

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 222 комбинированного вида»



В. И. Пушкарева

2015 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ДЕТСКИЙ САД № 222 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. К. МАРКСА, 137 «А»)



г. Красноярск

2015 г.

11-05

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			
День 1							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	7,10	18,77	160,00	1,00	1
Какао с молоком сгущенным	180	2,88	3,24	28,08	153,00	0,36	41
Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10	3,09	0,32	26,56	120,00	0,02	3
Итого	430	11,72	10,66	73,41	433,00	1,38	
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							
Кукуруза с яйцом и луком	45	3,24	7,16	2,16	87,00	1,24	56
Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200/8/5	2,44	3,03	6,41	66,00	15,12	5
Плов с мясом	180	7,00	13,65	31,83	278,17	2,21	6
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	22,13	94,00	0,50	7
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	688	16,03	24,44	87,23	641,17	19,07	
Полдник²							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	8,9
Крендель сахарный	70	5,43	7,50	29,40	193,50	0,18	10
Итого	250	10,65	13,26	36,60	299,70	1,44	
Ужин							
Суп картофельный с рыбой	230	4,88	5,98	23,28	129,72	11,09	11
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Конфеты	20	0,20	0,80	8,58	51,42	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	75	0,30	0,30	7,38	35,37	7,53	12
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13
Итого	560	8,18	7,43	56,11	299,11	18,62	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за первый день		46,78	55,89	263,45	1718,98	42,51	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		86,63	93,15	100,94	95,50	85,02	

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.

² - 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			
День 2							
Завтрак							
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187,00	1,95	14
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	4,07	3,80	28,70	159,00	0,36	53
Бутерброд с маслом	40/6	3,09	4,61	19,76	133,00	0,00	16
Итого	426	13,51	16,92	70,32	479,00	2,31	
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 соленых (свежих) огурцов с луком репчатым	60	1,46	3,08	4,29	50,00	5,80	4
Суп картофельный гороховый с мясом	200/8	4,09	2,83	17,50	95,60	4,69	52
Голубцы ленивые	80	8,51	8,01	5,09	126,7	4,13	91
Соус красный основной	40	0,40	1,28	2,13	20,43	1,07	20
Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,07	13,22	21
Компот из плодов консервированных	200	0,21	0,00	36,45	148,00	3,20	22
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	768	20,11	20,34	105,81	679,80	32,11	
Полдник2							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	8,9
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	
Ужин							
Сырники из творога	150	18	11,11	34,79	311,15	0,33	23
Молоко сгущенное	40	1,00	2,50	22,20	115,30	0,40	24
Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	38
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	75	0,30	0,30	7,38	35,37	7,53	12
Итого	465	19,34	13,91	76,50	508,82	10,26	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за второй день		60,48	59,83	299,93	1999,82	47,94	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		112,00	99,72	114,92	111,10	95,88	

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.

²- 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			
День 3							
Завтрак							
Омлет натуральный с маслом	115	8,88	10,32	3,15	139,00	0,74	26
Икра кабачковая (промышленного производства)	55	0,66	2,59	4,24	42,90	5,28	59
Какао с молоком	180	2,53	2,74	15,86	97,00	1,04	2
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/11	5,63	7,13	19,74	166,00	0,08	28
Итого	406	17,70	20,19	38,75	402,00	1,86	
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 "Степной"	60	0,90	6,12	4,70	78,00	3,52	29
Суп картофельный с мясными фрикадельками	172/28	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42	30
Котлеты, биточки, шницели рыбные	100	9,75	5,44	35,38	142,50	0,53	35
Соус белый с овощами	50	0,33	1,00	2,15	18,92	0,33	36
Рис отварной с овощами	130	3,35	6,07	22,19	183,73	5,16	37
Кисель из свежих ягод	160	0,00	0,00	19,10	76,40	2,85	33
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	700	22,33	23,47	119,84	749,35	20,81	
Полдник2							
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	34
Итого	253	10,12	20,01	34,37	362,87	1,55	
Ужин							
Капуста тушеная с колбасными изделиями	220	10,89	15,32	12,43	252,30	16,00	39
Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	21,21	99,00	14,00	49
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	75	0,30	0,30	7,38	35,37	7,53	12
Итого	530	14,50	16,18	57,89	469,27	37,53	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за третий день		64,85	79,95	260,95	2029,49	63,75	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		120,09	133,25	99,98	112,75	127,50	

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.

² - 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			
День 4							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,09	192,00	1,95	40
Кофейный напиток с молоком	180	3,72	3,30	16,48	103,00	1,04	15
Бутерброд с маслом	40/6	3,09	4,61	19,76	133,00	0,00	16
Итого	426	13,02	15,38	61,33	428,00	2,99	
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							
Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70,00	2,20	43
Свекольник с мясом и со сметаной	200/8/5	3,86	3,55	9,00	93,00	6,68	44
Курица в соусе с овощами	65	8,28	11,55	1,69	124,80	0,95	45
Каша рассыпчатая	150	6,57	5,52	29,70	192,36	0,00	46
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	22,13	94,00	0,50	7
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	738	22,99	26,10	92,75	690,16	10,33	
Полдник²							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	8,9
Бутерброд с джемом (повидлом)	50/20	3,88	0,40	37,60	167,00	0,10	82
Итого	250	9,10	6,16	44,80	273,20	1,36	
Ужин							
Запеканка из творога с рисом	160	16	11,5	21,4	253,1	0,65	47
Молоко сгущенное	40	1,00	2,50	22,20	115,30	0,40	24
Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48	0	25
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	75	0,30	0,30	7,38	35,37	7,53	12
Итого	475	17,30	14,30	62,96	451,77	8,58	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за четвертый день		62,61	62,04	271,94	1889,13	25,26	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		115,94	103,40	104,19	104,95	50,52	

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.

² - 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			
День 5							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,76	7,44	31,93	224,44	1,97	88
Какао с молоком сгущенным	180	2,88	3,24	28,08	153,00	0,36	41
Бутерброд с маслом	40/6	3,09	4,61	19,76	133,00	0,00	16
Итого	426	13,73	15,29	79,77	510,44	2,33	
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	43	3,00	6,98	0,41	76,46	0,50	51
Суп "Харчо" с мясом птицы и со сметаной	200/10/5	7,12	5,77	18,72	150,00	7,23	18
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	9,19	6,50	8,86	128,40	0,65	19
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	15,25	63
Компот из свежих ягод	200	0,14	0,10	13,62	57,00	3,00	54
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	718	25,30	25,19	84,37	669,86	26,63	
Полдник2							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	8,9
Пирожок печенный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	5,33	5,13	34,12	216,00	18,00	55
Итого	250	10,55	10,89	41,32	322,20	19,26	
Ужин							
Кукуруза с яйцом и луком	45	3,24	7,16	2,16	87,00	1,24	56
Макаронные изделия, запеченные с сыром	175	10,16	9,18	41,77	291,00	0,12	57
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Чай с молоком	200	2,49	2,85	16,16	100,00	1,16	27
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	75	0,30	0,30	7,38	35,37	7,53	12
Итого	530	18,99	19,84	84,34	595,97	10,05	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за пятый день		68,77	71,31	299,90	2144,47	60,27	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		127,35	118,85	114,90	119,14	120,54	

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.

²- 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			
День 6							
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	160/5	6,21	5,22	32,93	202,00	0,00	58
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,66	108,00	2,61	53
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Итого	400	14,81	10,57	59,46	392,60	2,61	
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							
Икра кабачковая (промышленного производства)	55	0,66	2,59	4,24	42,90	5,28	59
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,58	5,27	10,01	207,00	10,26	60
Печень по-строгановски	85	8,93	10,38	2,56	156,64	11,40	61
Макаронные изделия отварные	120	4,19	3,35	25,63	146,40	0,00	62
Кисель из свежих ягод	160	0,00	0,00	19,10	76,40	2,85	33
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	683	20,16	22,19	86,24	745,34	29,79	
Полдник2							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	8,9
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или зефир, или мармелад, или др.)	30	0,90	1,20	12,86	77,14	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	12
Итого	260	6,32	7,16	24,98	206,92	6,28	
Ужин							
Картофельная запеканка (рулет) с овощами рыбой	230	13,00	4,16	23,56	212,11	0,22	65
Соус сметанный	25	0,45	5,15	1,45	52,50	0,06	92
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	38
Итого	490	16,29	9,66	54,01	394,21	2,28	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за шестой день		57,78	49,68	234,79	1785,07	42,96	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		107,00	82,80	89,96	99,17	85,92	

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.

² - 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			
День 7							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,91	7,19	30,27	207,00	1,95	66
Какао с молоком	180	2,53	2,74	15,86	97,00	1,04	2
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/11	5,63	7,13	19,74	166,00	0,08	28
Итого	436	14,07	17,06	65,87	470,00	3,07	
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	65	1,76	3,12	4,28	53,00	3,50	67
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,34	4,09	16,99	111,11	7,09	68
Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,97	30,50	81,01	3,17	69
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	15,25	63
Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	21,21	99,00	14,00	49
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	758	19,12	17,23	115,74	602,12	43,01	
Полдник²							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	8,9
Бутерброд с молоком сгущенным	35/35	5,18	3,25	36,64	197,00	0,35	70
Итого	250	10,40	9,01	43,84	303,20	1,61	
Ужин							
Вареники ленивые с маслом сливочным	130/2,5	13	10,83	31,61	275,91	0,22	71
Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48	0	25
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	120	0,48	0,48	11,81	56,59	12,05	12
Итого	452,5	13,48	11,31	55,40	380,50	12,27	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за седьмой день		57,27	54,71	290,95	1801,82	61,96	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		106,06	91,18	111,48	100,10	123,92	

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.

² - 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			
День 8							
Завтрак							
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	1,95	93
Кофейный напиток с молоком	180	3,72	3,30	16,48	103,00	1,04	15
Бутерброд с маслом	40/6	3,09	4,61	19,76	133,00	0,00	16
Итого	426	13,16	16,42	58,10	423,00	2,99	
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 (или кукурузы) с луком репчатым	65	1,76	3,12	4,28	53,00	3,50	74
Суп картофельный с крупой с мясом	200/8	4,87	3,03	19,28	115,00	6,62	75
Тефтели из говядины	80	8,00	6,65	13,37	145,33	2,06	76
Капуста тушеная	150	2,91	5,02	11,59	112,00	16,00	77
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	22,13	94,00	0,50	7
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	753	20,89	18,42	95,35	635,33	28,68	
Полдник2							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	8,9
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	
Ужин							
Рыба по-польски	120	11,76	8,23	42,00	289,13	0,52	78
Пюре из моркови	150	2,18	6,09	8,61	96,52	3,93	102
Чай с молоком	200	2,49	2,85	16,16	100,00	1,16	27
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	12
Итого	555	19,43	17,72	88,56	591,83	10,63	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за восьмой день		61,00	61,22	289,31	1982,36	45,56	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		112,96	102,03	110,85	110,13	91,12	

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.

² - 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			
День 9							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	200	5,78	7,94	21,48	179,00	1,17	80
Какао с молоком сгущенным	180	2,88	3,24	28,08	153,00	0,36	41
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/11	5,63	7,13	19,74	166,00	0,08	28
Итого	436	14,29	18,31	69,30	498,00	1,61	
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	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	81
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200/10	8,70	6,04	13,03	155,70	4,25	83
Жаркое по-домашнему	200	13,33	13,73	15,02	237,02	8,29	84
Кисель из свежих ягод	160	0,00	0,00	19,10	76,40	2,85	33
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	680	25,31	20,43	73,35	593,52	21,39	
Полдник²							
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	85
Итого	250	10,02	9,45	28,18	262,50	1,52	
Ужин							
Рагу из овощей	250	4,73	4,49	17,62	139,13	33,87	86
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	0,00	ГП
Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	38
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	12
Итого	535	7,77	5,04	51,54	292,31	40,89	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за девятый день		57,59	53,33	232,47	1692,33	67,41	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		106,65	88,88	89,07	94,02	134,82	

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.

² - 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			
День 10							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (без повтора 9 дня)	160	4,62	6,35	17,18	143,20	0,94	100
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	99
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	4,07	3,80	28,70	159,00	0,36	53
Бутерброд с маслом	40/6	3,09	4,61	19,76	133,00	0,00	16
Итого	426	16,88	19,36	65,94	498,20	1,30	
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 луком	60	0,99	4,41	5,47	66,00	5,06	89
Суп картофельный с зеленым горошком (или фасолью) с мясом	200/8	4,15	2,95	9,90	76,67	5,67	90
Котлеты, биточки, шницели куриные	80	8,00	11,23	5,93	156,80	0,61	97
Соус сметанный	25	0,45	5,15	1,45	52,50	0,06	92
Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,07	13,22	21
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	14,30	56,40	5,94	72
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого	733	19,17	29,02	77,40	647,44	30,56	
Полдник2							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	8,9
Шанежка наливная	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,00	96
Итого	250	10,54	10,52	39,68	300,80	1,26	
Ужин							
Каша пшеничная молочная жидкая	165	6,40	6,14	26,34	185,17	1,63	101
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/11	5,63	7,13	19,74	166,00	0,08	28
Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48	0	25
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	50	0,20	0,20	4,92	23,58	5,02	12
Итого	471	12,23	13,47	62,98	422,75	6,73	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за десятый день		59,02	72,47	256,10	1915,19	41,85	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		109,30	120,78	98,12	106,40	83,70	

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.

² - 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.

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	596,15	620,43	2699,79	18958,66	499,47
Итого за 1 дней	59,62	62,04	269,98	1895,87	49,95
Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Процент удовлетворения суточной потребности	110,40	103,41	103,44	105,33	99,89
Процент отклонения от расчетных данных*	10,40	3,41	3,44	5,33	-0,11

* - 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 $\pm 10\%$.