

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №1

Т.Н. Ташова

«26»

Приказ №



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 (ГТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
211	Макаронные изделия, 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
Обед							
187,79	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком или салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	40	0,62	4,02	4,13	57,78	1,79
25	Рассольник ленинградский, с 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
	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	542	15,31	18,23	75,35	533,09	14,91
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
137	Блинчики с молоком сгущенным	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
	ГП 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
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	С
	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

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 йодированной - 3 гр.

День: вторник (день 2)

Неделя: первая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
45	Каша пшеничная молочная 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							
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							
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
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со 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							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
183	Кондитерские изделия (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							
107	Капуста тушенная 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	С
	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

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 йодированной - 3 гр.

День: среда (день 3)

Неделя: первая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
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
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							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	40	0,32	0,05	1,01	5,60	4,00
132	Суп из овощей с мясом и со 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
196	Каша гречневая (перловая) 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
ГП	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							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
28	Ватрушка с творогом из 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
Ужин							
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	С
	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

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 йодированной - 3 гр.

День: четверг (день 4)

Неделя: первая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
39	Суп молочный с 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
46	Суп "Харчо" с мясом и со 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
58	Рыба, тушеная в томате с 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
Полдник							
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем 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							
199	Картофельная запеканка с 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
ГП	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/г	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

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 йодированной - 3 гр.

День: пятница (день 5)

Неделя: первая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
84	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,76	6,38	16,40	140,20	1,46
76	Чай с молоком	180	2,80	3,20	10,71	83,00	1,30
86	Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	21,26	95,00	0,05
	Итого	370	9,88	9,82	48,37	318,20	2,81
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							
142,17	Салат картофельный с зеленым горошком или салат картофельный с солеными огурцами	40	1,06	5,02	2,50	59,57	2,61
70	Свекольник с мясом, со сметаной	150	2,54	3,90	8,27	87,08	5,98
6	Котлеты, биточки, шницели 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
126	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,23	67,00	150,00
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	560	17,06	19,31	56,54	492,43	178,05
Полдник							
9	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42
180	Сушка домашняя	50	7,46	7,08	40,29	272,00	0,30
	Итого	200	7,92	7,08	55,65	338,00	0,72
Ужин							
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	190	25,47	35,71	36,87	589,00	0,52
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	455	27,45	36,29	60,83	701,68	10,02
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		68,11	78,90	229,39	1968,31	193,00
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		162,17	167,87	113,00	140,59	428,89

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 йодированной - 3 гр.

День: понедельник (день 6)

Неделя: вторая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
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
	Итого	375	13,49	16,59	41,54	366,00	2,82
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							
120	Винегрет овощной	40	0,69	3,06	3,27	45,00	3,53
181	Суп картофельный с 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							
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							
162	Суп-лапша домашняя с мясом 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
ГП	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	С
	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

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 йодированной - 3 гр.

День: вторник (день 7)

Неделя: вторая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
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							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	40	0,32	0,05	1,01	5,60	4,00
47	Суп картофельный с 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
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
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
183	Кондитерские изделия (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							
202	Запеканка капустная с говядиной	203	23,59	27,82	15,21	405,52	4,62
ГП	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	С
	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

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 йодированной - 3 гр.

День: среда (день 8)

Неделя: вторая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
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
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
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед							
82,147	Салат из моркови с чесноком или салат из свеклы с чесноком	40	0,46	3,38	2,11	37,33	1,41
25	Рассольник ленинградский, с 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	0,07	15,78	66,00	2,25
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	560	16,19	17,22	70,15	502,87	21,69
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
	Итого	260	11,20	13,20	26,30	303,30	1,51
Ужин							
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
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
126	Напиток из шиповника	170	0,59	0,24	15,00	75,93	170,00
	Итого	400	16,98	13,75	51,51	406,71	178,02
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		55,97	62,17	187,88	1582,08	216,68
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,26	132,28	92,55	113,01	481,51

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 йодированной - 3 гр.

День: четверг (день 9)

Неделя: вторая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
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
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							
160	Салат Мозаика	40	0,69	3,13	2,50	42,10	1,73
134	Солянка сборная мясная со сметаной	150	2,94	4,10	5,41	66,00	5,81
29	Котлеты, биточки, шницели 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							
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87
72	"Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из 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							
156	Запеканка морковная с творогом с молоком 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
ГП	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	С
	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

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 йодированной - 3 гр.

День: пятница (день 10)

Неделя: вторая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
39	Суп молочный с 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
16	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							
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							
188,189	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
132	Суп из овощей с мясом и со сметаной	150	3,03	2,32	5,07	57,75	5,98
100	Птица отварная	60	7,54	5,87	18,86	145,71	5,23
193	Пюре из картофеля и бобовых	120	7,09	5,46	21,41	162,29	3,73
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	20,67	17,10	82,48	561,92	25,43
Полдник							
54	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	8,93	38,00	3,00
55	Сырники из творога с джемом или повидлом	70	9,07	5,08	14,57	143,40	0,13
	Итого	220	9,19	5,20	23,50	181,40	3,13
Ужин							
200	Рыба запеченная в омете	120	14,26	7,94	67,9	187,52	0,46
ГП	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
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
	Итого	415	16,24	8,52	92,86	304,37	9,96
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		58,65	45,39	242,78	1409,95	42,28
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		139,64	96,57	119,60	100,71	93,96

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 йодированной - 3 гр.

День: понедельник (день 11)

Неделя: третья

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
68	Каша пшеничная молочная 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
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40
Обед							
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
139	Макаронные изделия 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
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
183	Кондитерские изделия (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
ГП	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	У	Эн/ц	С
	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: 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 йодированной - 3 гр.

День: вторник (день 12)

Неделя: третья

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
110	Каша кукурузная молочная 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
	Итого	405	16,30	18,72	47,28	420,00	3,34
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							
120	Винегрет овощной	40	0,69	3,06	3,27	45,00	3,53
47	Суп картофельный с 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							
21,10	Кисломолочный напиток или 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
Ужин							
67	Суп с рыбными консервами	180	3,82	4,68	18,22	108,22	8,68
ГП	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
124	Яблоко, груша, банан или др.	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
	Итого	465	6,44	5,54	52,30	266,50	18,18
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		57,12	54,50	189,52	1480,12	43,05
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		136,00	115,96	93,36	105,72	95,67

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 йодированной - 3 гр.

День: среда (день 13)

Неделя: третья

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
39	Суп молочный с 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							
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	6,72	38,76	254,47	160,08
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	С
	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

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 йодированной - 3 гр.

День: четверг (день 14)

Неделя: третья

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
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							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	40	0,32	0,05	1,01	5,60	4,00
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со 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
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
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	440	15,69	16,76	65,11	494,08	19,47
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
72	"Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из 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							
192	Запеканка рыбно-рисовая	150	18,15	10,47	13,11	220,40	1,30
ГП	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	415	20,13	11,05	37,07	333,08	10,80
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	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 суточной потребности		155,29	129,21	85,13	109,58	81,80

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной йодированной - 3 гр.

День: пятница (день 15)

Неделя: третья

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
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							
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							
187,79	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком или салат из белокочанной капусты с 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
6	Котлеты, биточки, шницели 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
	Итого	552	15,49	17,98	67,45	501,46	17,30
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
36	Сушка на сметане	50	3,75	8,13	20,77	132,92	0,16
	Итого	250	9,55	14,53	28,77	250,92	1,56
Ужин							
134	Солянка сборная мясная со 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
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	415	4,95	4,68	29,47	179,51	16,91
			Б	Ж	У	Эн/ц	С
	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

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 йодированной - 3 гр.

День: понедельник (день 16)

Неделя: четвертая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
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							
81,174	Салат из свежих помидоров с луком или салат из свежих помидоров со сладким перцем	40	0,67	3,38	2,02	38,00	1,90
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
196	Каша гречневая (перловая) 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	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	550	13,13	18,01	60,72	586,53	11,35
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
183	Кондитерские изделия (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							
22	Запеканка из творога с 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	С
	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 суточной потребности		139,57	170,28	94,54	132,80	64,67

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 йодированной - 3 гр.

День: вторник (день 17)

Неделя: четвертая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
50	Каша рисовая молочная 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							
207	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,21	2,54	9,5	65,68	2,31
25	Рассольник ленинградский, с 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
ГП	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
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или 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							
107	Капуста тушеная с мясом	240	9,20	10,16	11,74	186,00	31,58
ГП	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	С
	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

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 йодированной - 3 гр.

День: среда (день 18)

Неделя: четвертая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
32	Каша манная молочная 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							
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							
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)	40	0,32	0,05	1,01	5,60	4,00
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	150	2,54	3,90	8,27	87,08	5,98
8	Макаронная запеканка с 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
	Итого	533	24,78	18,21	71,00	567,48	12,53
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	60	3,96	4,35	21,19	150,00	3,49
	Итого	260	9,76	10,75	29,19	268,00	4,89
Ужин							
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные 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
29	Котлеты, биточки, шницели 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
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	С
	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 суточной потребности		137,90	100,15	112,76	111,80	98,02

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 йодированной- 3 гр.

День: четверг (день 19)

Неделя: четвертая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
68	Каша пшеничная молочная 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
Обед							
4,83	Салат из свеклы с зеленым горошком или салат из моркови с зеленым горошком	40	0,61	3,47	3,06	45,71	3,04
181	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	3,60
58	Рыба, тушеная в томате с 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							
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,01	20,83	0,00
55	Сырники из творога с джемом 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
ГП	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	С
	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: 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 йодированной - 3 гр.

День: пятница (день 20)

Неделя: четвертая

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

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
23	Каша вязкая ячневая 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
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							
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
6	Котлеты, биточки, шницели 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
ГП	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
Полдник							
21,10	Кисломолочный напиток или 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
ГП	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	С
	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

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 йодированной - 3 гр.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности рациона питания детей 1,5-3 лет					
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		
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