

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад № 1»

*Остапенко*  
« 01 » *сентября* 2015 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«ДЕТСКИЙ САД № 1»  
( КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. КАРЛА МАРКСА, Д. 21 А )**

г. Красноярск  
2015 г.

**РАЗРАБОТАНО  
ООО «ФСЭБ-С»**

*8 июня 2015 г.* Регистр № *030215*

Любое или частичное копирование для использования  
третьими лицами без разрешения разработчика  
запрещено

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,67	8,04	37,75	252,00	1,96	45
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,84	2,86	16,04	98,00	0,50	86
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	5,02	6,80	17,28	150,00	0,07	3
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>15,53</b>	<b>17,70</b>	<b>71,07</b>	<b>500,00</b>	<b>2,53</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	150	0,60	0,60	14,75	70,73	15,05	76
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,75</b>	<b>70,73</b>	<b>15,05</b>	
<b>Обед</b>							
Кукуруза с яйцом и луком	45	3,24	7,16	2,16	87,00	1,24	90
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200/8/5	4,43	4,37	6,17	85,00	14,60	34
Печень (или говядина) построгановски	85	8,93	10,38	2,56	156,64	11,40	26
Макаронные изделия отварные	105	3,65	3,21	22,42	130,20	0,00	30
Кисель из свежих ягод или кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	160	0,14	0,09	13,52	58,00	1,50	88,48
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>658</b>	<b>23,19</b>	<b>25,81</b>	<b>71,53</b>	<b>632,84</b>	<b>28,74</b>	
<b>Полдник</b>							
молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Пирожок печенный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189,00	18,00	43
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,73</b>	<b>10,80</b>	<b>35,67</b>	<b>295,20</b>	<b>19,26</b>	
<b>Ужин</b>							
Картофель тушеный	120	2,27	3,88	14,94	111,00	8,28	12
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/30	10,00	1,00	2,15	18,92	0,33	98
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,30	94,40	0,00	ГП
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>15,47</b>	<b>5,28</b>	<b>48,37</b>	<b>267,32</b>	<b>8,61</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>64,52</b>	<b>60,19</b>	<b>241,39</b>	<b>1766,09</b>	<b>74,19</b>	
<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>119,48</b>	<b>100,32</b>	<b>92,49</b>	<b>98,12</b>	<b>148,38</b>	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,09	192,00	1,95	32
Какао с молоком	180	2,73	2,86	15,94	100,00	0,50	15
Бутерброд с маслом	35/5	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00	16
Итого	420	11,64	14,18	58,31	406,00	2,45	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый (овощной)	165	0,33	0,17	16,67	75,90	2,00	ГП
Итого	165	0,33	0,17	16,67	75,90	2,00	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с огурцами солеными или салат "Степной"	60	0,84	6,79	5,64	88,00	6,64	91,17
Суп "Харчо", с мясом и со сметаной	200/8/5	8,55	3,74	17,23	133,00	4,57	41
Капуста, тушеная с мясом	200	14,49	12,10	12,02	229,49	18,00	122
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,00	20,35	86,00	0,42	9
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	703	27,14	23,23	79,94	652,49	29,63	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или зефир, или мармелад, или др.)	70	2,10	2,80	30,00	180,00	0,00	ГП
Итого	250	7,32	8,56	37,20	286,20	1,26	
<b>Ужин</b>							
Пудинг творожный	160	7,14	13,25	28,61	262,25	0,16	4
Соус молочный сладкий	50	1,56	2,56	14,48	69,00	0,24	77
Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	31
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	90	0,36	0,36	8,85	42,44	9,03	76
Итого	497	9,10	16,17	64,07	420,69	11,43	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	
<b>Итого за второй день</b>		55,53	62,31	256,19	1841,28	46,77	
<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		102,83	103,85	98,16	102,29	93,54	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							

Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,27	6,48	18,38	158,00	0,40	39
Чай с молоком	180/12	1,96	2,24	15,27	89,00	0,91	59
Бутерброд с джемом или повидлом	35/8	2,69	0,28	22,42	102,00	0,04	87
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>10,92</b>	<b>9,00</b>	<b>56,07</b>	<b>349,00</b>	<b>1,35</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Напиток витаминизированный (готовый напиток) или др. напиток	240	0,00	0,00	23,28	90,00	24,00	94
<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,28</b>	<b>90,00</b>	<b>24,00</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из морской капусты с яйцом	60	2,15	6,95	0,64	93,33	1,47	107
Солянка из птицы со сметаной	200	4,07	5,66	8,28	96,00	4,00	95
Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	7,80	4,35	28,30	114,00	0,42	100
Соус молочный для запекания	30	1,15	2,97	5,00	44,00	0,19	20
Каша рассыпчатая	160	3,87	4,10	31,68	206,00	0,00	65
Компот из яблос с лимонами	160	0,20	0,17	20,28	83,44	2,16	99
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>22,04</b>	<b>24,80</b>	<b>118,88</b>	<b>752,77</b>	<b>8,24</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Бисквитик со сгущенным молоком	55/20	7,43	7,68	34,30	251,00	0,29	18
<b>Итого</b>	<b>255</b>	<b>12,65</b>	<b>13,44</b>	<b>41,50</b>	<b>357,20</b>	<b>1,55</b>	
<b>Ужин</b>							
Рагу из овощей	250	3,77	6,89	17,62	156,00	15,30	60
Напиток из шиповника	200	0,28	0,12	18,52	105,33	15,00	36
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,30	94,40	0,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>7,25</b>	<b>7,41</b>	<b>55,44</b>	<b>355,73</b>	<b>30,30</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>52,86</b>	<b>54,65</b>	<b>295,17</b>	<b>1904,70</b>	<b>65,44</b>	
<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>97,89</b>	<b>91,08</b>	<b>113,09</b>	<b>105,82</b>	<b>130,88</b>	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

<sup>2</sup>- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
жидкая	200	5,91	7,19	30,27	207,00	1,95	50
Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,86	16,04	98,00	0,50	2
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	5,02	6,80	17,28	150,00	0,07	3
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>13,77</b>	<b>16,85</b>	<b>63,59</b>	<b>455,00</b>	<b>2,52</b>	

<b>2 завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	150	0,60	0,60	14,75	70,73	15,05	76
Итого	150	0,60	0,60	14,75	70,73	15,05	
<b>Обед</b>							
Сельдь с луком репчатым	50	4,42	5,42	0,76	96,67	0,83	33
Суп картофельный с мясными фрикадельками	172/28	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42	55
Гуляш	45/45	9,61	14,38	3,86	184,22	0,51	35
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	15,25	8
Кисель из свежих ягод или кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	160	0,14	0,09	13,52	58,00	1,50	88,48
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	700	25,22	29,97	72,52	730,69	26,51	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Сушка на сметане	70	5,42	12,87	34,27	289,80	0,06	97
Итого	350	10,64	18,63	41,47	396,00	1,32	
<b>Ужин</b>							
Капуста, тушенная с колбасными изделиями	270	11,16	21,54	17,06	319,00	20,00	23
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,30	94,40	0,00	ГП
Итого	502	14,36	21,94	48,34	456,40	20,00	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		64,59	87,99	240,67	2108,82	65,40	
<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		119,61	146,65	92,21	117,16	130,80	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

<sup>2</sup> - согласно тербований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша "Янтарная"	200	8,33	11,80	38,30	296,52	3,60	66
Какао с молоком	180	2,73	2,86	15,94	100,00	0,50	15
Бутерброд с маслом	35/5	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00	16
Итого	420	13,76	18,51	71,52	510,52	4,10	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый (овощной)	165	0,33	0,17	16,67	75,90	2,00	ГП
Итого	165	0,33	0,17	16,67	75,90	2,00	
<b>Обед</b>							

(промышленного производства)	55	0,66	2,59	4,24	42,90	5,28	92
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,27	4,09	16,75	110,11	6,57	25
Котлеты, биточки, шницели куриные	85	11,87	7,42	7,22	149,00	0,61	75
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	96
Картофель тушеный	120	2,27	3,88	14,94	111,00	8,28	12
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,00	20,35	86,00	0,42	9
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>743</b>	<b>21,66</b>	<b>19,86</b>	<b>90,09</b>	<b>634,44</b>	<b>21,71</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Гренка с сыром	70	8,06	7,63	31,05	225,40	0,10	83
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>13,28</b>	<b>13,39</b>	<b>38,25</b>	<b>331,60</b>	<b>1,36</b>	
<b>Ужин</b>							
Запеканка из творога	160	7,50	7,65	27,89	198,06	2,34	22
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,00	0,30	80
Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	31
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	90	0,36	0,36	8,85	42,44	9,03	76
<b>Итого</b>	<b>477</b>	<b>10,06</b>	<b>10,56</b>	<b>65,52</b>	<b>385,50</b>	<b>13,67</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>59,09</b>	<b>62,49</b>	<b>282,05</b>	<b>1937,96</b>	<b>42,84</b>	
<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>109,43</b>	<b>104,15</b>	<b>108,07</b>	<b>107,66</b>	<b>85,68</b>	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

<sup>2</sup>- согласно тербований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макаронные изделия, запеченные с сыром	175	10,16	9,18	41,77	291,00	0,12	72
(или кукурузы) с луком репчатым	65	1,76	3,12	4,28	53,00	3,50	24
Чай с молоком	180/12	1,96	2,24	15,27	89,00	0,91	59
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,07	32,50	0,00	105
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) или батон	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>487</b>	<b>16,72</b>	<b>18,72</b>	<b>86,09</b>	<b>581,50</b>	<b>4,53</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Напиток витаминизированный (готовый напиток) или др. напиток	240	0,00	0,00	23,28	90,00	24,00	94

Итого	240	0,00	0,00	23,28	90,00	24,00	
<b>Обед</b>							
Маринад овощной	60	0,93	6,03	6,20	86,67	2,69	40
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,51	5,27	9,77	206,00	9,74	5
Тефтели из говядины	80	10,26	10,85	8,35	172,00	0,90	64
Соус сметанный	25	0,22	2,43	0,72	27,00	0,05	63
Каша рассыпчатая	160	3,87	4,10	31,68	206,00	0,00	65
Кисель из свежих ягод или кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	160	0,14	0,09	13,52	58,00	1,50	88,48
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	748	21,73	29,37	94,94	871,67	14,88	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Манник со сгущенным молоком	55/18	4,90	14,25	27,17	256,67	0,29	69
Итого	253	10,12	20,01	34,37	362,87	1,55	
<b>Ужин</b>							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	11
Рыба, запеченная в омлете	105	5,30	10,00	4,44	128,96	0,12	44
Картофель отварной	130	2,50	5,76	17,46	131,71	10,40	102
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,30	94,40	0,00	ГП
Компот из яблос с лимонами	160	0,20	0,17	20,28	83,44	2,16	99
Итого	495	11,68	16,39	62,98	446,91	18,68	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		60,25	84,49	301,66	2352,95	63,64	
<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		111,57	140,82	115,58	130,72	127,28	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

<sup>2</sup> - согласно тербований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с вермишелью	200	6,27	6,48	18,38	158,00	0,40	104
Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,86	16,04	98,00	0,50	2
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	5,02	6,80	17,28	150,00	0,07	3
Итого	430	14,13	16,14	51,70	406,00	0,97	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый (овощной)	165	0,33	0,17	16,67	75,90	2,00	ГП
Итого	165	0,33	0,17	16,67	75,90	2,00	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с луком	60	0,99	4,41	5,47	66,00	5,06	51

Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200/10	7,19	4,68	13,03	137,00	4,03	7
Жаркое по-домашнему или азу	180	12,00	12,36	13,52	213,32	7,46	19,78
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	14,30	56,40	5,94	54
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	680	23,12	22,19	71,02	588,72	22,49	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или зефир, или мармелад, или др.)	70	2,10	2,80	30,00	180,00	0,00	ГП
Итого	350	7,32	8,56	37,20	286,20	1,26	
<b>Ужин</b>							
Сырники с морковью	160	14,29	12,23	23,70	262,01	5,66	82
Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	66,00	0,20	68
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	115	0,46	0,46	11,31	54,23	11,54	76
Итого	487	16,19	14,39	58,09	425,24	17,40	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		61,09	61,45	234,68	1782,06	44,12	
<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		113,13	102,42	89,92	99,00	88,24	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

<sup>2</sup> - согласно тербований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187,00	1,95	10
Какао с молоком	180	2,73	2,86	15,94	100,00	0,50	15
Бутерброд с джемом или повидлом	35/8	2,69	0,28	22,42	102,00	0,04	87
Итого	423	11,77	11,65	60,22	389,00	2,49	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый (овощной)	165	0,33	0,17	16,67	75,90	2,00	ГП
Итого	165	0,33	0,17	16,67	75,90	2,00	
<b>Обед</b>							
Салат из соленых (свежих) огурцов с луком репчатым	60	1,46	3,08	4,29	50,00	5,80	81
Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/8	8,50	3,72	17,23	132,00	4,57	47
Плов с птицей	200	9,30	14,46	36,18	335,49	2,60	42

Компот из апельсинов с яблоками	160	0,34	0,14	22,27	91,73	5,76	84
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	678	22,40	22,00	104,67	725,22	18,73	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Булочка домашняя	70	5,45	8,76	37,31	267,40	0,25	62
Итого	350	10,67	14,52	44,51	373,60	1,51	
<b>Ужин</b>							
Рагу из овощей с мясом	250	12,51	8,76	18,18	211,33	1,32	29
Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	31
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,30	94,40	0,00	ГП
Итого	487	15,75	9,16	49,61	352,73	3,32	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		60,92	57,50	275,68	1916,45	28,05	
<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,81	95,83	105,62	106,47	56,10	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

<sup>2</sup> - согласно тербований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой	200	6,16	6,12	21,85	165,33	1,00	1
Чай с молоком	180/12	1,96	2,24	15,27	89,00	0,91	59
Бутерброд с маслом	35/5	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00	16
Итого	432	10,82	12,21	54,40	368,33	1,91	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый (овощной)	165	0,33	0,17	16,67	75,90	2,00	ГП
Итого	165	0,33	0,17	16,67	75,90	2,00	
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	60	1,04	3,72	5,50	60,00	5,66	57
консервой	200	6,86	2,94	11,93	114,00	6,60	67
Котлеты,биточки,шницели из говядины	60	8,45	6,89	6,13	119,27	0,71	6
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	96
Капуста тушеная	150	2,91	5,02	11,59	112,00	16,00	73
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,00	20,35	86,00	0,42	9
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	740	22,85	20,45	82,09	626,70	29,94	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74

Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или зефир, или мармелад, или др.)	70	2,10	2,80	30,00	180,00	0,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>7,32</b>	<b>8,56</b>	<b>37,20</b>	<b>286,20</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин</b>							
Зеленый горошек, или кукуруза, или фасоль консервированные отварные	67	3,35	0,13	5,58	36,82	1,12	38
Омлет натуральный с маслом	130	11,25	14,63	2,99	187,92	0,65	37
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,30	94,40	0,00	ГП
Напиток из шиповника	200	0,28	0,12	18,52	105,33	15,00	36
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	115	0,46	0,46	11,31	54,23	11,54	76
<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>18,54</b>	<b>15,74</b>	<b>57,70</b>	<b>478,70</b>	<b>28,31</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>59,86</b>	<b>57,13</b>	<b>248,06</b>	<b>1835,83</b>	<b>63,42</b>	
<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>110,85</b>	<b>95,22</b>	<b>95,04</b>	<b>101,99</b>	<b>126,84</b>	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,08	7,73	33,13	229,33	1,96	14
Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,86	16,04	98,00	0,50	2
Бутерброд с маслом	35/5	2,70	3,85	17,28	114,00	0,00	16
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>12,62</b>	<b>14,44</b>	<b>66,45</b>	<b>441,33</b>	<b>2,46</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый (овощной)	165	0,33	0,17	16,67	75,90	2,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>165</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>16,67</b>	<b>75,90</b>	<b>2,00</b>	
<b>Обед</b>							
(промышленного производства)	55	0,66	2,59	4,24	42,90	5,28	92
Свекольник, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,79	3,55	8,76	92,00	6,16	101
Рыба, тушеная с овощами	70	6,70	3,47	26,69	70,88	2,77	58
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	15,25	52
Кисель из свежих ягод или кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	160	0,14	0,09	13,52	58,00	1,50	88,48
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>698</b>	<b>17,14</b>	<b>15,54</b>	<b>95,97</b>	<b>521,78</b>	<b>30,96</b>	
<b>Полдник</b>							

Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	4,80	3,69	20,98	156,30	0,26	28
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10,02</b>	<b>9,45</b>	<b>28,18</b>	<b>262,50</b>	<b>1,52</b>	
<b>Ужин</b>							
Рагу из овощей	250	3,77	6,89	17,62	156,00	15,30	60
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,30	94,40	0,00	ГП
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	14,30	56,40	5,94	54
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>7,11</b>	<b>7,43</b>	<b>51,22</b>	<b>306,80</b>	<b>21,24</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>47,22</b>	<b>47,03</b>	<b>258,49</b>	<b>1608,31</b>	<b>58,18</b>	
<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>87,44</b>	<b>78,38</b>	<b>99,04</b>	<b>89,35</b>	<b>116,36</b>	

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

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

<sup>2</sup> - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

<b>Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет</b>					
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		
<b>Итого за 10 дней</b>	585,93	635,23	2634,04	19054,45	552,05
<b>Итого за 1 дней</b>	58,59	63,52	263,40	1905,45	55,21
<b>Суточная потребность</b>	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	108,51	105,87	100,92	105,86	110,41
<b>Процент отклонения от расчетных данных*</b>	8,51	5,87	0,92	5,86	10,41

\* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава  $\pm 10\%$ .

151	130,87
151	130,87
151	130,87
151	130,87
146	126,53
5	4,3333
150	130

131	115,88
131	115,88
131	115,88
131	115,88
127	112,35
4	3,5385
130	115

37	49,333
13	17,333
7	9,3333
4	5,3333
60	80

54	27
61	30,5
68	34
74	37
	0
	0
24	12
28	14
	0
	0
16	8
20	10
	0
20	10
26	13
	0
14	7
7	3,5
120	60

25	29,412
5	5,8824
3	3,5294
5	5,8824
17	20
25	29,412
	0
11	12,941
11	12,941
11	12,941
3	3,5294
4	4,7059
170	200

53	63,095
68	80,952
30	35,714
	0
86	102,38
86	102,38
86	102,38
86	102,38
	0
29	34,524
29	34,524
14	16,667
36	42,857
95	113,1
6	7,1429
180	214,29
210	250

80	61,538
50	38,462
130	100
3,5	2,6923
126,5	97,308
3,5	2,6923
130	100

102	119,16
102	119,16
102	119,16
102	119,16
	0
35	40,888
35	40,888
17	19,86
43	50,234
113	132,01

60	78
40	52
100	130
3	3,9

97	126,1
3	3,9
100	130

7	8,1776
214	250