

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 7, 2 неделя							
Завтрак							
Каша "Дружба"	200	7,09	7,44	30,55	216,00	1,96	14
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	48
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
Итого	483	17,13	19,64	50,18	445,00	2,05	
2 завтрак							
Напиток витаминизированный "Витошка" или др.	170	0,00	0,00	16,15	68,00	17,00	ГП
Итого	170	0,00	0,00	16,15	68,00	17,00	
Обед							
Сельдь с луком репчатым	50	4,42	5,42	0,76	96,67	0,83	33
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/10	8,70	3,52	17,57	133,33	4,58	47
Жаркое по-домашнему	170	14,25	10,03	14,66	210,00	8,32	19
Кисель из ягод свежих	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00	20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	710	33,10	19,91	81,34	671,00	16,73	

Уплотненный полдник

Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1,00	2,00	21,43	128,57	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	6,80	7,00	29,43	234,57	1,40	
Пудинг творожный запеченный	150	12,30	18,00	31,70	288,80	0,70	4
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	77
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
Какао с молоком	200	2,62	2,17	10,88	74,00	1,01	15
Итого	480	18,58	23,22	80,23	557,20	12,01	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за седьмой день		75,61	69,77	257,33	1975,77	49,19	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		140,02	116,28	98,59	109,77	98,38	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТТК
		Б	Ж	У			
День 10, 2 неделя							
Завтрак							
Омлет натуральный	160	13,96	14,46	3,79	199,00	0,84	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	90	1,08	4,23	6,93	70,20	8,64	26
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,14	30,00	2,00	31
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
Итого	493	20,04	26,29	30,22	437,20	11,57	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	60	1,03	5,05	5,58	72,00	5,01	18
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	206/10	6,73	6,07	4,07	102,04	19,71	34
Гуляш	40/40	6,83	10,23	2,75	131,00	0,36	35
Каша рассыпчатая	185	10,53	8,15	47,64	305,00	0,00	65
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,14	78,00	0,50	9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	821	31,25	30,34	109,94	849,04	25,58	

Уплотненный полдник

Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1,00	2,00	21,43	128,57	0,00	ГП
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	6,80	7,00	29,43	234,57	1,40	
Котлеты, биточки, шницели рыбные или тефтели рыбные	70	6,83	3,81	24,76	99,75	0,37	29/80
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	89
Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,50	18,07	75
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	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	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
Итого	565	15,54	11,95	82,80	439,20	33,45	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за десятый день		73,93	75,73	267,54	2029,01	75,00	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		136,91	126,22	102,51	112,72	150,00	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 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	200	6,27	6,48	18,38	158,00	0,40	39
Какао с молоком	200	2,62	2,17	10,88	74,00	1,01	15
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
Итого	443	13,85	16,25	41,62	370,00	1,50	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,20	4,58	3,83	61,50	4,13	66
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42	41
Плов из отварной говядины	220	21,71	17,74	33,83	376,00	1,30	42
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,65	85,00	200,00	36
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	760	34,37	27,68	97,69	817,30	213,85	

Уплотненный полдник

Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30	28
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	11,40	9,30	32,48	288,30	1,70	
Рыба по-польски	100	14,73	6,86	47,99	144,29	0,41	44
Картофель тушеный	150	2,85	5,15	18,74	142,50	10,36	83
Чай с молоком	200	1,45	1,25	9,39	55,00	0,65	59
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
Итого	555	22,13	13,86	105,22	477,34	19,42	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за девятый день		82,05	67,24	292,16	2021,94	239,47	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		151,94	112,07	111,94	112,33	478,94	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

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

	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	мг	
День 6, 2 неделя							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая или каша манная молочная жидкая	200	6,63	7,97	21,71	185,33	1,96	10,32
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого	431	11,24	14,61	45,02	355,33	2,97	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из морской капусты с яйцом и луком	60	2,15	6,90	0,64	93,33	1,47	56
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	206/8	3,33	4,64	15,70	115,15	6,30	84
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	6
Макаронные изделия отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,00	30
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,14	78,00	0,50	9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	774	26,66	24,99	105,43	772,61	9,08	
Уплотненный полдник							

Блинчики с молоком сгущенным	105	8,02	10,55	41,59	275,00	1,34	105
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	305	13,82	15,55	49,59	381,00	2,74	
Картофель тушеный	150	2,85	5,15	18,74	142,50	10,36	83
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,40	4,31	1,87	92,00	0,91	58
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	ГП
Итого	555	17,35	10,06	56,70	398,05	19,27	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за шестой день		69,37	65,36	271,89	1975,99	37,06	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,46	108,93	104,17	109,78	74,12	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 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	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,00	30
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	48
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого	421	14,90	15,83	55,62	419,00	1,01	

2 завтрак

Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	

Обед

Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,20	4,58	3,83	61,50	4,13	66
Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной, с мясом	206/8	2,81	4,08	7,82	87,69	7,80	5
Суфле из бройлеров-цыплят	70	11,06	8,87	2,08	143,50	0,08	81
Каша рассыпчатая	185	10,53	8,15	47,64	305,00	0,00	65
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,14	78,00	0,50	9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	809	31,73	26,52	111,27	836,69	12,51	

Уплотненный полдник

Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,50	5,71	12
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	10,99	13,23	42,79	354,50	7,11	
Капуста тушеная с мясом	250	9,65	9,80	12,06	187,00	33,22	60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	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	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Итого	555	12,75	10,40	48,15	350,55	41,22	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за третий день		70,67	66,13	272,98	2029,74	64,85	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		130,87	110,22	104,59	112,76	129,70	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 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	200	5,77	7,24	17,69	158,67	1,16	1
Какао с молоком	200	2,62	2,17	10,88	74,00	1,01	15
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого	431	10,34	13,90	40,95	330,67	2,17	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	60	1,03	5,05	5,58	72,00	5,01	18
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	206/10	6,73	6,07	4,07	102,04	19,71	34
Рыба, тушенная в сметанном соусе	110	17,30	12,30	2,60	125,30	1,61	40
Картофельное пюре	150	0,69	0,00	28,28	120,00	0,63	8
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00	54
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	796	31,49	24,42	83,20	627,34	30,96	
Уплотненный полдник							
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1,00	2,00	21,43	128,57	0,00	ГП

Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	6,80	7,00	29,43	234,57	1,40	
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	185	18,50	16,28	49,47	418,40	0,51	55
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	76
Чай с молоком	200	1,45	1,25	9,39	55,00	0,65	59
Итого	465	21,15	17,93	75,66	550,20	9,16	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за второй день		70,08	63,40	244,39	1811,78	46,69	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		129,78	105,67	93,64	100,65	93,38	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 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	200	5,95	6,99	27,87	197,33	1,96	50
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Бутерброд с молоком сгущенным	25/15	2,98	1,47	20,62	108,00	0,15	90
Итого	440	8,93	8,46	55,48	333,33	2,11	
2 завтрак							
Напиток витаминизированный "Витошка" или др.	170	0,00	0,00	16,15	68,00	17,00	ГП
Итого	170	0,00	0,00	16,15	68,00	17,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	60	2,87	5,60	3,23	76,00	4,40	86
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	206/8	3,32	4,83	15,74	115,20	6,30	52
Жаркое по-домашнему	170	14,25	10,03	14,66	210,00	8,32	19
Кисель из ягод свежих	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00	20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	724	26,17	21,40	81,98	632,20	22,02	
Уплотненный полдник							
Сушка на сметане	70	5,60	11,58	34,15	278,00	0,03	17

Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	11,40	16,58	42,15	384,00	1,43	
Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64	67
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	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	200	2,62	2,17	10,88	74,00	1,01	15
Итого	505	9,96	7,97	60,22	322,35	18,65	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за четвертый день		56,46	54,41	255,98	1739,88	61,21	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		104,56	90,68	98,08	96,66	122,42	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Возрастная категория: 3-7 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	200	7,68	7,75	29,57	218,67	1,96	45
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
Итого	443	15,30	17,50	52,86	428,67	3,06	

2 завтрак

Напиток витаминизированный "Витошка" или др.	170	0,00	0,00	16,15	68,00	17,00	ГП
Итого	170	0,00	0,00	16,15	68,00	17,00	

Обед

Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,90	67,00	3,20	24
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8	3,27	4,09	16,75	110,11	6,57	25
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	6
Капуста тушеная	150	2,89	3,54	8,50	83,75	23,70	73
Кисель из ягод свежих	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00	20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	774	23,30	21,67	84,66	630,99	37,28	

Уплотненный полдник

Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1,00	2,00	21,43	128,57	0,00	ГП
---	----	------	------	-------	--------	------	----

Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	6,80	7,00	29,43	234,57	1,40	
Вареники ленивые с маслом сливочным	153	19,80	14,05	27,36	315,09	0,30	78
Фрукты свежие (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	76
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Итого	453	21,30	14,55	55,35	439,09	10,30	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за первый день		66,70	60,72	238,45	1801,32	69,04	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		123,52	101,20	91,36	100,07	138,08	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 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)	90	1,08	4,23	6,93	70,20	8,64	26
Чай с молоком	200	1,45	1,25	9,39	55,00	0,65	59
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/13	4,96	7,60	12,36	138,00	0,09	3
Итого	493	21,45	27,54	32,47	462,20	10,22	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	89
Свекольник со сметаной, с мясом	206/8	3,37	4,49	11,02	110,11	7,97	70
Тефтели из говядины с рисом	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,79	64
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	7
Картофельное пюре	150	0,69	0,00	28,28	120,00	0,63	8
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00	54
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	804	19,59	16,32	92,67	616,44	19,94	
Уплотненный полдник							
Крендель сахарный	70	5,43	7,50	29,40	193,50	0,18	53

Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	270	11,23	12,50	37,40	299,50	1,58	
Голубцы ленивые	70	7,53	5,15	10,75	120,40	8,71	71
Соус сметанный натуральный	30	0,88	9,58	2,82	97,50	0,12	82
Винегрет овощной	130	2,22	2,17	10,57	169,00	11,58	27
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	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	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
Итого	535	16,39	19,65	64,17	594,45	29,42	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за пятый день		68,96	76,16	241,86	2041,59	64,16	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		127,70	126,93	92,67	113,42	128,32	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 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	200	6,96	7,04	26,59	197,33	1,96	68
Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,15	10,93	72,00	1,01	2
Бутерброд с молоком сгущенным	25/15	2,98	1,47	20,62	108,00	0,15	90
Итого	440	12,60	10,66	58,14	377,33	3,12	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	60	2,87	5,60	3,23	76,00	4,40	86
Суп с клецками со сметаной, с мясом птицы	206/10	4,16	6,61	14,33	135,00	10,40	57
Бефстроганов из отварной говядины	80	10,41	9,47	2,53	138,67	0,15	85
Картофельное пюре	150	0,69	0,00	28,28	120,00	0,63	8
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00	54
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,00	ГП
Итого	766	23,87	22,68	91,04	677,67	19,58	
Уплотненный полдник							
Бутерброд с джемом или повидлом	50	3,09	0,32	26,56	120,00	0,02	87
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	21/74
Итого	250	8,89	5,32	34,56	226,00	1,42	

Капуста тушеная с мясом	250	9,65	9,80	12,06	187,00	33,22	60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	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	200	0,00	0,00	6,99	28,00	0,00	13
Итого	555	12,75	10,40	48,15	350,55	41,22	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за восьмой день		58,41	49,21	247,04	1700,55	68,34	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		108,17	82,02	94,65	94,48	136,68	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	692,24	648,13	2589,62	19127,57	775,01
Итого за 1 дней	69,22	64,81	258,96	1912,76	77,50
Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Процент удовлетворения суточной потребности	128,19	108,02	99,22	106,26	155,00