

Дети с 3-7 лет

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	30
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00	16
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Итого	415	5,41	5,25	28,55	182,76	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Салат из свеклы с луком	60	1,0	3,81	5,49	60,75	27
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	200	4,62	5,95	6,36	100,80	55
Рыба, тушеная в томате с овощами	85	7,82	4,36	2,38	80,14	56
Пюре картофельное	130	2,67	6,30	15,67	138,45	10
Кисель из кураги	200	0,58	0,00	20,72	85,00	12
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	725	19,71	21,00	72,57	561,15	
Полдник						
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60	ГП
Булочка домашняя	100	8,04	14,26	61,20	406,60	50
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
Итого	380	8,44	14,66	87,56	519,87	
Ужин						
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,21	4,88	3,64	63,60	57
Гуляш	70	9,56	10,91	1,37	142,91	73
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00	2
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00	11
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	495	19,25	23,41	54,99	495,27	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		59,81	68,41	274,01	1943,85	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		110,76	114,02	104,98	107,99	

Дети с 3-7 лет

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00	17
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00	78
Бутерброд с сыром	25	3,46	3,07	7,38	71,00	3
Итого	425	18,51	22,71	22,41	365,00	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Винегрет овощной	60	0,74	6,08	5,68	75,60	74
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	200	4,61	5,79	6,62	104,80	79
Плов из птицы	150	11,97	10,15	25,50	243,00	35
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00	25
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	640	20,58	22,60	72,64	573,41	
Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	49
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
Итого	350	11,06	13,04	70,34	446,57	
Ужин						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	59,32,34
Жаркое по-домашнему	150	7,50	9,43	13,90	178,50	72
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00	31
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	450	10,53	9,96	38,13	288,31	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		67,68	72,40	233,86	1858,09	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		125,33	120,67	89,60	103,23	

Дети с 3-7 лет

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	1
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00	11
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Итого	455	16,49	15,42	53,45	416,76	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	60	1,87	6,25	6,11	88,20	51
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	5,32	4,30	17,79	128,80	61
Капуста тушеная с мясом	150	5,67	5,90	7,87	115,00	8
Кисель из кураги	200	0,58	0,00	20,72	85,00	12
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	660	16,46	17,03	74,44	513,01	
Полдник						
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60	ГП
Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком	80	5,09	5,46	28,48	196,00	21
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 210 гр.	105	0,42	0,42	10,29	49,00	ГП
		0,44	0,44	10,80	51,45	
Итого	365	5,51	5,88	55,33	311,60	
Ужин						
Салат из свеклы с чесноком	60	1,05	3,80	5,68	61,50	77
Запеканка картофельная с печенью или мясом	150	14,93	9,56	16,04	210,75	29
Соус сметанный	45	0,66	7,20	2,13	75,93	9
Чай с молоком	200	0,56	0,64	6,97	37,00	45
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	490	19,60	21,64	47,38	458,94	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		65,06	64,06	260,94	1885,11	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		120,48	106,77	99,98	104,73	

Дети с 3-7 лет

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	32,64	14,21	35,86	418,00	71
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00	16
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Итого	400	34,01	14,43	48,98	478,01	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,99	5,70	4,87	84,00	37
Суп крестьянский с крупой с мясом	200	4,88	4,50	10,86	104,80	76
Котлеты или биточки рыбные	70	10,08	1,66	36,56	79,34	33
Пюре картофельное	130	2,67	6,30	15,67	138,45	10
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00	25
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	690	23,88	18,74	102,80	556,60	
Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	49
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 210 гр.	105	0,42	0,42	10,29	49,00	ГП
Итого	305	7,96	6,42	32,99	224,80	
Ужин						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	59,32,34
Бефстроганов	70	12,36	11,67	3,53	169,40	22
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	19
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00	78
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	515	20,80	20,40	57,23	511,96	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		93,65	64,08	272,34	1956,17	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		173,43	106,80	104,34	108,68	

Дети с 3-7 лет

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,78	4,03	13,93	106,50	44
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00	11
Бутерброд с сыром	25	3,46	3,07	7,38	71,00	3
Итого	415	14,01	13,48	30,05	296,50	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,21	4,88	3,64	63,60	57
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	4,94	6,87	15,20	136,80	67
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12,01	9,91	11,21	181,30	83
Соус сметанный	45	0,66	7,20	2,13	75,93	9
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	52
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00	25
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	755	30,66	37,21	109,17	883,47	
Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	49
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 210 гр.	105	0,42	0,42	10,29	49,00	ГП
Итого	355	11,08	13,06	70,83	448,90	
Ужин						
Кукуруза с яйцом и луком	60	3,71	7,67	3,56	98,40	60
Рыба, запеченная под молочным соусом	70	7,25	5,85	29,62	91,70	53
Картофель отварной	130	2,50	5,76	17,46	131,71	18
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00	31
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	495	15,92	19,73	73,40	421,57	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		78,67	87,57	313,79	2235,24	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		145,69	145,95	120,23	124,18	

Дети с 3-7 лет

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00	17
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00	78
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Итого	415	16,33	19,84	21,71	327,76	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Икра кабачковая	70	0,84	3,29	5,39	54,60	64
Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	6,04	3,39	16,54	117,60	40
Рагу овощное с мясом	150	9,62	10,09	12,03	222,00	48
Кисель из кураги	200	0,58	0,00	20,72	85,00	12
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	670	20,10	17,35	76,63	575,21	
Полдник						
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00	25
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	110	17,77	10,40	26,70	282,86	36
Итого	290	18,01	10,40	39,59	336,86	
Ужин						
Винегрет овощной	60	0,74	6,08	5,68	75,60	74
Курица в соусе с томатом	70	6,06	4,72	2,38	60,19	58
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00	2
Чай с молоком	200	0,56	0,64	6,97	37,00	45
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	495	14,15	17,28	56,55	405,55	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		75,59	68,96	224,82	1830,18	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		139,98	114,93	86,14	101,68	

Дети с 3-7 лет

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	1
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00	11
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Итого	455	16,49	15,42	53,45	416,76	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,99	5,70	4,87	84,00	99
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	4,38	4,11	19,31	124,00	46
Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,44	3,59	1,96	66,00	56
Пюре картофельное	130	2,67	6,30	15,67	138,45	10
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00	25
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	690	19,74	20,28	76,65	562,46	
Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	49
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 210 гр.	105	0,42	0,42	10,29	49,00	ГП
Булочка "Творожная"	80	10,56	4,04	33,16	228,00	23
Итого	365	16,38	10,22	51,91	385,00	
Ужин						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	60	1,87	6,25	6,11	88,20	51
Тефтели из говядины с рисом	70	8,47	11,22	9,32	172,20	70
Капуста тушеная	150	3,02	3,08	8,49	82,50	15
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00	16
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	515	15,76	20,99	46,47	440,66	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		75,37	71,00	258,82	1989,68	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		139,57	118,33	99,16	110,54	

Дети с 3-7 лет

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,78	4,03	13,93	106,50	44
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00	78
Бутерброд с сыром	25	3,46	3,07	7,38	71,00	3
Итого	415	14,20	13,54	30,17	296,50	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Икра кабачковая	70	0,84	3,29	5,39	54,60	64
Суп "Шахтерский" с мясом	200	4,67	3,66	14,68	102,40	7
Жаркое по-домашнему	150	7,50	9,43	13,90	178,50	72
Кисель из кураги	200	0,58	0,00	20,72	85,00	12
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	670	16,61	16,96	76,64	516,51	
Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	49
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 210 гр.	105	0,42	0,42	10,29	49,00	ГП
Шанежка наливная	80	6,08	5,44	37,12	222,40	39
Итого	365	11,90	11,62	55,87	379,40	
Ужин						
Салат из свеклы с луком	60	1,0	3,81	5,49	60,75	27
Поджарка из рыбы	85	7,04	2,46	2,61	61,00	54
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	19
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00	31
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	530	14,18	13,11	58,40	426,51	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		63,89	59,32	251,42	1803,72	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		118,31	98,87	96,33	100,21	

Дети с 3-7 лет

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00	17
Бутерброд с сыром	25	3,46	3,07	7,38	71,00	3
Чай с молоком	200	0,56	0,64	6,97	37,00	45
Итого	425	17,19	21,51	20,80	346,00	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	59,32,34
Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	6,04	3,39	16,54	117,60	40
Гуляш	70	9,56	10,91	1,37	142,91	73
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00	2
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00	25
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
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	49
Булочка дорожная	100	7,93	12,40	49,03	360,00	6
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 210 гр.	105	0,42	0,42	10,29	49,00	ГП
Итого	385	13,75	18,58	67,78	517,00	
Ужин						
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,27	4,88	4,42	66,60	43
Котлеты или биточки рыбные	70	10,08	1,66	36,56	79,34	33
Картофель отварной	130	2,50	5,76	17,46	131,71	18
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00	11
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	505	18,50	14,64	88,40	427,41	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		80,17	79,16	286,05	2052,53	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		148,46	131,93	109,60	114,03	

Дети с 3-7 лет

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	1
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00	78
Бутерброд с сыром	25	3,46	3,07	7,38	71,00	3
Итого	425	13,78	13,75	53,99	391,00	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Винегрет овощной	60	0,74	6,08	5,68	75,60	74
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	200	3,42	6,87	7,18	112,80	28
Рыба, тушеная в томате с овощами	85	7,82	4,36	2,38	80,14	56
Пюре картофельное	130	2,67	6,30	15,67	138,45	10
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00	25
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	705	17,91	24,19	65,75	557,00	
Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	49
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 210 гр.	105	0,42	0,42	10,29	49,00	ГП
Итого	355	11,08	13,06	70,83	448,90	
Ужин						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	59,32,34
Плов с мясом	200	10,38	10,75	35,73	282,00	81
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00	16
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	500	13,35	11,27	59,75	389,81	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		63,12	66,36	280,66	1971,51	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		116,89	110,60	107,53	109,53	

Дети с 3-7 лет

День 11

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Пудинг из творога с молоком сгущенным	180	30,12	14,47	40,25	428,00	26
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00	11
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Итого	400	33,18	16,47	55,84	520,01	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Кукуруза с яйцом и луком	60	3,71	7,67	3,56	98,40	60
Суп с крупой и рыбными консервами	180	4,82	4,17	17,43	109,44	75
Капуста тушеная с птицей	150	8,44	6,16	6,58	123,00	47
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	620	19,99	18,58	66,08	493,45	
Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	49
Крендель сахарный	80	6,21	8,58	33,60	221,15	13
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 210 гр.	105	0,42	0,42	10,29	49,00	ГП
Итого	365	12,03	14,76	52,35	378,15	
Ужин						
Салат из отварной моркови	60	0,72	1,86	3,77	35,40	42
Азу	150	11,57	11,90	13,16	206,12	20
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00	31
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	450	14,84	14,23	40,14	343,53	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		87,04	68,13	244,75	1919,94	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		161,19	113,55	93,77	106,66	

Дети с 3-7 лет

День 12

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	30
Чай с молоком	200	0,56	0,64	6,97	37,00	45
Бутерброд с сыром	25	3,46	3,07	7,38	71,00	3
Итого	425	8,15	8,76	30,23	233,00	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40	38
Суп из овощей со сметаной, с мясом	200	3,67	5,12	9,05	97,60	66
Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,03	3,13	154,91	5
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00	2
Кисель из кураги	200	0,58	0,00	20,72	85,00	12
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	720	25,83	24,85	85,15	651,92	
Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	49
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	80	10,64	11,82	32,03	276,80	69
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 210 гр.	105	0,42	0,42	10,29	49,00	ГП
Итого	365	16,46	18,00	50,78	433,80	
Ужин						
Салат из свеклы с чесноком	60	1,05	3,80	5,68	61,50	77
Рыба, запеченная под молочным соусом	70	7,25	5,85	29,62	91,70	53
Пюре картофельное	130	2,67	6,30	15,67	138,45	10
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00	78
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	495	15,25	18,23	76,11	421,41	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		72,69	73,93	272,61	1924,93	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		134,61	123,22	104,45	106,94	

Дети с 3-7 лет

День 13

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	32,64	14,21	35,86	418,00	71
Какао с молоком	200	1,69	1,78	8,46	56,00	11
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Итого	400	35,70	16,21	51,45	510,01	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	59,32,34
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	5,32	4,30	17,79	128,80	61
Рагу овощное с мясом	150	9,62	10,09	12,03	222,00	48
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00	25
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	640	18,68	15,03	65,68	508,61	
Полдник						
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 210 гр.	105	0,42	0,42	10,29	49,00	ГП
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
Итого	305	2,56	0,66	41,09	183,40	
Ужин						
Винегрет овощной	60	0,74	6,08	5,68	75,60	74
Котлеты или биточки рыбные	70	10,08	1,66	36,56	79,34	33
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	19
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00	16
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	515	16,90	14,57	92,33	457,70	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		80,84	50,56	280,89	1844,52	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		149,70	84,27	107,62	102,47	

Дети с 3-7 лет

День 14

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	1
Кофейный напиток с молоком	200	1,88	1,84	8,58	56,00	78
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Бутерброд с сыром	25	3,46	3,07	7,38	71,00	3
Итого	465	18,86	18,35	54,27	454,00	
2 завтрак						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Итого	100	0,50	0,10	10,10	37,50	ГП
Обед						
Икра кабачковая	70	0,84	3,29	5,39	54,60	64
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	4,94	6,87	15,20	136,80	67
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12,01	9,91	11,21	181,30	83
Капуста тушеная	150	3,02	3,08	8,49	82,50	15
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	180	0,24	0,00	12,89	54,00	25
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,22	7,13	36,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	720	24,07	23,73	75,13	605,21	
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 210 гр.	105	0,42	0,42	10,29	49,00	ГП
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90	ГП
Итого	325	10,04	11,05	68,37	420,40	
Ужин						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	60	1,87	6,25	6,11	88,20	51
Птица запеченная	70	16,80	12,81	0,07	182,59	80
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	52
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00	31
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,20	6,68	33,76	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	515	29,71	27,28	71,09	646,38	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	ГП
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		89,68	84,50	299,20	2310,79	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		166,07	140,83	114,64	128,38	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности					
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
	Б	Ж	У		
Итого за 14 дней	1053,26	978,44	3754,16	27526,26	
Среднее значение	75,23	69,89	268,15	1966,16	
Соотношение Б:Ж:У	1,00	0,93	3,56		
Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности	139,32	116,48	102,74	109,23	