|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дети с 3 до 7 лет 10 ,5часовое пребывание | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | |
| № | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная из манной крупы | 200 | 7,73 | 11,06 | 34,133 | 233,2 | 200 | 0,173 | 16,36 | 0,026 | 0,008 | 0 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 | 34 | 0 | 50 | 0,02 | 0,08 | 0,4 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 50/5 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 168 | 0,19 | 0,055 | 0 |
|  | Итого |  | 15,54 | 18,51 | 81,923 | 522,5 | 263,16 | 2,823 | 234,36 | 0,236 | 0,143 | 0,4 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Молоко 3,2 % жирности кипяченое | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 242 | 0,2 | 182 | 0,04 | 0,26 | 1,2 |
| 4 | Блинчики с молоком сгущенным | 70/10 | 4,28 | 2,67 | 28,34 | 161,8 | 36,6 | 1 | 67 | 0,097 | 0,055 | 0,1 |
|  | Итого |  | 10,28 | 9,07 | 37,74 | 281,8 | 278,6 | 1,2 | 249 | 0,137 | 0,315 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,08 | 3,6 | 6,36 | 62,4 | 112,2 | 0,9 | 92,4 | 0,018 | 0,054 | 3,96 |
| 6 | Суп крестьянский с пшенной крупой с мясом и со сметаной | 250/15  5 | 8,465 | 11,3 | 11,82 | 122,55 | 48,37 | 1,209 | 179,92 | 0,0671 | 0,080 | 12,9 |
| 7  8 | Птица отварная с соусом сметанным с томатом | 80/20 | 4,4 | 5,68 | 7,68 | 136,7 | 21,6 | 0,72 | 84,8 | 0,048 | 0,064 | 3,2 |
| 9 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 5,1 | 21,75 | 112,0 | 40,5 | 1,05 | 84 | 0,15 | 0,105 | 5,55 |
| ГП1 | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | 24,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ГП1** | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого |  | 22,975 | 26,72 | 100,05 | 681,29 | 284,2 | 6,785 | 598,85 | 0,5701 | 0,399 | 50,01 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Капуста тушеная | 250 | 6,458 | 8,33 | 41,875 | 312,9 | 135,41 | 2,708 | 104,16 | 0,083 | 0,083 | 39,583 |
| 11 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16 | 90 | 11,11 | 0,44 | 18,88 | 0,021 | 0,021 | 2,21 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,24 | 0,138 | 0 |
|  | Итого |  | 9,658 | 8,86 | 74,675 | 487,7 | 169,18 | 5,278 | 256,36 | 0,344 | 0,242 | 41,793 |
|  | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 58,453 | 63,16 | 294,388 | 1973,29 | 995,14 | 16,086 | 1338,57 | 1,2871 | 1,099 | 93,503 |
| Суточная потребность | |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 86% | 93% | 108% | 100%\* | 111% | 161% | 99% | 143% | 110% | 187% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества  мг | | | Витамины  мг | | |
| МТК | Блюдо | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Омлет паровой с маслом | 140 | 9,478 | 10,682 | 16,445 | 175,14 | 75,04 | 2,9134 | 268,31 | 0,0644 | 0,5131 | 0 |
| ГП1 | Икра кабачковая | 60 | 0,84 | 2,88 | 5,16 | 49,92 | 19,2 | 0,48 | 18 | 0,018 | 0,018 | 5,76 |
| 13 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,47 | 2,66 | 28,33 | 151,54 | 37,73 | 0 | 55,56 | 0,02 | 0,08 | 0,4 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 50/5 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 168 | 0,19 | 0,055 | 0 |
|  | Итого |  | 17,838 | 20,472 | 70,985 | 515,1 | 161,13 | 6,0434 | 509,87 | 0,2924 | 0,6661 | 6,16 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Кефир 2,5 % жирности | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106,7 | 240 | 0,2 | 180 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| ГП1 | Пряники (или вафли, или печенье) | 80 | 2,394 | 1,8594 | 29,997 | 153,32 | 3,99 | 0,2592 | 19,98 | 0,0252 | 0,009 | 0 |
|  | Итого |  | 8,194 | 6,8594 | 37,997 | 260,02 | 243,99 | 0,4592 | 199,98 | 0,1052 | 0,349 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,576 | 0,096 | 5,85 | 26,59 | 12,96 | 0,336 | 26,4 | 0,0288 | 0,0336 | 2,4 |
| 15 | Суп из овощей с мясом | 250/15 | 4,3 | 5,05 | 8,55 | 96,6 | 30 | 1,0875 | 176,75 | 0,103 | 0,093 | 9 |
| 16 | Азу | 230 | 14,49 | 9,2 | 23,46 | 236,9 | 39,1 | 2,76. | 204,7 | 0,161 | 0,207 | 8,74 |
| 17 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 12 | 0,2 | 6 | 0 | 0 | 1,8 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 60/60 | 7,77 | 1,26 | 43,26 | 215,46 | 35,7 | 3,36 | 210 | 0,231 | 0,084 | 0 |
|  | Итого |  | 27,535 | 16,935 | 106,59 | 693,21 | 348,04 | 9,2825 | 759,94 | 0,495 | 0,4965 | 27,28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 190/10 | 22,561 | 6,66 | 33,59 | 270,9 | 219,5 | 0,8 | 318,8 | 0,07 | 0,407 | 0,615 |
| 19 | Чай с сахаром | 200 | 0,093 | 0 | 13 | 49,3 | 12 | 0,8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| ГП1 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 16 | 0,3 | 11 | 0,08 | 0,03 | 20 |
|  | Итого |  | 24,154 | 7,16 | 67,59 | 416,2 | 247,5 | 1,9 | 337,8 | 0,15 | 0,437 | 20,615 |
|  | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 77,322 | 50,10 | 283,69 | 1884,53 | 782,46 | 16,14 | 1671,5 | 1,074 | 1,870 | 50,11 |
| Суточная потребность | |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 114% | 77% | 104% | 96%\* | 87% | 161% | 124% | 119% | 187% | 100% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Блюдо | | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Эн/ц, ккал | | Минеральные вещества мг | | | | | | Витамины  мг | | | | | |
| Са | | Fe | | Р | | В1 | | В2 | | С | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Каша гречневая молочная | | 200 | | 6,06 | | 7,9 | | 32,3 | | 229 | | 202,3 | | 3,2 | | 144 | | 0,16 | | 0,08 | | 0 | |
| 26 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | 3,47 | | 2,66 | | 28,33 | | 151,54 | | 37,73 | | 0 | | 55,56 | | 0,02 | | 0,08 | | 0,4 | |
| 27 | Бутерброд с маслом | | 50/5 | | 4,05 | | 4,25 | | 21,05 | | 138,5 | | 29,16 | | 2,65 | | 168 | | 0,19 | | 0,055 | | 0 | |
|  | Итого | |  | | 13,58 | | 14,81 | | 81,68 | | 519,04 | | 269,19 | | 5,85 | | 367,56 | | 0,37 | | 0,215 | | 0,4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Ряженка | | 200 | | 6 | | 2 | | 8,4 | | 87 | | 248 | | 0,2 | | 184 | | 0,04 | | 0,26 | | 0,6 | |
| 28 | Пирожок печеный с морковью | | 60 | | 1,6 | | 2,8 | | 12,6 | | 136,53 | | 14 | | 0,533 | | 41,333 | | 0,066 | | 0,04 | | 2,73 | |
|  | Итого | |  | | 7,6 | | 4,8 | | 21 | | 223,53 | | 262 | | 0,733 | | 225,333 | | 0,106 | | 0,3 | | 3,33 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Нарезка овощная из свеклы и моркови | | 60 | | 1,3 | | 2,0 | | 10,7 | | 32,3 | | 32 | | 0,6 | | 53 | | 0,06 | | 0,07 | | 5,0 | |
| 30 | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | | 250/15  5 | | 9,003 | | 12,2 | | 13,30 | | 129 | | 40,31 | | 1,0078 | | 179,92 | | 0,087 | | 0,080 | | 9,473 | |
| 31 | Гуляш из говядины | | 80 | | 12,32 | | 5,12 | | 2,96 | | 107,2 | | 30 | | 1,5 | | 184 | | 0,05 | | 0,16 | | 0 | |
| 32 | Вермишель отварная с маслом | | 150 | | 5,142 | | 6 | | 34,84 | | 198,36 | | 13,71 | | 0,908 | | 38,84 | | 0,0684 | | 0,0204 | | 0 | |
| ГП1 | Сок фруктовый | | 200 | | 0,7 | | 0,2 | | 23,6 | | 104 | | 37,73 | | 0,666 | | 17,73 | | 0,133 | | 0,04 | | 24,4 | |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | | 20/60 | | 5,18 | | 0,84 | | 28,84 | | 143,64 | | 23,8 | | 2,24 | | 140 | | 0,154 | | 0,056 | | 0 | |
|  | Итого | |  | | 33,645 | | 26,36 | | 114,24 | | 714,5 | | 177,55 | | 6,9218 | | 613,49 | | 0,5524 | | 0,4264 | | 38,873 | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Рагу овощное | 250 | | 19,6 | | 21,26 | | 21,26 | | 294,27 | | 38,84 | | 1,84 | | 163,55 | | 0,122 | | 0,1472 | | 9,40 | |
| 34 | Чай с сахаром | 200 | | 0,093 | | 0 | | 13 | | 49,3 | | 12 | | 0,8 | | 8 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| ГП1 | Хлеб пшеничный | 40 | | 3,2 | | 0,53 | | 16,8 | | 84,8 | | 22,66 | | 2,13 | | 133,32 | | 0,15 | | 0,04 | | 0 | |
|  | Итого |  | | 22,893 | | 21,79 | | 51,06 | | 428,37 | | 73,5 | | 4,77 | | 304,87 | | 0,272 | | 0,1872 | | 9,4 | |
|  | | Выход | | Б | | Ж | | У | | Эн/ц | | Са | | Fe | | Р | | В1 | | В2 | | С | |
| Итого за день | |  | | 77,718 | | 67,76 | | 267,98 | | 1885,44 | | 782,24 | | 18,2748 | | 1511,25 | | 1,3004 | | 1,1286 | | 52,003 | |
| Суточная потребность | |  | | 68,0 | | 68,0 | | 272,0 | | 1970,0 | | 900 | | 10 | | 1350 | | 0,9 | | 1 | | 50 | |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | | 114% | | 100% | | 99% | | 96%\* | | 87% | | 183% | | 112% | | 144% | | 113% | | 104% | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 4 | | | | | | | | | | | | |
|  |  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества  мг | | | Витамины  мг | | |
| № | Блюдо | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Каша ячневая молочная | 200 | 4,2 | 5,8 | 30,6 | 238,2 | 200 | 0,8 | 148 | 0,08 | 0,02 | 0 |
| 36 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,47 | 2,66 | 28,33 | 151,54 | 37,73 | 0 | 55,56 | 0,02 | 0,08 | 0,4 |
| 37 | Бутерброд с маслом | 50/5 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 168 | 0,19 | 0,055 | 0 |
|  | Итого |  | 11,72 | 12,71 | 79,98 | 528,24 | 266,89 | 3,45 | 371,56 | 0,29 | 0,155 | 0,4 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Молоко 3,2% жирности кипяченое | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 242 | 0,2 | 182 | 0,04 | 0,26 | 1,2 |
| 38 | Пирожок печеный с капустой свежей | 60 | 2,59 | 2,8 | 17,724 | 123,53 | 12 | 0,924 | 63,9 | 0,0798 | 0,072 | 0 |
|  | Итого |  | 8,59 | 9,2 | 27,124 | 243,53 | 254 | 1,124 | 245,9 | 0,1198 | 0,332 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Салат из моркови | 60 | 0,78 | 3,45 | 6,42 | 40,2 | 19,2 | 0,36 | 31,8 | 0,036 | 0,042 | 2,58 |
| 40 | Борщ с капустой свежей, с картофелем, с мясом и со сметаной | 250/15  5 | 4,90 | 6,235 | 12,4 | 102,29 | 56,43 | 0,846 | 173,88 | 0,047 | 0,060 | 16,52 |
|  | Бефстроганов с соусом сметанным | 80/20 | 14,612 | 9,88 | 5,16 | 168,87 | 33,25 | 1,6625 | 157,5 | 0,07 | 0,131 | 0,7 |
| 43 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 3,625 | 5,75 | 45,9 | 195 | 28,5 | 0,9 | 151,5 | 0,045 | 6,03 | 0 |
| 44 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16 | 90 | 11,11 | 0,44 | 18,88 | 0,021 | 0,021 | 2,21 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого | - | 29,097 | 26,155 | 114,72 | 740 | 172,29 | 6,4485 | 673,56 | 0,373 | 0,34 | 22,01 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Запеканка овощная | 250 | 7,5 | 14,75 | 43,75 | 310,2 | 62,5 | 2 | 162,5 | 0,25 | 0,2 | 13,5 |
| ГП1 | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | 24,4 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,15 | 0,04 | 0 |
|  | Итого |  | 11,4 | 15,48 | 84,15 | 499 | 122,89 | 4,796 | 313,55 | 0,533 | 0,28 | 37,9 |
|  | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 60,807 | 63,545 | 305,974 | 2010,77 | 816,07 | 15,8185 | 1604,57 | 1,3158 | 1,107 | 61,51 |
| Суточная потребность | |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 89% | 93% | 112% | 102%\* | 91% | 158% | 119% | 146% | 111% | 123% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| № | Блюдо | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Каша молочная из рисовой крупы | 200 | 10,668 | 12,456 | 54 | 240,4 | 200 | 1,26 | 100,8 | 0,144 | 0,018 | 0 |
| 47 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 66 | 0,8 | 50 | 0,02 | 0,08 | 0,6 |
| 48 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/5  9 | 6,09 | 6,55 | 21,29 | 168,5 | 99,16 | 2,73 | 238 | 0,192 | 0,095 | 0,06 |
|  | Итого |  | 18,158 | 20,606 | 91,69 | 494,9 | 365,16 | 4,79 | 388,8 | 0,356 | 0,193 | 0,66 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Ряженка | 200 | 6 | 2 | 8,4 | 87 | 248 | 0,2 | 184 | 0,04 | 0,26 | 0,6 |
| 49 | Ватрушка с повидлом или джемом | 60 | 1,666 | 2,076 | 24,24 | 113,46 | 33,06 | 0,396 | 43,2 | 0,036 | 0,072 | 0 |
|  | Итого |  | 7,666 | 4,076 | 32,64 | 200,46 | 281,06 | 0,596 | 227,2 | 0,076 | 0,332 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из морской капусты | 60 | 0,6 | 6 | 1,8 | 32,2 | 24 | 9,6 | 33 | 0,024 | 0,036 | 1,2 |
| 51 | Суп картофельный с мясом | 250/15 | 6,04 | 3,566 | 10,71 | 95,19 | 32,25 | 1,169 | 190,0 | 0,11 | 0,10 | 9,675 |
|  | Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным с луком | 80/20 | 11,25 | 9,13 | 8 | 159 | 100 | 1,7 | 184 | 0,11 | 0,13 | 2,8 |
| 54 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 5,1 | 21,75 | 112,0 | 40,5 | 1,05 | 84 | 0,15 | 0,105 | 5,55 |
| 55 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 12 | 0,2 | 6 | 0 | 0 | 1,8 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 60/60 | 7,77 | 1,26 | 43,26 | 215,46 | 35,7 | 3,36 | 210 | 0,231 | 0,084 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого | - | 28,81 | 25,056 | 111,52 | 719,85 | 244,45 | 17,079 | 707 | 0,625 | 0,455 | 21,025 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Вареники ленивые со сметаной | 200/10 | 22,176 | 14,28 | 23,184 | 290,64 | 124,32 | 1,008 | 240,24 | 0,084 | 0,336 | 0,336 |
| 57 | Компот яблочный | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 12 | 0,8 | 4 | 0,02 | 0 | 5,4 |
| ГП1 | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 19 | 2,3 | 16 | 0 | 0,025 | 5 |
|  | Итого |  | 22,776 | 14,78 | 60,684 | 447,64 | 155,32 | 4,108 | 260,24 | 0,104 | 0,361 | 10,736 |
|  | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 77,41 | 64,518 | 296,534 | 1862,85 | 1045,99 | 26,573 | 1583,24 | 1,161 | 1,341 | 33,021 |
| Суточная потребность | |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 114% | 95% | 109% | 95%\* | 116% | 266% | 117% | 129% | 134% | 66% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 6 | | | | | | | | | | | | |
| № | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества  мг | | | Витамины  мг | | |
| Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 8,437 | 10,96 | 42,084 | 220,5 | 200 | 1,26 | 100,8 | 0,144 | 0,018 | 0 |
| 59 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 | 34 | 0 | 50 | 0,02 | 0,08 | 0,4 |
| 60 | Бутерброд с маслом | 50/5 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 168 | 0,19 | 0,055 | 0 |
|  | Итого |  | 16,247 | 18,41 | 89,874 | 509,8 | 263,16 | 3,91 | 318,8 | 0,354 | 0,153 | 0,4 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Молоко 3,2 % жирности кипяченое | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 242 | 0,2 | 182 | 0,04 | 0,26 | 1,2 |
| 61 | Булочка «Творожная» | 60 | 6,3 | 3,64 | 28,3 | 120,3 | 20,14 | 0,845 | 57,84 | 0,07 | 0,052 | 0 |
|  | Итого |  | 12,3 | 10,04 | 37,7 | 240,3 | 262,14 | 1,045 | 239,84 | 0,11 | 0,312 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 1,5 | 4,5 | 12,3 | 69,75 | 140,25 | 1,125 | 115,5 | 0,0225 | 0,0675 | 4,95 |
| 63 | Суп с клецками | 250 | 5,106 | 6,396 | 16,61 | 144,31 | 40,31 | 1,0 | 179,92 | 0,087 | 0,080 | 9,47 |
| 64 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 230 | 19,50 | 18,06 | 25,6 | 258,72 | 41,58 | 1,386 | 163,24 | 0,0924 | 0,1232 | 6,16 |
| 65 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16 | 90 | 11,10 | 0,44 | 18,88 | 0,021 | 0,021 | 2,21 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого |  | 31,286 | 29,796 | 99,35 | 706,42 | 257,04 | 6,191 | 617,54 | 0,3769 | 0,3477 | 22,79 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Рыба, тушеная с овощами | 80 | 7,76 | 4,08 | 3,12 | 102,29 | 42,4 | 0,56 | 118,4 | 0,056 | 0,08 | 3,12 |
| 67 | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 4,755 | 39,3 | 154,56 | 15 | 0,6 | 76,5 | 0,03 | 0,015 | 0 |
| 68 | Чай с сахаром | 200 | 0,093 | 0 | 13 | 49,3 | 12 | 0,8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,15 | 0,04 | 0 |
| ГП1 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 16 | 0,3 | 11 | 0,08 | 0,03 | 20 |
|  | Итого |  | 16,153 | 9,865 | 93,22 | 486,95 | 108,06 | 4,39 | 347,22 | 0,316 | 0,165 | 23,12 |
|  | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 75,986 | 68,111 | 320,144 | 1943,47 | 890,4 | 15,536 | 1523,4 | 1,1569 | 0,9777 | 47,51 |
| Суточная потребность | |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 112% | 100% | 118% | 99%\* | 99% | 155% | 113% | 129% | 98% | 95% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 7** | | | | | | | | | | | | |
| № ТК | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,  г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Каша молочная кукурузная | 200 | 3,708 | 5,852 | 22,14 | 235,3 | 200 | 1,42 | 120 | 0,128 | 0,128 | 0 |
| 84 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 | 16 | 0,8 | 8 | 0 | 0 | 2,2 |
| 22 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/5  9 | 6,09 | 6,55 | 21,29 | 168,5 | 99,16 | 2,73 | 238 | 0,192 | 0,095 | 0,06 |
|  | Итого |  | 9,998 | 12,402 | 57,03 | 459,8 | 315,16 | 4,95 | 366 | 0,32 | 0,223 | 2,26 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Ряженка | 200 | 6 | 2 | 8,4 | 87 | 248 | 0,2 | 184 | 0,04 | 0,26 | 0,6 |
| 78 | Булочка «Малыш» | 60 | 2,133 | 3,36 | 26,12 | 121,2 | 18,6 | 0,78 | 53,4 | 0,066 | 0,048 | 0 |
| ГП1 | Мармелад | 20 | 0,12 | 0 | 22,8 | 87,9 | 3,3 | 0,12 | 3,6 | 0 | 0,003 | 0,03 |
|  | Итого |  | 8,253 | 5,36 | 57,32 | 296,1 | 269,9 | 1,1 | 241 | 0,106 | 0,311 | 0,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Салат из св. помидоров и огурцов (консерв. огурцы или консерв. помидоры) | 60 | 1,2 | 4,56 | 3,12 | 48,36 | 27 | 0,48 | 19,8 | 0,03 | 0,036 | 10,86 |
| 76 | Суп гороховый с мясом | 250/15 | 8,46 | 6,987 | 19,22 | 131,07 | 8,12 | 4,515 | 43,95 | 0,060 | 0,0604 | 1,075 |
| 77 | Котлеты или биточки мясные с соусом сметанным | 80/20 | 8,875 | 7,5 | 9,63 | 133,75 | 57,5 | 1 | 143,75 | 0,0875 | 0,1125 | 0,375 |
| 10 | Капуста тушеная | 150 | 3,87 | 4,998 | 25,12 | 187,74 | 81,24 | 1,62 | 62,49 | 0,0498 | 0,0498 | 23,74 |
| ГП1 | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | 24,4 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого | - | 28,285 | 25,085 | 109,53 | 748,56 | 235,39 | 10,521 | All,12 | 0,5143 | 0,3547 | 60,45 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Жаркое по - домашнему | 250 | 14,3 | 10 | 3 | 270 | 40 | 3,5 | 235 | 0,2 | 0,25 | 11,5 |
| 80 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 100 | 14 | 0,6 | 20 | 0 | 0,10 | 110 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,15 | 0,04 | 0 |
|  | Итого |  | 17,9 | 10,73 | 43,6 | 454,8 | 76,66 | 6,23 | 388,32 | 0,35 | 0,39 | 121,5 |
|  | | Выход | Б | Ж | **У** | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 71,01 | 63,891 | 288,9 | 2001,26 | 860,69 | 28,501 | 1695,28 | 1,5303 | 1,3773 | 183,18 |
| Суточная потребность | |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 104% | 94% | 106% | 102%\* | 96% | 285% | 126% | 170% | 138% | 366% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Блюдо | | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы,  г | | Эн/ц, ккал | | Минеральные вещества мг | | | | | | Витамины  мг | | | | |
| Са | | Fe | | Р | | В1 | | В2 | | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | Суп молочный гречневый | | 200 | 3,06 | | 6,26 | | 24,6 | | 127,6 | | 220 | | 3,2 | | 120 | | 0,16 | | 0,08 | | 0 |
| 81 | Какао с молоком | | 150 | 2,82 | | 2,4 | | 20,055 | | 113,1 | | 25,5 | | 0 | | 37,5 | | 0,015 | | 0,06 | | 0,3 |
| 82 | Бутерброд с маслом | | 50/5 | 4,05 | | 4,25 | | 21,05 | | 138,5 | | 29,16 | | 2,65 | | 168 | | 0,19 | | 0,055 | | 0 |
|  | Итого | |  | 9,93 | | 12,91 | | 65,705 | | 379,2 | | 274,66 | | 5,85 | | 325,5 | | 0,365 | | 0,195 | | 0,3 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
| ГП | Молоко 3,2 % жирности кипяченое | | 200 | 6,0 | | 6,4 | | 9,4 | | 120 | | 242 | | 0,2 | | 182 | | 0,04 | | 0,26 | | 1,2 |
| 83 | Пирожок печеный с картофелем | | 60 | 2,59 | | 2,8 | | 17,724 | | 120,3 | | 12 | | 0,924 | | 63,98 | | 0,079 | | 0,07 | | 1,2 |
|  | Итого | |  | 8,59 | | 9,2 | | 27,124 | | 240,3 | | 254 | | 1,124 | | 245,98 | | 0,119 | | 0,33 | | 2,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | Икра овощная (из свеклы или моркови) | | 60 | 1,38 | | 4,08 | | 7,02 | | 71,4 | | 23,4 | | 3,96 | | 35,4 | | 0,018 | | 0,018 | | 3,96 |
| 85 | Солянка сборная мясная со сметаной | | 250/5 | 4,2 | | 5,6 | | 2,6 | | 78 | | 32 | | 0,6 | | 176 | | 0,04 | | 0,04 | | 1,8 |
| 86 87 | Котлеты или биточки из мяса птицы с соусом сметанным | | 80/20 | 13,95 | | 9,15 | | 6,525 | | 165 | | 45 | | 1,5 | | 115,5 | | 0,06 | | 0,15 | | 0,15 |
| 88 | Капуста тушеная | | 150 | 3,87 | | 4,98 | | 25,125 | | 187,72 | | 81,23 | | 1,61 | | 62,41 | | 0,04 | | £,041 | | 23,7 |
| 89 | Кисель | | 200 | 0 | | 0 | | 26 | | 106 | | 12 | | 0,2 | | 6 | | 0 | | 0 | | 1,8 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | | 20/60 | 5,18 | | 0,84 | | 28,84 | | 143,64 | | 23,8 | | 2,24 | | 140 | | 0,154 | | 0,056 | | 0 |
|  | Итого | |  | 28,58 | | 24,65 | | 96,11 | | 751,76 | | 217,43 | | 10,11 | | 535,31 | | 0,312 | | 0,305 | | 31,41 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 250 | | 18,5 | 18,75 | | 25 | | 342,5 | | 36,66 | | 0,76 | | 182,19 | | 0,083 | | 0,052 | | 0,875 | |
| 91 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0 | 0 | | 16 | | 90 | | 11,11 | | 0,44 | | 18,88 | | 0,021 | | 0,021 | | 2,21 | |
| ГП1 | Хлеб пшеничный | 40 | | 3,2 | 0,53 | | 16,8 | | 84,8 | | 22,66 | | 2,13 | | 133,32 | | 0,15 | | 0,04 | | 0 | |
| ГП1 | Яблоко | 100 | | 0,2 | 0 | | 10,1 | | 42 | | 17,5 | | 2,41 | | 12,5 | | 0,03 | | 0,025 | | 11,08 | |
|  | Итого |  | | 21,9 | 19,28 | | 67,9 | | 559,3 | | 87,93 | | 5,74 | | 346,89 | | 0,284 | | 0,138 | | 14,165 | |
|  | | Выход | | Б | Ж | | У | | Эн/ц | | Са | | Fe | | Р | | В1 | | В2 | | С | |
| Итого за день | |  | | 69 | 66,04 | | 256,839 | | 1930,56 | | 834,02 | | 22,824 | | 1453,68 | | 1,08 | | 0,968 | | 48,275 | |
| Суточная потребность | |  | | 68,0 | 68,0 | | 272,0 | | 1970,0 | | 900 | | 10 | | 1350 | | 0,9 | | 1 | | 50 | |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | | 101% | 97% | | 94% | | 98%\* | | 93% | | 228% | | 108% | | 120% | | 97% | | 97% | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 9 | | | | | | | | | | | | |
| № | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,  г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,6 | 6,8 | 33,6 | 238,53 | 200 | 1,4 | 112 | 0,16 | 0,02 | 0 |
| 92 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 66 | 0,8 | 50 | 0,02 | 0,08 | 0,6 |
| 93 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/5  9 | 6,09 | 6,55 | 21,29 | 168,5 | 99,16 | 2,73 | 238 | 0,192 | 0,095 | 0,06 |
|  | Итого |  | 13,09 | 14,95 | 71,29 | 493,03 | 365,16 | 4,93 | 400 | 0,372 | 0,195 | 0,66 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Молоко 3,2 % жирности кипяченое | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 242 | 0,2 | 182 | 0,04 | 0,26 | 1,2 |
| 94 | Рулетик с маком | 60 | 3 | 3,6 | 28,2975 | 140,3 | 20,13 | 0,84 | 57,84 | 0,06 | 0,05175 | 0 |
| ГП | Конфеты | 20 | 0,8 | 5,26 | 11,86 | 70,5 | 5,33 | 0,6 | 19,33 | 0,006 | 0,01 | 0 |
|  | Итого |  | 9,8 | 15,26 | 49,5575 | 330,8 | 267,46 | 1,64 | 259,17 | 0,106 | 0,32175 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 2,76 | 5,88 | 51,6 | 56,4 | 0,48 | 19,2 | 0,012 | 0,054 | 10,86 |
| 96 | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | 250/15  5 | 9,003 | 12,2 | 13,30 | 129 | 40,31 | 1,0 | 179,92 | 0,087 | 0,080 | 9,473 |
| 97 | Печень по-строгановски | 80 | 10,8 | 7,36 | 6,88 | 127,2 | 24 | 4 | 191,2 | 0,152 | 1,128 | 10,16 |
| 98 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,9 | 4,42 | 18,98 | 158,9 | 15,6 | 2,08 | 93,6 | 0,104 | 0,052 | 0 |
| ГП1 | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | 24,4 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого | - | 30,423 | 27,78 | 97,48 | 714,34 | 197,84 | 10,466 | 641,65 | 0,642 | 1,41 | 54,893 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Пудинг творожный с молоком сгущенным | 180/20 | 17,15 | 11,85 | 24,81 | 276,5 | 160,4 | 1,111 | 232,09 | 0,07 | 0,271 | 0,244 |
| 100 | Чай с сахаром | 200 | 0,093 | 0 | 13 | 49,3 | 12 | 0,8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого |  | 17,243 | 11,85 | 37,81 | 325,8 | 172,4 | 1,911 | 240,09 | 0,07 | 0,271 | 0,244 |
|  | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 70,556 | 69,84 | 256,137 | 1863,97 | 1002,86 | 18,947 | 1540,91 | 1,19 | 2,19775 | 56,997 |
| Суточная потребность | |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 104% | 103% | 94% | 95%\* | 111% | 189% | 114% | 132% | 220% | 114% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 10 | | | | | | | | | | | | |
| № | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп молочный с рисом | 200 | 3,6 | 3,8 | 14,6 | 130,5 | 220 | 0,2 | 104 | 0,04 | 0,14 | 0,6 |
| 102 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,47 | 2,66 | 28,33 | 151,54 | 37,73 | 0 | 55,56 | 0,02 | 0,08 | 0,4 |
| 103 | Бутерброд с маслом и с джемом (или повидлом) | 50/5/5 | 3,53 | 6,6 | 31,92 | 200,28 | 28,44 | 1,9995 | 81,65 | 0,09 | 0,048 | 6,195 |
|  | Итого |  | 10,6 | 13,06 | 74,85 | 482,32 | 286,17 | 2,1995 | 241,21 | 0,15 | 0,268 | 7,195 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кефир 2,5 % жирности | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106,7 | 240 | 0,2 | 180 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| 104 | Крендель сахарный | 60 | 2,56 | 6,9 | 40,2 | 160,2 | 3 | 0,2 | 15 | 0,02 | 0,01 | 0 |
|  | Итого |  | 8,36 | 11,9 | 48,2 | 256,9 | 243 | 0,4 | 195 | од | 0,35 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 105 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,576 | 0,096 | 5,85 | 42,3 | 12,96 | 0,336 | 26,4 | 0,0288 | 0,0336 | 2,4 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250/30 | 4,335 | 2,244 | 6,75 | 125,7 | 20,4 | 0,73 | 120,16 | 0,063 | 0,05 | 6,12 |
|  | Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом | 80/20 | 7,6 | 6,39 | 6,66 | 145,3 | 64,91 | 1,36 | 99,01 | 0,08 | 0,07 | 5,77 |
| 109 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 5Д | 21,75 | 112,0 | 40,5 | 1,05 | 84 | 0,15 | 0,105 | 5,55 |
| 110 | Компот из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 100 | 14 | 0,6 | 20 | 0 | 0,10 | 110 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого |  | 21,241 | 14,87 | 93,65 | 668,94 | 176,57 | 6,316 | 489,57 | 0,4758 | 0,4146 | 129,84 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 111 112 | Сырники творожно - морковные с соусом молочным | 200/20 | 29,025 | 25,875 | 42,3 | 350,3 | 261 | 1,8 | 463,5 | 0,1575 | 0,495 | 1,575 |
| 113 | Чай с сахаром | 200 | 0,093 | 0 | 13 | 49,3 | 12 | 0,8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| ГП1 | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 19 | 2,3 | 16 | 0 | 0,025 | 5 |
|  | Итого |  | 36,693 | 32,643 | 76,175 | 446,6 | 357,25 | 5,35 | 603,37 | 0,196 | 0,643 | 6,968 |
|  | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 69,719 | 66,005 | 282,3 | 1864,76 | 997,74 | 13,8155 | 1413,28 | 0,8833 | 1,5526 | 145,01 |
| Суточная потребность | |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 103% | 97% | 104% | 95%\* | 111% | 138% | 105% | 98% | 155% | 290% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 3 до 7 лет | | | | | | | | | | |
|  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
|  | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за 10 дней | 702,345 | 640,355 | 2793,944 | 19210,82 | 9166,304 | 205,957 | 15371,69 | 12,91364 | 14,17275 | 691,4271 |
| Итого за 1 день | 70,2345 | 64,0355 | 279,3944 | 1921,082 | 916,6304 | 20,5957 | 1537,169 | 1,291364 | 1,417275 | 69,14271 |
| Суточная потребность | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| Процент удовлетворения | 97% | 106% | 97% | 102%\* | 98% | 206% | 114% | 143% | 141% | 138% |

Примечание:

ГП1 - готовый продукт

\*- в соответствии с СанПиН 2.4.1 2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» в суточном рационе допускается отклонение калорийности на ± 5 %.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дети с 1.5 до 3 лет, 10,5 часовое пребывание | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | |
|  |  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| № | Блюдо | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная из манной крупы | 150 | 5,79 | 8,295 | 25,59 | 174,9 | 150,0 | 0,12 | 12,27 | 0,0195 | 0,006 | 0 |
| 2 | Какао с молоком | 150 | 2,82 | 2,4 | 20,055 | 113,1 | 25,5 | 0 | 37,5 | 0,015 | 0,06 | 0,3 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 12,65 | 96,1 | 17,9 | 1,59 | 101,4 | 0,11 | 0,08 | 0 |
|  | Итого |  | 11,06 | 14,685 | 58,295 | 384,1 | 193,4 | 1,71 | 151,17 | 0,1445 | 0,146 | 0,3 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Молоко 3,2 % жирности кипяченое | 150 | 4,5 | 4,8 | 7,05 | 90 | 181,5 | 0,15 | 136,5 | 0,03 | 0,195 | 0,9 |
| 4 | Блинчики с молоком сгущенным | 50/10 | 3,21 | 2,0025 | 21,255 | 137,5 | 27,45 | 0,75 | 50,25 | 0,07275 | 0,04125 | 0,075 |
|  | Итого | 7,71 | 6,8025 | 28,305 | 211,35 | 208,95 | 0,9 | 186,75 | 0,10275 | 0,23625 | 0,975 |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,72 | 2,4 | 4,24 | 41,6 | 74,8 | 0,6 | 61,6 | 0,012 | 0,036 | 2,64 |
| 6 | Суп крестьянский с пшенной крупой с мясом и со сметаной | 200/10  3 | 3,635 | 4,64 | 8,8 | 91,2 | 36 | 0,9 | 133,9 | 0,05 | 0,06 | 9,6 |
| 7 | Птица отварная с соусом сметанным с томатом | 60/20 | 3,3 | 4,26 | 5,76 | 109,36 | 16,2 | 0,54 | 63,6 | 0,036 | 0,048 | 2,4 |
| 8 | Пюре картофельное | 130 | 2,73 | 4,42 | 18,85 | 97,0 | 35,1 | 0,91 | 72,8 | 0,13 | 0,091 | 4,81 |
| ГП1 | Сок фруктовый | 150 | 0,525 | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 30/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 0 |
|  | Итого |  | 14,61 | 16,47 | 75,95 | 519,76 | 207,39 | 5,0495 | 445,19 | 0,428 | 0,305 | 37,75 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Капуста тушеная | 180 | 4,649 | 5,9976 | 30,15 | 225,28 | 97,49 | 1,94 | 74,9 | 0,05 | 0,05 | 28,49 |
| 10 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 12 | 67,5 | 8,33 | 0,33 | 14,16 | 0,016 | 0,016 | 1,66 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
|  | Итого |  | 6,249 | 6,2626 | 50,55 | 335,18 | 117,15 | 3,335 | 155,66 | 0,141 | 0,086 | 30,15 |
|  | | Выход | Б | Ж | **У** | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 39,629 | 44,2201 | 213,1 | 1450,39 | 726,89 | 10,9945 | 938,77 | 0,81625 | 0,77325 | 69,175 |
| Суточная потребность | |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 75% | 83% | 101% | 95%\* | 91% | 110% | 117% | 102% | 86% | 154% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| №ТК | Блюдо | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Омлет паровой с маслом | 110 | 7,447 | 8,393 | 12,921 | 137,61 | 58,96 | 2,2891 | 210,81 | 0,05 | 0,403 | 0 |
| ГП1 | Икра кабачковая | 40 | 0,56 | 1,92 | 3,44 | 33,28 | 12,8 | 0,32 | 12 | 0,012 | 0,012 | 3,84 |
| 13 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,6 | 2 | 21,25 | 113,66 | 28,3 | 0 | 41,67 | 0,02 | 0,06 | 0,3 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 12,65 | 96,1 | 17,9 | 1,59 | 101,4 | 0,11 | 0,08 | 0 |
|  | Итого |  | 13,057 | 16,303 | 50,261 | 380,65 | 117,96 | 4,1991 | 365,88 | 0,192 | 0,555 | 4,14 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Кефир 2,5 % жирности | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 80,0 | 180 | 0,15 | 135 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| ГП1 | Пряники (или вафли, или печенье) | 65 | 1,995 | 1,5495 | 24,99 | 127,7 | 3,32 | 0,216 | 16,65 | 0,021 | 0,0075 | 0 |
|  | Итого |  | 6,345 | 5,2995 | 30,99 | 207,7 | 183,32 | 0,366 | 151,65 | 0,081 | 0,2625 | 1,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из моркови с яблоками | 40 | 0,384 | 0,064 | 3,90 | 17,7 | 8,64 | 0,224 | 17,6 | 0,0192 | 0,0224 | 1,6 |
| 15 | Суп из овощей с мясом | 200/10 | 3,44 | 4,04 | 6,84 | 77,28 | 24 | 0,87 | 141,4 | 0,083 | 0,075 | 7,2 |
| 16 | Азу | 180 | 11,34 | 7,2 | 18,36 | 185,4 | 30,6 | 2,16 | 160,2 | 0,126 | 0,162 | 6,84 |
| 17\* | Кисель | 150 | 0 | 0 | 19,5 | 79,5 | 9 | 0,15 | 4,5 | 0 | 0 | 1,35 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/30 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого |  | 20,344 | 12,144 | 77,44 | 503,52 | 96,04 | 5,644 | 463,7 | 0,3822 | 0,3154 | 16,99 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 170/10 | 20,3 | 5,99 | 30,23 | 233,0 | 197,6 | 0,72 | 286,9 | 0,065 | 0,36 | 0,55 |
| 19 | Чай с сахаром | 200 | 0,093 | 0 | 13 | 49,3 | 12 | 0,8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| ГП1 | Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 24 | 0,45 | 16,5 | 0,12 | 0,045 | 30 |
|  | Итого |  | 22,643 | 6,74 | 74,73 | 426,3 | 233,6 | 1,97 | 311,4 | 0,185 | 0,405 | 30,55 |
|  | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 62,389 | 40,49 | 233,42 | 1518,2 | 630,94 | 12,1791 | 1292,6 | 0,84 | 1,544 | 52,73 |
| Суточная потребность | |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 118% | 76% | 110% | 99%\* | 79% | 122% | 162% | 105% | 172% | 118% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества  мг | | | Витамины  мг | | |
| № | Блюдо | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Каша гречневая молочная | 150 | 4,545 | 5,925 | 24,225 | 171,75 | 150 | 2,4 | 108 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| 25 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,6 | 2 | 21,25 | 113,66 | 28,3 | 0 | 41,67 | 0,02 | 0,06 | 0,3 |
| 26 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 12,65 | 96,1 | 17,9 | 1,59 | 101,4 | 0,11 | 0,08 | 0 |
|  | Итого |  | 9,595 | 11,915 | 58,125 | 381,51 | 196,2 | 3,99 | 251,07 | 0,25 | 0,2 | 0,3 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Ряженка | 150 | 4,5 | 1,5 | 6,3 | 65 | 186 | 0,15 | 138 | 0,03 | 0,195 | 0,45 |
| 27 | Пирожок печеный с морковью | 45 | 1,2 | 2,1 | 9,45 | 120,3 | 10,5 | 0,39975 | 30,99 | 0,04995 | 0,03 | 2,049975 |
|  | Итого |  | 5,7 | 3,6 | 15,75 | 185,3 | 196,5 | 0,54975 | 168,99 | 0,07995 | 0,225 | 2,499975 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Нарезка овощная из свеклы и моркови | 40 | 0,86 | 1,333 | 7,13 | 44,66 | 21,33 | 0,4 | 35,33 | 0,04 | 0,04 | 3,33 |
| 29 | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | 200/10 3 | 3,2 | 4,7 | 9,9 | 96 | 30 | 0,75 | 133,9 | 0,065 | 0,06 | 7,05 |
| 30 | Гуляш из говядины | 60 | 9,24 | 3,84 | 2,22 | 90,4 | 22,5 | 1,125 | 138 | 0,0375 | 0,12 | 0 |
| 31 | Вермишель отварная с маслом | 120 | 4,285 | 5 | 29,04 | 165,3 | 11,42 | 0,7571 | 32,36 | 0,057 | 0,017 | 0 |
| 'ГП1 | Сок фруктовый | 150 | 0,525 | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/30 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 0 |
|  | Итого |  | 21,81 | 15,623 | 86,59 | 576,96 | 130,54 | 5,1316 | 452,88 | 0,3995 | 0,307 | 28,68 |

«

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Рагу овощное | 180 | 14,112 | 15,307 | 15,307 | 237,8 | 27,96 | 1,3248 | 117,75 | 0,087 | 0,105 | 6,768 |
| 33 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0 | 9,75 | 36,97 | 9 | 0,6 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
|  | Итого |  | 15,782 | 15,572 | 33,457 | 317,17 | 48,29 | 2,9898 | 190,35 | 0,162 | 0,125 | 6,768 |
|  | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 52,887 | 46,71 | 193,922 | 1460,94 | 571,53 | 12,661 | 1063,29 | 0,89145 | 0,857 | 38,24798 |
| Суточная потребность | |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 100% | 88% | 91% | 95%\* | 71% | 127% | 133% | 111% | 95% | 85% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 4 | | | | | | | | | | | | |
| № | Блюдо | [ Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Каша ячневая молочная | 150 | 3,15 | 4,35 | 22,95 | 178,65 | 150 | 0,6 | 111 | 0,06 | 0,015 | 0 |
| 35 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,6 | 2 | 21,25 | 113,66 | 28,3 | 0 | 41,67 | 0,02 | 0,06 | 0,3 |
| 36 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 12,65 | 96,1 | 17,9 | 1,59 | 101,4 | 0,11 | 0,08 | 0 |
|  | Итого |  | 8,2 | 10,34 | 56,85 | 388,41 | 196,2 | 2,19 | 254,07 | 0,19 | 0,155 | 0,3 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Молоко 3,2 % жирности кипяченое | 150 | 4,5 | 4,8 | 7,05 | 90 | 181,5 | 0,15 | 136,5 | 0,03 | 0,195 | 0,9 |
| 37 | Пирожок печеный с капустой свежей | 45 | 1,9425 | 2,1 | 13,293 | 70,89 | 9 | 0,693 | 47,99 | 0,059 | 0,05 | 0 |
|  | Итого |  | 6,4425 | 6,9 | 20,343 | 160,89 | 190,5 | 0,843 | 184,49 | 0,089 | 0,245 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат из моркови | 40 | 0,52 | 2,3 | 4,28 | 26,8 | 12,8 | 0,24 | 21,2 | 0,024 | 0,028 | 1,72 |
| 39 | Борщ с капустой свежей, с картофелем, с мясом и со сметаной | 200/10  3 | 3,65 | 4,64 | 9,3 | 76,13 | 42 | 0,63 | 129,4 | 0,035 | 0,045 | 12,3 |
|  | Бефстроганов с соусом сметанным | 60/20 | 11,69 | 7,91 | 4,13 | 135,1 | 26,6 | 1,33 | 126 | 0,056 | 0,105 | 0,56 |
| 42 | Каша перловая рассыпчатая | 120 | 2,9 | 4,6 | 36,72 | 156 | 22,8 | 0,72 | 121,2 | 0,036 | О1,024 | 0 |
| 43 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 12 | 67,5 | 8,33 | 0,33 | 14,16 | 0,016 | 0,016 | 1,66 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/30 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого | - | 22,46 | 20,05 | 87,03 | 564,13 | 129,53 | 4,85 | 511,96 | 0,277 | 0,258 | 16,24 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Запеканка овощная | 180 | 5,4 | 10,62 | 31,5 | 223,34 | 45 | 1,44 | 117 | 0,18 | 0,144 | 9,72 |
| ГП1 | Сок фруктовый | 150 | 0,525 | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
|  | Итого |  | 7,525 | 11,035 | 57,6 | 343,74 | 84,62 | 3,0045 | 196,89 | 0,345 | 0,194 | 28,02 |
|  | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 44,6275 | 48,325 | 221,823 | 1457,17 | 600,85 | 10,8875 | 1147,41 | 0,901 | 0,852 | 45,46 |
| Суточная потребность | |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 84% | 91% | 105% | 95%\* | 75% | 109% | 143% | 113% | 95% | 101% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 5 | | | | | | | | | | | | |
|  |  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| № | Блюдо | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Каша молочная из рисовой крупы с маслом | 150 | 8,89 | 10,38 | 45 | 180,3 | 150 | 1,05 | 84 | 0,12 | 0,015 | 0 |
| 46 | Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,2 | 12,3 | 64,5 | 49,5 | 0,6 | 37,5 | 0,015 | 0,06 | 0,45 |
| 47 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5 5 | 3,88 | 5,6 | 12,82 | 117,1 | 66,9 | 1,65 | 150,4 | 0,11 | 0,11 | 0,042 |
|  | Итого |  | 13,82 | 17,18 | 70,12 | 361,9 | 266,4 | 3,3 | 271,9 | 0,245 | 0,185 | 0,492 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Ряженка | 150 | 4,5 | 1,5 | 6,3 | 65 | 186 | 0,15 | 138 | 0,03 | 0,195 | 0,45 |
| 48 | Ватрушка с повидлом или джемом | 45 | 1,245 | 1,557 | 18,18 | 85,095 | 24,795 | 0,297 | 32,4 | 0,027 | 0,054 | 0 |
|  | Итого |  | 5,745 | 3,057 | 24,48 | 150,095 | 210,795 | 0,447 | 170,4 | 0,057 | 0,249 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат из морской капусты | 60 | 0,6 | 6 | 1,8 | 32,2 | 24 | 9,6 | 33 | 0,024 | 0,036 | 1,2 |
| 50 | Суп картофельный с мясом | 200/10 | 3,548 | 2,654 | 7,974 | 70,84 | 24 | 0,87 | 141,4 | 0,083 | 0,075 | 7,2 |
|  | Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным с луком | 60/20 | 9 | 7,304 | 6,4 | 127,2 | 80 | 1,36 | 147,2 | 0,088 | 0,104 | 2,24 |
| 53 | Пюре картофельное | 120 | 2,52 | 4,08 | 17,4 | 116,4 | 32,4 | 0,84 | 67,2 | 0,12 | 0,084 | 4,44 |
| 54 | Кисель | 150 | 0 | 0 | 19,5 | 79,5 | 9 | 0,15 | 4,5 | 0 | 0 | 1,35 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/30 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого |  | 20,848 | 20,878 | 81,914 | 569,78 | 193,2 | 15,06 | 533,3 | 0,469 | 0,355 | 16,43 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Вареники ленивые со сметаной | 170/10 | 17,952 | 11,56 | 18,768 | 235,28 | 100,64 | 0,816 | 194,48 | 0,068 | 0,272 | 0,272 |
| 56 | Компот яблочный | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,4 | 82,5 | 9 | 0,6 | 3 | 0,015 " | 0 | 4,05 |
| ГП1 | Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 28,5 | 3,45 | 24 | 0 | 0,0375 | 7,5 |
|  | Итого |  | 18,702 | 12,16 | 54,618 | 388,28 | 138,14 | 4,866 | 221,48 | 0,083 | 0,3095 | 11,822 |
|  | | Выход | Б | Ж | **У** | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 59,115 | 53,275 | 231,132 | 1470,05 | 808,535 | 23,673 | 1197,08 | 0,854 | 1,0985 | 29,194 |
| Суточная потребность | |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 112% | 101% | 109% | 95%\* | 101% | 237% | 150% | 107% | 122% | 65% |

День 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| № | Блюдо | | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Каша молочная «Дружба» | | 150 | 7,03 | 9,14 | 35,07 | 165,38 | 150 | 1,05 | 84 | 0,12 | 0,02 | 0 |
| 58 | Какао с молоком | | 150 | 2,82 | 2,4 | 20,055 | 113,1 | 25,5 | 0 | 37,5 | 0,015 | 0,06 | 0,3 |
| 59 | Бутерброд с маслом | | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 12,65 | 96,1 | 17,9 | 1,59 | 101,4 | 0,11 | 0,08 | 0 |
|  | Итого | |  | 12,3 | 15,53 | 67,775 | 374,58 | 193,4 | 2,64 | 222,9 | 0,245 | 0,16 | 0,3 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Молоко 3,2 % жирности кипяченое | | 150 | 4,5 | 4,8 | 7,05 | 90 | 181,5 | 0,15 | 136,5 | 0,03 | 0,195 | 0,9 |
| 60 | Булочка «Творожная» | | 45 | 4,725 | 2,73 | 21,225 | 90,225 | 15,105 | 0,63375 | 43,38 | 0,05325 | 0,039 | 0 |
|  | Итого | |  | 9,225 | 7,53 | 28,275 | 180,225 | 196,605 | 0,78375 | 179,88 | 0,08325 | 0,234 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Салат из свеклы с сыром | | 40 | 1 | 3 | 8,2 | 46,5 | 93,5 | 0,75 | 77 | 0,015 | 0,045 | 3,3 |
| 62 | Суп с клецками | | 200 | 3,8 | 4,76 | 12,36 | 107,4 | 30 | 0,75 | 133,9 | 0,065 | 0,06 | 7,05 |
| 63 | Птица, тушенная в соусе с овощами | | 180 | 15,26 | 14,133 | 20,03 | 202,47 | 32,54 | 1,084 | 127,7 | 0,072 | 0,096 | 4,82 |
| 11 | Компот из сухофруктов | | 150 | 0 | 0 | 12 | 67,5 | 8,33 | 0,33 | 14,16 | 0,016 | 0,016 | 1,66 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | | 20/30 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 0 |
|  | Итого | |  | 18,696 | 19,15 | 80,96 | 581,19 | 259,73 | 5,52 | 490,05 | 0,315 | 0,29 | 31,302 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | | Рыба, тушеная с овощами | 60 ' | 5,82 | 3,06 | 2,34 | 76,7 | 31,8 | 0,42 | 88,8 | 0,042 | 0,06 | 2,34 |
| 65 | | Рис припущенный | 120 | 2,88 | 3,804 | 31,44 | 142,4 | 12 | 0,48 | 61,2 | 0,024 | 0,012 | 0 |
| 66 | | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0 | 9,75 | 36,97 | 9 | 0,6 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| ГП1 | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,15 | 0,04 | 0 |
| ГП1 | | Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 24 | 0,45 | 16,5 | 0,12 | 0,045 | 30 |
|  | | Итого |  | 14,22 | 8,144 | 91,83 | 484,87 | 99,46 | 4,08 | 305,82 | 0,336 | 0,157 | 32,34 |
|  | | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | | |  | 59,505 | 53,697 | 261,07 | 1566,14 | 670,835 | 12,017 | 1161,36 | 0,94225 | 0,808 | 50,37 |
| Суточная потребность | | |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | | |  | 112% | 101% | 123% | 102%\* | 84% | 120% | 145% | 118% | 90% | 112% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 7** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № ТК | Блюдо | | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | Углеводы,  г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | | |
| Са | Fe | Р | В1 | В2 | С | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Каша молочная кукурузная | | 150 | 2,781 | | 4,389 | 16,605 | 176,48 | 150 | 1,065 | 90 | 0,096 | 0,096 | 0 | |
| 84 | Чай с лимоном | | 150 | 0,15 | | 0 | 10,2 | 42 | 12 | 0,6 | 6 | 0 | 0 | 1,65 | |
| 22 | Бутерброд с маслом и сыром | | 30/5  5 | 3,88 | | 5,6 | 12,82 | 117,1 | 66,9 | 1,65 | 150,4 | 0,11 | 0,11 | 0,042 | |
|  | Итого | |  | 6,811 | | 9,989 | 39,625 | 335,58 | 228,9 | 3,315 | 246,4 | 0,206 | 0,206 | 1,692 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Ряженка | | 150 | 4,5 | | 1,5 | 6,3 | 65 | 186 | 0,15 | 138 | 0,03 | 0,195 | 0,45 | |
| 78 | Булочка «Малыш» | | 45 | 1,59 | | 2,52 | 19,59 | 90,9 | 13,95 | 0,585 | 40,05 | 0,0495 | 0,036 | 0 | |
| ГП1 | Мармелад | | 10 | 0,04 | | 0 | 7,6 | 29,3 | 1,1 | 0,04 | 1,2 | 0 | 0,001 | 0,01 | |
|  | Итого | |  | 6,13 | | 4,02 | 33,49 | 185,2 | 201,05 | 0,775 | 179,25 | 0,0795 | 0,232 | 0,46 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Салат из св. помидоров и огурцов (консерв. огурцы или консерв. помидоры) | | 40 | 0,4 | | 2,48 | 2,08 | 32,24 | 18 | 0,32 | 13,2 | 0,02 | 0,024 | 7,24 | |
| 76 | Суп гороховый с мясом | | 200/10 | 5,645 | | 4,91 | 14,31 | 98,3 | 6,04 | 3,36 | 32,71 | 0,045 | 0,045 | 0,8 | |
| 77 | Котлеты или биточки мясные с соусом сметанным | | 60/20 | 7,1 | | 6,8 | 7,7 | 107 | 46 | 0,8 | 115 | 0,07 | ,0,09 | 0,3 | |
| 10 | Капуста тушеная | | 120 | 3,096 | | 3,99 | 20,1 | 150,19 | 64,9 | 1,29 | 49,99 | 0,039 | 0,039 | 18,992 | |
| ГП1 | Сок фруктовый | | 150 | 0,525 | | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 | |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | | 40/30 | 5,18 | | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 | |
|  | Итого | - | | 21,946 | 19,17 | | 90,73 | 609,37 | 187,03 | 8,5095 | 364,19 | 0,418 | 0,284 | 45,632 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Жаркое по - домашнему | 200 | | 13 | 8 | | 2,4 | 216 | 32 | 2,8 | 188 | 0,16 | 0,2 | 9,2 |
| 80 | Напиток из плодов шиповника | 150 | | 0,3 | 0,15 | | 17,85 | 75 | 10,5 | 0,45 | 15 | 0 | 0,08 | 82,5 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,6 | 0,265 | | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
|  | Итого |  | | 14,9 | 8,415 | | 28,65 | 333,4 | 53,83 | 4,315 | 269,6 | 0,235 | 0,3 | 91,7 |
|  | | Выход | | Б | Ж | | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | | 55,936 | 49,535 | | 212,595 | 1518,07 | 652,03 | 21,6745 | 1297,91 | 1,1625 | 1,064 | 138,242 |
| Суточная потребность | |  | | 53 | 53 | | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | | 106% | 93% | | 100% | 99%\* | 82% | 217% | 162% | 145% | 118% | 307% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | |
| № | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,  г | | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Суп молочный гречневый | 150 | 2,3 | 4,7 | 18,5 | | 95,7 | 150 | 2,4 | 90 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| 79 | Какао с молоком | 150 | 2,82 | 2,4 | 20,055 | | 113,1 | 25,5 | 0 | 37,5 | 0,015 | 0,06 | 0,3 |
| 80 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 12,65 | | 96,1 | 17,9 | 1,59 | 101,4 | 0,11 | 0,08 | 0 |
|  | Итого |  | 7,57 | 11,09 | 51,205 | | 304,9 | 193,4 | 3,99 | 228,9 | 0,245 | 0,2 | 0,3 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Молоко 3,2 % жирности кипяченое | 150 | 4,5 | 4,8 | 7,05 | | 90 | 181,5 | 0,15 | 136,5 | 0,03 | 0,195 | 0,9 |
| 81 | Пирожок печеный с картофелем | 45 | 1,9425 | 2,1 | 13,293 | | 90,225 | 9 | 0,693 | 47,99 | 0,05925 | 0,0525 | 0,9 |
|  | Итого |  | 6,4425 | 6,9 | 20,343 | | 180,225 | 190,5 | 0,843 | 184,49 | 0,08925 | 0,2475 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Икра овощная (из свеклы или моркови) | 40 | 0,92 | 2,72 | 4,68 | | 47,6 | 15,6 | 2,64 | 23,6 | 0,012 | 0,012 | 2,64 |
| 83 | Солянка сборная мясная со сметаной | 200/3 | 3,15 | 4,2 | 1,95 | | 58,5 | 24 | 0,45 | 132 | 0,03 | 0,03 | 1,35 |
|  | Котлеты или биточки из мяса птицы с соусом сметанным | 60/20 | 11,16 | 7,32 | 5,22 | | 132 | 36 | 1,2 | 92,4 | 0,048 | 0,12 | 0,12 |
| 86 | Капуста тушеная | 120 | 3,099 | 3,99 | 20,1 | | 150,18 | 64,99 | 1,293 | 49,93 | 0,033 | 0,033 | 18,99 |
| 87 | Кисель | 150 | 0 | 0 | 19,5 | | 79,5 | 9 | 0,15 | 4,5 | 0 | 0 | 1,35 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 30/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 0 |
|  | Итого |  | 22,029 | 18,83 | 72,05 | | 570,38 | 166,59 | 7,333 | 402,43 | 0,233 | 0,235 | 24,45 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 180 | 13,32 | 13,5 | 18 | 246,6 | | 26,4 | 0,5475 | 131,18 | 0,06 | 0,0375 | 0,63 |
| 89 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 12 | 67,5 | | 8,33 | 0,33 | 14,16 | 0,016 | 0,016 | 1,66 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
| ГП1 | Яблоко | 150 | 0,3 | 0 | 15,15 | 63 | | 26,25 | 3,615 | 18,75 | 0,045 | 0,0375 | 16,62 |
|  | Итого |  | 15,22 | 13,765 | 53,55 | 419,5 | | 72,31 | 5,5575 | 230,69 | 0,196 | 0,111 | 18,91 |
|  | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 51,2615 | 50,585 | 197,148 | 1475,0 | | 622,8 | 17,7235 | 1046,51 | 0,76325 | 0,7935 | 45,46 |
| Суточная потребность | |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 97% | 95% | 93% | 96%\* | | 78% | 177% | 131% | 95% | 88% | 101% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 9 | | | | | | | | | | | | |
| № | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,  г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 90 | Каша пшенная молочная | 150 | 4,2 | 5,1 | 25,2 | 185,7 | 150 | 1,05 | 84 | 0,12 | 0,015 | 0 |
| 91 | Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,2 | 12,3 | 64,5 | 49,5 | 0,6 | 37,5 | 0,015 | 0,06 | 0,45 |
| 92 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5 5 | 3,88 | 5,6 | 12,82 | 117,1 | 66,9 | 1,65 | 150,4 | 0,11 | 0,11 | 0,042 |
|  | Итого |  | 9,13 | 11,9 | 50,32 | 367,3 | 266,4 | 3,3 | 271,9 | 0,245 | 0,185 | 0,492 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП1 | Молоко 3,2 % жирности кипяченое | 150 | 4,5 | 4,8 | 7,05 | 90 | 181,5 | 0,15 | 136,5 | 0,03 | 0,195 | 0,9 |
| 93 | Рулетик с маком | 45 | 2,25 | 2,73 | 21,225 | 110,3 | 15,105 | 0,63375 | 43,38 | 0,045 | 0,039 | 0 |
| ГП1 | Конфеты | 12 | 0,48 | 3,156 | 7,116 | 42,3 | 3,12 | 0,36 | 11,52 | 0,0036 | 0,006 | 0 |
|  | Итого |  | 7,23 | 10,686 | 35,391 | 242,6 | 199,725 | 1,14375 | 191,4 | 0,0786 | 0,24 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 0,56 | 1,84 | 3,92 | 34,4 | 37,6 | 0,32 | 12,8 | 0,008 | 0,036 | 7,24 |
| 95 | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | 200/10  3 | 3,2 | 4,7 | 9,9 | 107,8 | 30 | 0,75 | 133,9 | 0,065 | 0,06 | 7,05 |
| 96 | Печень по-строгановски | 60 | 8,1 | 5,52 | 5,16 | 100,4 | 18 | 3 | 143,4 | 0,114 | 0,846 | 7,62 |
| 97 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 3,6 | 4,08 | 17,52 | 135,3 | 14,4 | 1,92 | 86,4 | 0,096 | 0,048 | 0 |
| ГП1 | Сок фруктовый | 150 | 0,525 | 0,15 | 17,7 | 78 | 28,29 | 0,4995 | 13,29 | 0,09 | 0,03 | 18,3 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 30/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого | - | 17,685 | 12,49 | 74,05 | 558,5 | 145,29 | 7,9395 | 382,89 | 0,463 | 1,09 | 37,36 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Пудинг творожный с молоком сгущенным | 160/20 | 15,44 | 10,6 | 22,33 | 250,7 | 144,4 | 1 | 208,8 | 0,06 | 0,244 | 0,22 |
| 99 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0 | 9,75 | 36,97 | 9 | 0,6 | 6 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого |  | 15,51 | 10,6 | 32,08 | 287,67 | 153,4 | 1,6 | 214,8 | 0,06 | 0,244 | 0,22 |
|  | | Выход | Б | Ж | **У** | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 51,555 | 50,076 | 192,591 | 1456 | 764,815 | 14,133 | 1167,89 | 0,8666 | 1,729 | 41,822 |
| Суточная потребность | |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 97% | 94% | 91% | 95%\* | 95% | 141% | 146% | 108% | 192% | 93% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 10 | | | | | | | | | | | | |
| № | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Суп молочный с рисом | 150 | 2,7 | 2,85 | 10,95 | 97,88 | 170 | 0,15 | 78 | 0,03 | 0,105 | 0,45 |
| 101 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,6 | 2 | 21,25 | 113,66 | 28,3 | 0 | 41,67 | 0,02 | 0,06 | 0,3 |
| 102 | Бутерброд с маслом и с джемом (или повидлом) | 30/5/5 | 2,355 | 4,4 | 21,28 | 133,52 | 18,96 | 1,333 | 54,41 | 0,06 | 0,032 | 4,13 |
|  | Итого |  | 7,655 | 9,25 | 53,48 | 345,06 | 217,26 | 1,483 | 174,08 | 0,11 | 0,197 | 4,88 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Кефир 2,5% жирности | 150 | 4.35 | 3.75 | 6 | 80,0 | 180 | 0,15 | 135 | 0.06 | 0.255 | 1.05 |
| 103 | Крендель сахарный | 45 | 1.92 | 5.175 | 30.15 | 120.3 | 2.25 | 0.15 | 11.25 | 0.015 | 0.0075 | 0 |
|  | итого |  | 6.27 | 8.925 | 36.15 | 200.3 | 182.25 | 0.3 | 146.25 | 0.075 | 0.2625 | 1.05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Салат из моркови с яблоками | 40 | 0,384 | 0,064 | 3,90 | 17,7 | 8,64 | 0,224 | 17,6 | 0,0192 | 0,0224 | 1,6 |
| 105 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200/20 | 3,825 | 1,98 | 5,9625 | 94,28 | 18 | 0,65 | 106,03 | 0,056 | 0,05 | 5,4 |
| 106 107 | Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом | 60/20 | 6,08 | 5,112 | 5,328 | 116,24 | 51,928 | 1,088 | 79,208 | 0,064 | 0,056 | 4,616 |
| 108 | Пюре картофельное | 130 | 2,73 | 4,42 | 18,85 | 97,0 | 35,1 | 0,91 | 72,8 | 0,13 | 0,091 | 4,81 |
| 109 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,3 | 0,15 | 17,85 | 75 | 10,5 | 0,45 | 15 | 0 | 0,08 | 82,5 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный, ржаной | 30/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 17 | 1,6 | 100 | 0,11 | 0,04 | 1 0 |
|  | Итого |  | 17,019 | 12,326 | 72,4905 | 502,82 | 141,168 | 4,922 | 390,638 | 0,3792 | 0,3394 | 98,926 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 110 111 | Сырники творожно - морковные с соусом молочным | 160/20 | 23,74 | 21,17 | 34,609 | 290,2 | 213,54 | 1,47 | 379,2 | 0,12 | 0,405 | 1,288 |
| 112 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0 | 9,75 | 36,97 | 9 | 0,6 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| ГП1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,265 | 8,4 | 42,4 | 11,33 | 1,065 | 66,6 | 0,075 | 0,02 | 0 |
| 113 | Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 28,5 | 3,45 | 24 | 0 | 0,0375 | 7,5 |
|  | Итого |  | 26,01 | 21,885 | 68,209 | 440,07 | 262,37 | 6,585 | 475,8 | 0,195 | 0,4625 | 8,788 |
|  | | Выход | Б | Ж | У | Эн/ц | Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за день | |  | 56,954 | 52,386 | 230,329 | 1488,25 | 803,048 | 13,29 | 1186,76 | 0,7592 | 1,2614 | 113,644 |
| Суточная потребность | |  | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | |  | 107% | 99% | 109% | 97%\* | 100% | 133% | 148% | 95% | 140% | 253% |

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 1.5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Минеральные вещества мг | | | Витамины  мг | | |
| Са | Fe | Р | В1 | В2 | С |
| Итого за 10 дней | 528,1754 | 489,6836 | 2121,038 | 14773,09 | 7020,266 | 157,7945 | 11414,64 | 9,39946 | 11,146 | 558,5206 |
| Итого за 1 день | 52,81754 | 48,96836 | 212,1038 | 1477,309 | 702,0266 | 15,77945 | 1141,464 | 0,939946 | 1,1146 | 55,85206 |
| Суточная потребность | 53 | 53 | 212 | 1540 | 800 | 10 | 800 | 0,8 | 0,9 | 45 |
| Процент удовлетворения | 100% | 92% | 1002% | **96%\*** | 88% | 158% | 143% | 117% | 124% | 124% |

Примечание:

ГП1 - готовый продукт

\*- в соответствии с СанПиН 2.4.1.2660 - 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» в суточном рационе допускается отклонение калорийности на ± 5 %.