

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 7, 2 неделя							
Завтрак							
Каша "Дружба"	150	5,32	5,58	22,91	162,00	1,47	14
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	48
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Итого	404	14,05	16,56	39,14	362,00	1,53	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Сельдь с луком репчатым	40	3,54	4,34	0,61	77,34	0,66	33
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150/8	6,55	2,65	13,22	100,31	3,45	47
Жаркое по-домашнему	170	14,23	10,83	14,63	217,00	8,32	19
Кисель из ягод свежих	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	20
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	578	28,59	18,53	63,69	564,05	14,68	

Уплотненный полдник

Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	20	0,60	0,80	4,36	50,90	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	200	5,82	5,30	11,56	146,30	1,26	
Пудинг творожный запеченный	100	8,20	12,00	21,13	192,50	0,47	4
Молоко сгущенное	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
Какао с молоком	180	2,32	1,93	9,47	65,00	0,91	15
Итого	400	13,54	14,59	61,44	400,50	11,38	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за седьмой день		62,20	55,08	185,93	1518,85	30,85	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		148,10	117,19	91,59	108,49	68,56	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамин С,	№ ТТК
------------	-------------	----------------------	--	----------------	------------	-------

		Б	Ж	У	ценность (ккал)	мг	
День 10, 2 неделя							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13,96	14,46	3,79	199,00	0,84	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	80	0,96	3,76	6,16	62,40	7,68	26
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,17	26,00	1,60	31
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Итого	454	18,61	24,60	26,02	399,40	10,18	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	40	0,69	3,46	3,76	49,14	3,38	18
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	155/8	5,08	4,58	3,07	77,00	14,87	34
Гуляш	30/30	5,12	7,67	2,06	98,25	0,27	35
Каша рассыпчатая	110	6,26	4,85	28,33	181,35	0,00	65
Компот из сухофруктов	170	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	603	21,77	21,20	76,02	591,14	18,94	
Уплотненный полдник							

Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	210	6,12	5,70	13,74	171,75	1,26	
Котлеты, биточки, шницели рыбные или тефтели рыбные	60	5,86	3,26	21,25	85,50	0,31	29/80
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	89
Картофель отварной	120	2,28	4,92	15,24	114,00	16,68	75
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
Итого	500	13,53	10,69	73,64	392,90	29,90	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за десятый день		60,23	62,29	199,52	1601,19	62,28	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		143,40	132,53	98,29	114,37	138,40	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			

День 9, 2 неделя**Завтрак**

Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,70	4,86	13,78	118,50	0,30	39
Какао с молоком	180	2,32	1,93	9,47	65,00	0,91	15
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Итого	364	10,67	13,17	33,15	295,50	1,27	

2 завтрак

Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	

Обед

Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0,80	3,05	2,55	41,00	2,75	66
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	6,32	41
Плов из отварной говядины	150	14,84	13,34	22,99	267,00	0,90	42
Напиток из шиповника	170	0,58	0,24	14,20	72,00	170,00	36
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	570	24,28	20,45	71,90	599,75	179,97	

Уплотненный полдник

Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	4,00	3,07	17,49	130,21	0,21	28
---	----	------	------	-------	--------	------	----

Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	230	9,22	7,57	24,69	225,61	1,47	
Рыба по-польски	80	11,78	5,49	38,39	115,43	0,33	44
Картофель тушеный	120	2,28	4,12	14,99	114,00	8,29	83
Чай с молоком	180	1,30	1,12	8,15	48,00	0,58	59
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Итого	480	18,08	11,29	88,17	401,23	17,20	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за девятый день		62,45	52,58	228,01	1568,09	201,91	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		148,69	111,87	112,32	112,01	448,69	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 6, 2 неделя							

Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая или каша манная молочная жидкая	150	4,97	5,98	16,28	139,00	1,47	10,32
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Итого	356	8,89	12,34	35,71	289,00	2,38	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из морской капусты с яйцом и луком	40	1,43	4,63	0,43	62,22	0,99	56
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	155/6	2,51	3,49	11,81	86,63	4,74	84
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,44	6,88	6,13	119,26	0,70	6
Макаронные изделия отварные	110	3,84	3,07	23,50	134,20	0,00	30
Компот из сухофруктов	170	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	601	20,84	18,71	80,67	587,71	6,85	
Уплотненный полдник							
Блинчики с молоком сгущенным	90	6,90	8,95	35,39	233,00	1,16	79
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74

Итого	270	12,12	13,45	42,59	328,40	2,42	
Картофель тушеный	120	2,28	4,12	14,99	114,00	8,29	83
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,40	4,31	1,87	92,00	0,91	58
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Итого	500	16,40	8,99	49,55	354,80	17,20	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за шестой день		58,45	53,59	218,62	1605,91	30,85	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		139,17	114,02	107,69	114,71	68,56	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 3, 1 неделя							
Завтрак							

Макаронные изделия отварные	110	3,84	3,07	23,50	134,20	0,00	30
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	48
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Итого	356	12,84	14,03	43,21	347,20	0,91	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0,80	3,05	2,55	41,00	2,75	66
Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной, с мясом	155/6	2,11	3,07	5,88	65,97	5,87	5
Суфле из бройлеров-цыплят	60	9,48	7,60	1,78	123,00	0,07	81
Каша рассыпчатая	110	6,26	4,85	28,33	181,35	0,00	65
Компот из сухофруктов	170	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	601	23,27	19,21	77,34	596,72	9,11	
Уплотненный полдник							
Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,50	5,71	12
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74

Итого	250	10,41	12,73	41,99	343,90	6,97	
Капуста тушеная с мясом	250	9,65	9,80	12,06	187,00	33,22	60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Итого	530	12,37	10,36	44,75	335,80	41,22	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за третий день		59,09	56,43	217,39	1669,62	60,21	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		140,69	120,06	107,09	119,26	133,80	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 2, 1 неделя							
Завтрак							

Суп молочный с крупой	150	4,33	5,43	13,27	119,00	0,87	1
Какао с молоком	180	2,32	1,93	9,47	65,00	0,91	15
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Итого	356	8,22	11,81	32,66	270,00	1,78	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	40	0,69	3,46	3,76	49,14	3,38	18
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	155/8	5,08	4,58	3,07	77,00	14,87	34
Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	10,11	7,19	1,52	73,23	0,94	40
Картофельное пюре	120	0,55	0,00	22,62	96,00	0,50	8
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	9,52	41,00	3,60	54
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	603	20,73	16,01	63,93	455,77	23,29	
Уплотненный полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	210	6,12	5,70	13,74	171,75	1,26	

Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	160	16,00	14,11	42,87	362,47	0,44	55
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Чай с молоком	180	1,30	1,12	8,15	48,00	0,58	59
Итого	420	18,50	15,63	67,82	487,27	9,02	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за второй день		53,77	49,25	188,25	1430,79	37,35	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,02	104,79	92,73	102,20	83,00	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 4, 1 неделя							
Завтрак							

Каша рисовая молочная жидкая	150	4,46	5,24	20,90	148,00	1,47	50
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Бутерброд с молоком сгущенным	20/10	2,24	1,01	15,39	80,00	0,10	90
Итого	360	6,70	6,25	42,34	253,00	1,57	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	40	1,91	3,73	2,15	50,67	2,93	86
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	155/6	2,50	3,63	11,84	86,67	4,74	52
Жаркое по-домашнему	170	14,25	10,03	14,66	210,00	8,32	19
Кисель из ягод свежих	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	20
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	581	22,93	18,10	63,88	516,74	18,24	
Уплотненный полдник							
Сушка на сметане	70	5,60	11,58	34,15	278,00	0,03	17
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	250	10,82	16,08	41,35	373,40	1,29	
Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64	67

Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Какао с молоком	180	2,32	1,93	9,47	65,00	0,91	15
Итого	480	9,28	7,69	56,35	301,60	18,55	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за четвертый день		49,93	48,22	214,02	1490,74	41,65	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		91,93	102,60	105,43	106,48	92,56	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

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

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 1, 1 неделя							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,76	5,81	22,18	164,00	1,47	45

Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Итого	364	11,76	14,10	41,59	340,00	2,44	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	40	1,05	3,39	2,60	44,67	2,13	24
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	155/6	2,46	3,08	12,60	82,84	4,94	25
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,44	6,88	6,13	119,26	0,70	6
Капуста тушеная	120	2,31	2,83	6,80	67,00	18,96	73
Кисель из ягод свежих	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	20
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	591	18,53	16,89	63,36	483,17	28,98	
Уплотненный полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	30	0,90	1,20	6,54	76,35	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	210	6,12	5,70	13,74	171,75	1,26	
Вареники ленивые с маслом сливочным	122	15,80	11,24	21,89	251,92	0,24	78

Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Итого	402	17,30	11,74	48,94	372,92	10,24	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за первый день		53,91	48,53	177,73	1413,84	44,92	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,36	103,26	87,55	100,99	99,82	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 5, 1 неделя							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13,96	14,46	3,79	199,00	0,84	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	80	0,96	3,76	6,16	62,40	7,68	26
Чай с молоком	180	1,30	1,12	8,15	48,00	0,58	59

Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9	3,65	6,38	9,90	112,00	0,06	3
Итого	454	19,87	25,72	28,00	421,40	9,16	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	89
Свекольник со сметаной, с мясом	155/6	2,54	3,38	8,29	82,84	6,00	70
Тефтели из говядины с рисом	50	6,41	6,78	5,22	107,50	0,56	64
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7
Картофельное пюре	120	0,55	0,00	22,62	96,00	0,50	8
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	9,52	41,00	3,60	54
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	601	14,29	11,62	71,03	462,05	14,93	
Уплотненный полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Крендель сахарный	60	4,66	6,40	25,20	165,90	0,16	53
Итого	240	9,88	10,90	32,40	261,30	1,42	
Голубцы ленивые	50	5,38	3,68	7,68	86,00	6,22	71
Соус сметанный натуральный	25	0,73	7,98	2,35	81,25	0,10	82

Винегрет овощной	100	1,71	1,67	8,13	130,00	8,91	27
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
Итого	455	12,89	15,80	54,31	485,05	24,14	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за пятый день		57,13	64,14	195,84	1675,80	51,65	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		136,02	136,47	96,47	119,70	114,78	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 8, 2 неделя							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	5,22	5,28	19,94	148,00	1,47	68
Кофейный напиток с молоком	180	2,35	1,91	9,51	64,00	0,91	2
Бутерброд с молоком сгущенным	20/10	2,24	1,01	15,39	80,00	0,10	90
Итого	360	9,81	8,20	44,84	292,00	2,48	

2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	40	1,91	3,73	2,15	50,67	2,93	86
Суп с клецками со сметаной, с мясом птицы	155/8	3,14	4,99	10,81	101,88	7,85	57
Бефстроганов из отварной говядины	60	7,81	7,10	1,90	104,00	0,11	85
Картофельное пюре	120	0,55	0,00	22,62	96,00	0,50	8
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	9,52	41,00	3,60	54
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,00	ГП
Итого	593	17,71	16,60	70,44	512,95	14,99	
Уплотненный полдник							
Бутерброд с джемом или повидлом	50	3,09	0,32	26,56	120,00	0,02	87
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	21/74
Итого	230	8,31	4,82	33,76	215,40	1,28	
Капуста тушеная с мясом	250	9,65	9,80	12,06	187,00	33,22	60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,05	25,00	0,00	13
Итого	530	12,37	10,36	44,75	335,80	41,22	

		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за восьмой день		48,40	40,08	203,89	1402,15	61,97	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		115,24	85,28	100,44	100,15	137,71	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 1,5-3 лет

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	565,56	530,19	2029,20	15376,98	623,64
Итого за 1 дней	56,56	53,02	202,92	1537,70	62,36
Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
Процент удовлетворения суточной потребности	134,66	112,81	99,96	109,84	138,59

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 277", Драниченко Наталья Юрьевна
20.01.2023 07:27 (MSK), Простая подпись