (день 6)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ TК	Прием пищи, наименование		Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,
(ТТК)	блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
1	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117,00	0,88
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,64	6,76	14,82	138,00	0,07
3	Итого	375	13,49	16,59	41,54	366,00	2,82
	111010	575	2 завтрак	10,07	.1,0 .	500,00	2,02
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
			Обед				,
120	Винегрет овощной	40	0,69	3,06	3,27	45,00	3,53
	Суп картофельный с					·	
181	мясными фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	3,60
192	Запеканка рыбно-рисовая	150	18,15	10,47	13,11	220,40	1,30
184	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	530	25,28	17,35	60,02	527,55	11,43
			Полдник	,	1		
76	Чай с молоком	150	2,33	2,66	8,93	69,17	1,08
206	Пирог открытый с яблоками	60	4,33	2,25	38,73	192,5	0,06
	Итого	210	6,66	4,91	47,66	261,67	1,14
			Ужин	•			
	Суп-лапша домашняя с мясом						
162	птицы	150	6,50	6,30	11,01	123,67	0,80
11	Свежий помидор	40	0,32	0,05	1,01	5,60	4,00
ГΠ	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00
31	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60
	Итого	400	9,26	6,65	32,61	226,07	6,40
	**		Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		55,09	45,90	191,63	1428,29	31,79
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		131,17	97,66	94,40	102,02	70,64
	c, . o mon norpeomeern		101,11	,,,,,,,,,,	· .,	102,02	. 5,51

<sup>1 -</sup> 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 йодированной - 3 гр.

День: вторник (день 7)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование		Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,
(TTK)	блюда	Выход блюда	Б	Ж	y	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
14	Каша "Дружба"	150	4,66	5,78	20,78	150,75	1,45
15	Какао сгущенное	180	2,81	2,55	17,51	109,14	0,00
86	Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	21,26	95,00	0,05
	Итого	370	9,79	8,57	59,55	354,89	1,50
			2 завтрак				
21	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
			Обед	-, -	-,	-,	, -
	Овощи натуральные соленые						
11	(или свежие)	40	0,32	0,05	1,01	5,60	4,00
	Суп картофельный с						·
47	бобовыми, с мясом	150	4,76	3,09	13,13	89,15	3,62
191	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	14,00	68,78	0.00
171	т ренки из пшеничного хлеоа	20	2,47	0,32	14,00	00,70	0,00
64	Тефтели из говядины с рисом	60	7,69	8,14	6,26	129,00	0,67
144	Картофель отварной	120	2,32	5,33	16,13	129,57	9,60
184	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
	Итого	540	17,88	17,09	65,69	491,10	20,89
	1		Полдник	,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	,	
	Кисломолочный напиток или						
21,10	молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
21,10		200	3,80	0,40	8,00	118,00	1,40
102	Кондитерские изделия	50	1.46	1.06	25.00	1.42.00	0.00
183	(печенье, или пряники)	50	1,46	1,96	35,00	143,88	0,00
	Итого	250	7,26	8,36	43,00	261,88	1,40
	To.	T	Ужин	1	1		
202	Запеканка капустная с	203	23,59	27,82	15 21	105.52	4.60
<u>202</u> ГП	говядиной	40			15,21	405,52	4,62 0.00
111	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,01	20,83	0,00
	Итого	488	26,21	28,68	49,29	563,80	14,12
			Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		66,94	69,10	225,53	1789,67	39,31
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения						
	суточной потребности		159,38	147,02	111,10	127,83	87,36
	Суточная потребность Процент удовлетворения		66,94 42,00	69,10 47,00	225,53 203,00	1789,67 1400,00	4

Примечание:  $\Gamma\Pi$  - 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 йодированной - 3 гр.

День: среда (день 8) Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование		Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,
(ТТК)	блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
					4.50	40.400	
172	Омлет натуральный с маслом	130	5,60	8,70	1,50	106,00	0,32
173	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,09	31,20	3,84
76	Чай с молоком	180	2,80	3,20	10,71	83,00	1,30
16	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,81	14,82	102,00	0,00
	Итого	385	11,20	17,60	30,12	322,20	5,46
			2 завтрак				
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
121	Итого	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	more	100	Обед	0,40	2,00	47,00	10,00
	Салат из моркови с чесноком		ООСД				
	или салат из свеклы с						
82,147	чесноком	40	0,46	3,38	2,11	37,33	1,41
	Рассольник ленинградский, с	-	-, -	- /	,		,
25	мясом и со сметаной	150	2,46	3,60	12,57	87,08	4,93
168	Запеканка из печени с луком	60	8,48	5,50	5,48	106,06	4,70
91	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40
						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· ·
20	Кисель из ягод	150	0,11 2,24	0,07	15,78	66,00	2,25
ГΠ	Хлеб ржаной Итого	40 560	16,19	0,48	19,76 70,15	92,80	0,00
	ИТОГО	360	Полдник	17,22	70,15	502,87	21,69
	IC		полдник				
21.10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8.00	118,00	1,40
118	Творожники песочные	60	5,40	6,80	18,30	185,30	0,11
110	Итого	260	11,20	13,20	26,30	303,30	1.51
	111010	200	Ужин	13,20	20,50	303,30	1,51
61	Плов с мясом	150	14,31	13,25	25,37	275,18	2.02
11	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
ГΠ	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,00	9,64	47,20	0,00
						,	
126	Напиток из шиповника	170 400	0,59	0,24	15,00	75,93	170,00
	Итого	400	16,98 <b>Б</b>	13,75 Ж	51,51 <b>y</b>	406,71 Эн/ц	178,02 C
	Итого за день		55,97	62,17	187,88	Эн/ц 1582,08	216,68
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1382,08	45,00
	Процент удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	процент удовлетворения суточной потребности		133,26	132,28	92,55	113,01	481,51
	CJ 10 THOM HOT PEUHOCIN		100,40	1,24,20	14,00	113,01	701,31

Примечание:  $\Gamma\Pi$  - 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 йодированной - 3 гр.

День: четверг (день 9) Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование		Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин С,
(TTK)	блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
210	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,90	5,56	18,98	227,93	0,00
10	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,64	6,76	14,82	138,00	0,07
	Итого	355	13,76	18,08	41,00	472,13	1,33
		I	2 завтрак		T	1	1
184	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
			Обед				
160	Салат Мозаика	40	0,69	3,13	2,50	42,10	1,73
	Солянка сборная мясная со						
134	сметаной	150	2,94	4,10	5,41	66,00	5,81
	Котлеты, биточки, шницели						
29	рыбные	60	5,85	3,27	21,25	85,50	0,31
109	Картофель тушеный	120	2,30	3,37	14,79	105,60	8,10
9	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
183	Мармелад или пастила	12	0,01	0,00	9,53	38,52	0,00
	Итого	572	14,49	14,35	88,60	496,52	16,37
			Полдник	_	1		
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87
	"Гребешок" или ватрушка с						
	джемом (или повидлом) из						
72	дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,30	157,12	0,22
	Итого	240	9,07	8,93	38,31	268,12	2,09
			Ужин				
	Запеканка морковная с						
	творогом с молоком						
156	сгущенным	195	17,72	12,55	35,12	337,71	0,67
13	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00
ГΠ	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
	Итого	490	19,70	13,13	60,08	454,56	10,17
			Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		57,26	54,62	240,12	1746,53	32,36
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		136,33	116,21	118,29	124,75	71,91

<sup>1 -</sup> 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 йодированной - 3 гр.

День: пятница (день 10)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

		ПП	вые вещес	1 Da (1)	Энергетическая	Витамин С,
блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак				
Суп молочный с						
макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,26	0,76
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60
Бутерброд с маслом	35	2,32	3,81	14,82	102,00	0,00
Итого	365	6,75	8,17	35,94	244,26	2,36
		2 завтрак				
Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
		Обед	,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	,	
Салат из белокочанной						
капусты и свежего огурца или						
салат из квашеной капусты со						
свеклой	40	0,66	2,90	1,60	37,37	8,24
Суп из овощей с мясом и со						
сметаной	150	3,03	2,32	5,07	57,75	5,98
Птица отварная	60	7,54	5,87	18,86	145,71	5,23
Пюре из картофеля и бобовых	120	7,09	5,46	21,41	162,29	3,73
Кисель из ягод	150	0,11	0,07	15,78	66,00	2,25
Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	560	20,67	17,10	82,48	561,92	25,43
		Полдник				
Компот из свежих плолов	150	0.12	0.12	8 93	38.00	3,00
	130	0,12	0,12	0,73	30,00	3,00
* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	70	9.07	5.08	14 57	143 40	0,13
, ,				,		3.13
		- , -	-,	,	,	-,
D	120		7.04	67.0	197.52	0.46
						0,46
	-					0.00
чаи с сахаром	180	0,00	0,00	0,01	25,00	0,00
Яблоко группа банан или ла	05	0.38	0.38	0.31	11 65	9,50
						9,96
111010	713	,		,		6,50 C
Итого за лень						42,28
						45,00
V 1		72,00	77,00	203,00	1700,00	75,00
		139 64	96 57	119 60	100.71	93,96
	Суп молочный с макаронными изделиями Чай с лимоном Бутерброд с маслом Итого  Кисломолочный напиток Итого  Салат из белокочанной капусты и свежего огурца или салат из квашеной капусты со свеклой Суп из овощей с мясом и со сметаной Птица отварная  Пюре из картофеля и бобовых Кисель из ягод Хлеб ржаной	Суп молочный с макаронными изделиями 150 Чай с лимоном 180 Бутерброд с маслом 35 Итого 365  Кисломолочный напиток 200 Итого 200  Салат из белокочанной капусты и свежего огурца или салат из квашеной капусты и соежслой 40 Суп из овощей с мясом и со сметаной 150 Птица отварная 60  Пюре из картофеля и бобовых 120 Кисель из ягод 150 Хлеб ржаной 40 Итого 560  Компот из свежих плодов 150 Сырники из творога с джемом или повидлом 70 Итого 220  Рыба запеченная в омлете 120 Хлеб пшеничный 20 Чай с сахаром 180  Яблоко, груша, банан или др. 95 Итого 415  Итого за день Суточная потребность Процент удовлетворения	Суп молочный с макаронными изделиями   150	Суп молочный с макаронными изделиями   150	Суп молочный с макаронными изделиями	Суп молочный с   150

<sup>1 -</sup> 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 йодированной - 3 гр.

День: понедельник (день 11)

Неделя: третья

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ TK	Прием пищи, наименование		Пищевые	вещества (г	)	Энергетическая	Витамин С, мг
(TTK)	блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
	Каша пшеничная молочная						
68	жидкая	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
76	Чай с молоком	180	2,80	3,20	10,71	83,00	1,30
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,64	6,76	14,82	138,00	0,07
	Итого	375	12,70	16,03	46,82	380,75	2,83
			2 завтрак			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
184	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
101	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	111010	120	Обед	0,10	12,15	55,25	2,.0
							0.04
159	Салат из моркови с фасолью	40	2,25	1,93	5,89	51,11	0,91
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	150	2,12	3,59	5,87	70,27	5,85
						,	
35	Гуляш	60	4,50	5,70	1,85	123,60	0,60
120	Макаронные изделия	110	2.02	2.27	22.40	126.40	0.00
139	отварные	110	3,82	3,37	23,49	136,40	0,00
31	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	5,11	21,66	1,60
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	550	14,96	15,07	61,97	495,84	8,96
	1		Полдник	1	ı		
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Кондитерские изделия						
183	(печенье, или пряники)	50	1,46	1,96	35,00	143,88	0,00
	Итого	250	7,26	8,36	43,00	261,88	1,40
			Ужин				
71	Голубцы ленивые	60	4,93	3,82	3,59	68,26	7,48
91	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40
20	Кисель из ягод	150	0,11	0,07	15,78	66,00	2,25
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9.50
ГΠ	Хлеб пшеничный	20	1.60	0,20	9.64	47,20	0.00
	Итого	445	9,46	8,66	52,77	339,71	27,63
			Б	Ж	<b>y</b>	Эн/ц	C
	Итого за день		44,62	48,25	216,69	1533,38	43,22
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,24	102,66	106,74	109,53	96,04

Примечание:  $\Gamma\Pi$  - готовый продукт.

<sup>1 -</sup> 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 йодированной - 3 гр.

День: вторник (день 12) Неделя: третья

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование		Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,
(ТТК)	блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
	Каша кукурузная молочная						
110	жидкая	150	4,37	5,45	19,17	144,00	1,47
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87
155	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
16	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,81	14,82	102,00	0,00
10	Итого	405	16,30	18,72	47,28	420,00	3,34
	111010	403	2 завтрак	10,72	47,20	420,00	3,34
184	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
104	Итого	120	0.24	0.13	12,13	55,20	2,40
	more	120	Обед	0,13	12,13	33,20	2,40
120	Винегрет овощной	40	0,69	3,06	3,27	45,00	3,53
	Суп картофельный с	-	-,	- 7	-, -	- 7	- /
47	бобовыми, с мясом	150	4,76	3,09	13,13	89,15	3,62
191	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	14,00	68,78	0,00
109	Картофель тушеный	120	2,30	3,37	14,79	105,60	8,10
75	Язык отварной	60	14,40	9,00	0,00	139,20	0,00
129	Компот из ягод	150	0,10	0,07	7,22	31,00	2,25
	Итого	540	24,74	18,91	52,41	478,73	17,50
			Полдник				
	Кисломолочный напиток или						
21,10	молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
78	Булочка домашняя	60	3,60	4,80	17,40	141,69	0,23
	Итого	260	9,40	11,20	25,40	259,69	1,63
		Ī	Ужин	1		T	T
67	Суп с рыбными консервами	180	3,82	4,68	18,22	108,22	8,68
ГΠ	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,01	20,83	0,00
104	gc	0.5	0.20	0.20	0.21	14.65	0.50
124	Яблоко, груша, банан или др. Итого	95 465	0,38 6,44	0,38 5,54	9,31 52,30	44,65 266,50	9,50 18,18
	11010	403	6,44 <b>Б</b>	Ж	32,30 <b>y</b>	266,50 Эн/ц	18,18 C
	Итого за день		57,12	54,50	189,52	Эн/ц 1480,12	43,05
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,12	45,00
	Процент удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	суточной потребности		136,00	115,96	93,36	105,72	95,67
	-, - 5 mon norpeoneern	1	5,00	,,,	, , , , , ,	,	,

Примечание: ГП - готовый продукт.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной йодированной - 3 гр.

<sup>1 -</sup> расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

День: среда (день 13) Неделя: третья

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ TK	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамин С,
(TTK)		Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
	Суп молочный с						
39	макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,26	0,76
15	Какао сгущенное	180	2,81	2,55	17,51	109,14	0,00
86	Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	21,26	95,00	0,05
	Итого	370	9,52	7,15	53,76	320,40	0,81
			2 завтрак		•		
21	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
			Обед		Į.	1	
26,174	Салат из свежих помидоров и огурцов или салат из свежих помидоров со сладким перцем	40	0,56	3,04	3,04	43,33	3,01
57	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	3,09	4,22	11,35	104,70	3,18
208	Гречка по-купечески с мясом	150	9,15	7,05	21,60	186,15	0,83
20	Кисель из ягод	150	0,11	0,07	15,78	66,00	2,25
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	530	15,15	14,86	71,53	492,98	9,27
			Полдник				
126	Напиток из шиповника	160	0,54	0,22	14,11	71,47	160,00
151	Гренка с сыром	40	6,38	6,5	24,65	183	0,08
	Итого	200	6,92 <b>Ужин</b>	6,72	38,76	254,47	160,08
	П		УЖИН				
212	Пудинг творожный с молоком сгущенным	130	18,23	11,99	32,33	321,94	0,29
13	Чай с сахаром	160	0.00	0,00	4,45	18,52	0.00
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
	Итого	405	20,21	12,57	55,73	432,31	9,79
			Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		57,60	47,70	227,78	1618,16	181,35
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		137,14	101,49	112,21	115,58	403,00

при поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной йодированной - 3 гр.

Примечание:  $\Gamma\Pi$  - готовый продукт.  $^1$  - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

День: четверг (день 14)

Неделя: третья

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ TK	Прием пищи, наименование блюда		вые вещес	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,	
(TTK)		Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МГ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
37	Омлет натуральный с маслом	185	16,46	18,51	4,25	248,64	0,92
31	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60
16	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,81	14,82	102,00	0,00
	Итого	400	18,82	22,32	25,20	376,64	2,52
			2 завтрак				
184	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
			Обед				
	Овощи натуральные соленые						
11	(или свежие)	40	0,32	0,05	1,01	5,60	4,00
	Щи из свежей капусты с		-				·
	картофелем, с мясом и со						
34	сметаной	150	2,54	3,90	8,27	87,08	5,98
91	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40
71	Картофельное пюре	120	2,44	4,17	14,43	113,00	0,40
64	Тефтели из говядины с рисом	60	7,69	8,14	6,26	129,00	0,67
9	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,00	15,36	66,00	0.42
ГΠ	Хлеб ржаной	40	2.24	0,48	19,76	92,80	0,42
111	Итого	440	15,69	16,76	65,11	494,08	19,47
	HIGIO	440	Полдник	10,70	05,11	474,00	17,47
	10		Полдник				
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
21,10	"Гребешок" или ватрушка с	200	3,00	0,40	0,00	110,00	1,40
	джемом (или повидлом) из						
72	дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,30	157,12	0,22
	Итого	260	10.34	10.47	33,30	275.12	1.62
			Ужин		,	,	7-
192	Запеканка рыбно-рисовая	150	18,15	10,47	13,11	220,40	1,30
ГΠ	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0.00
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,01	20,83	0,00
1.0	тап с саларом	130	0,00	0,00	5,01	20,03	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
	Итого	415	20,13	11,05	37,07	333,08	10,80
			Б	Ж	<b>y</b>	Эн/ц	C
	Итого за день		65,22	60,73	172,81	1534,12	36,81
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения		,	.,	,	7	- 7
	суточной потребности		155,29	129,21	85,13	109,58	81,80

<sup>1 -</sup> 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 йодированной - 3 гр.

День: пятница (день 15)

Неделя: третья

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ TK	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С,
(TTK)		Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
190	Каша "Рябчик"	150	4,99	5,73	21,10	155,00	1,45
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87
86	Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	21,26	95,00	0,05
	Итого	370	11,84	10,83	55,37	361,00	3,37
			2 завтрак		ļ.	-	
184	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	1		Обед		,	,	
	Салат из квашеной капусты с						
	зеленым горошком или салат						
197.70	из белокочанной капусты с	40	0.62	4.00	4.12	57.70	1.70
187,79	морковью и кукурузой	40	0,62	4,02	4,13	57,78	1,79
53	Суп "Харчо" с мясом птицы и со сметаной	150	2,48	3,50	11,78	87,38	4,73
33	Котлеты, биточки, шницели	130	2,40	3,30	11,70	67,36	4,73
6	из говядины	60	8,44	6,88	6,13	119,98	0.70
90	Рагу из овощей	100	1,60	3,03	8,90	74,00	7,83
129	Компот из ягод	150	0,10	0,07	7.22	31.00	2.25
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0.00
183	Мармелад или пастила	12	0,01	0,00	9,53	38,52	0,00
100	Итого	552	15,49	17,98	67,45	501,46	17,30
			Полдник	,	0.,.0		
	T						
21.10	Кисломолочный напиток или	200	5.00	6.40	0.00	110.00	1.40
21,10	молоко кипяченое	200	5,80 3,75	6,40	8,00	118,00	1,40
36	Сушка на сметане Итого	50 250	9,55	8,13 14,53	20,77 28,77	132,92	0,16
	итого	230	9,33 <b>Ужин</b>	14,33	28,77	250,92	1,56
	Солянка сборная мясная со		УЖИН				
134	сметаной	150	2,94	4,10	5,41	66,00	5,81
31	Чай с лимоном	150	0.03	0,00	5.11	21,66	1.60
31	тай с лимоном	130	0,03	0,00	3,11	21,00	1,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
ГΠ	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
	Итого	415	4,95	4,68	29,47	179,51	16,91
			Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		42,07	48,15	193,19	1348,09	41,54
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,17	102,45	95,17	96,29	92,31

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной йодированной - 3 гр.

Примечание:  $\Gamma\Pi$  - готовый продукт. - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

День: понедельник (день 16)

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ TK (TTK)	Прием пищи, наименование блюда		Пище	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамин С,
		Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
172	Омлет натуральный с маслом	130	5,60	8,70	1,50	106,00	0,32
173	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,09	31,20	3,84
31	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,64	6,76	14,82	138,00	0,07
	Итого	355	10.76	17,35	25,54	301,20	5.83
			2 завтрак	,	,-		-,
124	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
			Обед				
	Салат из свежих помидоров с						
	луком или салат из свежих						
81,174	помидоров со сладким перцем	40	0,67	3,38	2,02	38,00	1,90
	Борщ с капустой и						
-	картофелем, с мясом и со	150	2.12	2.50	5.07	70.27	5.05
5	сметаной	150	2,12	3,59	5,87	70,27	5,85
35	Гуляш Каша гречневая (перловая)	60	4,50	5,70	1,85	123,60	0,60
196	рассыпчатая	110	3,30	4,70	16,06	192,86	0,00
184	Сок фруктовый (овощной)	150	0.30	0,16	15,16	69.00	3.00
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,10	19,76	92,80	0,00
111	Итого	550	13,13	18,01	60,72	586,53	11,35
	111010	220	Полдник	10,01	00,72	200,22	11,00
	Кисломолочный напиток или						
21,10	молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Кондитерские изделия						
183	(печенье, или пряники)	50	1,46	1,96	35,00	143,88	0.00
	Итого	250	7,26	8,36	43,00	261,88	1,40
	1		Ужин			·	
	Запеканка из творога с						
22	молоком сгущенным	190	25,47	35,71	36,87	589,00	0,52
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
13	Чай с сахаром	190	0,00	0,00	6,35	26,38	0,00
	Итого	400	27,07	35,91	52,86	662,58	0,52
			Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		58,62	80,03	191,92	1859,19	29,10
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения			1=0.55			
	суточной потребности		139,57	170,28	94,54	132,80	64,67

Примечание: ГП - готовый продукт.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной йодированной - 3 гр.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

День: вторник (день 17) Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование		Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,
(TTK)	блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак				
	Каша рисовая молочная						
50	жидкая	150	4,16	5,60	19,56	144,00	1,46
76	Чай с молоком	180	2,80	3,20	10,71	83,00	1,30
155	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
16	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,81	14,82	102,00	0,00
	Итого	405	14,36	17,21	45,37	392,00	2,76
			2 завтрак				
184	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
			Обед				
	Салат картофельный с						
207	кукурузой и морковью	40	1,21	2,54	9,5	65,68	2,31
	Рассольник ленинградский, с						
25	мясом и со сметаной	150	2,46	3,60	12,57	87,08	4,93
100	Птица отварная	60	7,54	5,87	18,86	145,71	5,23
91	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40
9	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42
ΓП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	560	16,35	16,68	90,50	570,87	21,29
	111010	500	Полдник	10,00	>0,50	570,07	21,2>
			11000,3111111				
	Кисломолочный напиток или	• • • •		- 40		110.00	
21,10	молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
204	Булочка Осенняя	60	4,36	7,11	35,74	224,37	0,035
	Итого	260	10,16	13,51	43,74	342,37	1,44
			Ужин		ı		1
107	Капуста тушеная с мясом	240	9,20	10,16	11,74	186,00	31,58
ГΠ	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,01	20,83	0,00
							]
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
	Итого	505	11,18	10,74	35,70	298,68	41,08
			Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		52,29	58,27	227,44	1659,12	68,97
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения						
	суточной потребности		124,50	123,98	112,04	118,51	153,26

<sup>1 -</sup> 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 йодированной - 3 гр.

День: среда (день 18) Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ TK	Прием пищи, наименование блюда		Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,
(TTK)		Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
	1		Завтрак				
	Каша манная молочная						
32	жидкая	150	4,66	5,6	18,83	144	1,46
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87
86	Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	21,26	95.00	0,05
	Итого	370	11,51	10,70	53,10	350,00	3,38
			2 завтрак	,		223,00	-,
184	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого	120	0.24	0.13	12,13	55,20	2,40
	more	120	Обед	0,13	12,13	33,20	2,10
	Овощи натуральные соленые		ООСД				
11	(или свежие)	40	0,32	0,05	1,01	5,60	4,00
- 11	Щи из свежей капусты с	40	0,32	0,03	1,01	5,00	4,00
	картофелем, с мясом и со						
34	сметаной	150	2,54	3,90	8,27	87,08	5,98
31	Макаронная запеканка с	150	2,51	3,70	0,27	07,00	3,70
8	мясом	153	19,58	13,71	34,74	351,00	0,30
129	Компот из ягод	150	0,10	0,07	7,22	31,00	2,25
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
1 11	Итого	533	24,78	18,21	71,00	567,48	12,53
	HIGIO	333	Полдник	10,21	71,00	307,40	12,33
	IV		полдник				
21,10	Кисломолочный напиток или	200	5,80	6.40	8,00	110.00	1.40
21,10	молоко кипяченое	200	3,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Пирожок печеный из						
95	дрожжевого теста с фаршем	60	3,96	4,35	21,19	150,00	3,49
93	картофельным с луком Итого	260	9,76	10,75	29,19	268,00	4,89
	итого	200	Ужин	10,73	29,19	200,00	4,09
			Ужин				1
	Зеленый горошек или						
	кукуруза консервированные						
38	отварные	30	1,50	0,06	2,49	16,50	3,00
109	Картофель тушеный	120	2,30	3,37	14,79	105,60	8,10
	Котлеты, биточки, шницели						
29	рыбные	60	5,85	3,27	21,25	85,50	0,31
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
		-	0	0.55			
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
13	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00
	Итого	410	11,63	7,28	63,49	324,45	20,91
			Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		57,92	47,07	228,91	1565,13	44,11
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения		125.00	100.1-	110 7	111.00	00.00
	суточной потребности		137,90	100,15	112,76	111,80	98,02

Примечание:  $\Gamma\Pi$  - 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 йодированной- 3 гр.

День: четверг (день 19) Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ TK	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С,
(TTK)		Выход блюда	Б	Ж	y	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
			Завтрак	.1.	ļ.	-	
	Каша пшеничная молочная						
68	жидкая	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
76	Чай с молоком	180	2,80	3,20	10,71	83,00	1,30
16	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,81	14,82	102,00	0,00
	Итого	365	10,38	13,08	46,82	344,75	2,76
			2 завтрак				
21	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	1		Обед	,	,	,	
	Салат из свеклы с зеленым						
	горошком или салат из						
4,83	моркови с зеленым горошком	40	0,61	3,47	3,06	45,71	3,04
	Суп картофельный с						
181	мясными фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	3,60
	Рыба, тушеная в томате с					·	
58	овощами	80	9,45	4,46	1,40	82,46	1,16
144	Картофель отварной	120	2,32	5,33	16,13	129,57	9,60
184	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19.76	92.80	0.00
	Итого	580	18,82	17,08	64,23	519,89	20,40
			Полдник	· · · · ·			1
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,01	20,83	0,00
	Сырники из творога с джемом						
55	или повидлом	70	9,07	5,08	14,57	143,40	0,13
	Итого	220	9,07	5,08	19,58	164,23	0,13
			Ужин				
64	Тефтели из говядины с рисом	60	7,69	8,14	6,26	129,00	0,67
175	Овощи в сметанном соусе	200	2,67	9,65	10,64	140,11	7,24
20	Кисель из ягод	150	0,11	0,07	15,78	66,00	2,25
ГΠ	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
	Итого	525	12,45	18,44	51,63	426,96	19,66
			Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		56,52	60,08	190,26	1573,83	44,35
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения						
	суточной потребности		134,57	127,83	93,72	112,42	98,56

Примечание:  $\Gamma\Pi$  - готовый продукт.

<sup>1 -</sup> 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 йодированной - 3 гр.

День: пятница (день 20) Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда		Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,
(TTK)		Выход блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ
1	2	3	4	5	6	7	8
		1	Завтрак	•	ļ		
	Каша вязкая ячневая						
23	молочная	150	4,98	5,69	21,09	153,00	1,46
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,64	6,76	14,82	138,00	0,07
	Итого	375	14,15	17,31	48,92	402,00	3,40
	1		2 завтрак	,	,	,	
184	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
		1	Обед			Ti-	1
160	Салат Мозаика	40	0,69	3,13	2,50	42,10	1,73
177	Суп шахтерский с мясом	150	2,49	3,62	11,81	86,40	4,70
	Котлеты, биточки, шницели		-,	-,	,		,,,,
6	из говядины	60	8,44	6,88	6,13	119,98	0,70
94	Капуста тушеная	120	2.27	2,82	6,65	66,00	18,76
54	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	8,93	38,00	3,00
ГΠ	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	560	16,25	17,05	55,78	445,28	28,89
	1	1.	Полдник			II.	
	Кисломолочный напиток или						
21,10	молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
92	Гренка молочная	55	4,38	4,50	17,74	124,00	0,10
	Итого	255	10,18	10,90	25,74	242,00	1,50
			Ужин				
113	Рагу из овощей с мясом	210	7,14	7,12	10,94	141,00	11,70
126	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,23	67,00	150,00
						·	
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
ГΠ	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
	Итого	475	9,63	7,91	43,12	299,85	171,20
			Б	Ж	У	Эн/ц	C
	Итого за день		50,45	53,30	185,69	1444,33	207,39
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		120,12	113,40	91,47	103,17	460,87
	суточной потреоности		120,12	113,40	91,47	103,17	400,07

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной йодированной - 3 гр.

Примечание:  $\Gamma\Pi$  - готовый продукт. <sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности рациона питания детей 1,5-3 лет								
	Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая	Витамин С,			
	Б	Ж	У	ценность (ккал)	МΓ			
Итого за 20 дней	1106,93	1124,58	4139,06	31608,03	1484,02			
Итого за 1 дней	55,35	56,23	206,95	1580,40	74,20			
Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00			
Процент удовлетворения суточной потребности	131,78	119,64	101,95	112,89	164,89			