



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад № 8 «Сибирячок»

С.В. Мясоедова
«СВ» *сентябрь* 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (с 3-х до 7-ми лет) В

МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД №

8 «СИБИРЯЧОК»

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ТАСЕЕВСКИЙ РАЙОН, с. ТАСЕЕВО, УЛ. НОРЫШЕВА, д.3)

с. Тасеево

2021 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5,76	6,63	18,28	156,00	0,07	0,09	1,17	199,75	0,22
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	11,20	55,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,02
36	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого		9,38	8,17	49,56	303,00	0,12	0,12	1,83	308,71	0,65
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	50	1,50	2,00	35,00	145,30	0,04	0,01	0,00	6,00	0,40
	Итого		1,70	2,10	45,10	191,30	0,05	0,02	2,00	13,00	0,60
Обед											
66	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,70	4,28	79,68	0,01	0,05	4,92	97,18	0,77
52	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200/10	3,37	4,84	19,59	111,80	0,21	0,29	6,48	19,31	1,09
29	Котлеты, биточки, инцицели рыбные	80	7,81	4,35	28,34	114,00	0,06	0,09	0,42	44,10	0,88
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
7	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,70	0,01	0,07	0,00	0,00	0,27
53	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	0,01	0,00	15,00	4,50	0,23
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,00	4,80	0,40
ГП	пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		22,15	22,40	125,10	732,38	0,53	0,63	44,77	228,07	6,30

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	Итого		5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
Ужин											
37	Омлет натуральный с маслом	100	5,63	7,25	32,45	255,00	0,05	0,09	0,49	80,54	0,50
38	Зеленый горошек или фасоль консер. отварные	60	3,00	0,12	4,98	33,00	0,20	0,11	6,00	15,60	0,42
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
13	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	8,62	41,36	0,04	0,04	8,80	14,08	2,07
	Итого		11,43	8,07	72,49	443,16	0,34	0,26	15,29	117,77	3,65
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		49,88	46,50	299,45	1776,04	1,09	1,34	65,15	883,55	11,38
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,37	77,50	114,73	98,67	121,11	134,00	130,30	98,17	113,80

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
32	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
15	Какао с молоком	180	1,30	1,30	11,02	58,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/12	5,07	9,49	14,64	166,00	0,03	0,02	0,19	126,84	0,47
	Итого		12,58	18,26	50,75	416,00	0,13	0,09	2,79	409,46	0,80
2 завтрак											
21	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	Итого		5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
Обед											
17	Винегрет овощной	60	0,95	6,09	4,90	79,00	0,03	0,02	6,05	14,35	0,00
18	Суп полевой, с мясом	200/10	3,86	6,29	17,49	136,00	0,14	0,20	6,29	16,48	0,83
42	Плов с птицей	240	15,08	17,49	41,96	389,00	0,06	0,05	2,10	6,01	1,69
9	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	20,00	106,70	0,00	0,00	0,51	56,53	1,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,08	0,03	0,00	12,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		27,25	30,97	133,15	944,70	0,37	0,32	14,95	117,37	6,12
Полдник											

ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	50	1,50	2,00	35,00	145,30	0,04	0,01	0,00	6,00	0,40
	Итого		1,70	2,10	45,10	191,30	0,05	0,02	2,00	13,00	0,60
Ужин											
49	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/7	5,00	9,27	20,87	183,45	0,04	0,03	25,20	25,20	0,48
56	Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
ГП	Банан	100	0,91	0,31	12,60	57,60	0,02	0,04	6,00	4,80	0,36
	Итого		6,71	10,58	46,97	297,05	0,08	0,14	31,85	90,35	0,93
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		53,46	67,67	283,17	1955,25	0,68	0,88	52,85	846,18	8,63
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		99,00	112,78	108,49	108,63	75,56	88,00	105,70	94,02	86,30

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
50	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192,00	0,07	0,04	1,95	180,24	0,31
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	11,20	55,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,02
16	Бутерброд с маслом	30/7	2	6,01	14,64	123,00	0,03	0,02	0,00	6,84	0,34
	Итого		9,16	14,78	51,92	370,00	0,12	0,07	2,60	289,08	0,67
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	50	1,50	2,00	35,00	145,30	0,04	0,01	0,00	6,00	0,40
	Итого		1,70	2,10	45,10	191,30	0,05	0,02	2,00	13,00	0,60
Обед											
10	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	0,020	0,03	2,12	25,87	0,31
62	Суп - уха	200	4,24	5,20	20,24	112,80	0,11	0,06	9,64	21,30	0,96
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11,25	9,17	8,18	159,01	0,07	0,07	0,93	30,89	0,98
27	Капуста тушеная	200	4,25	6,13	12,52	140,00	0,05	0,04	22,27	107,97	1,67
20	Кисель из концентрата(смесь)	200	0,44	0,02	28,04	114,13	0,01	0,03	0,40	32,13	1,26
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,28	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,80
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		26,87	26,57	116,12	792,34	0,38	0,27	35,36	239,76	7,58

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	Итого		5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
Ужин											
55	Сырники из творага с молоком сгущенным	120/18	17,58	23,29	33,20	420,00	0,08	0,07	0,36	206,32	0,90
31	Чай с сахаром и лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	0,00	0,00	2,00	2,35	0,09
ГП	Яблоко ¹	100	0,40	0,40	8,62	41,36	0,04	0,04	8,80	14,08	2,07
	Итого		18,02	23,69	53,95	508,36	0,12	0,11	11,16	222,75	3,06
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		60,97	72,90	274,29	1968,20	0,72	0,78	52,38	980,59	12,09
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,91	121,50	105,09	109,34	80,00	78,00	104,76	108,95	120,90

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
37	Омлет натуральный с маслом	100	5,63	7,25	32,45	255,00	0,05	0,09	0,49	80,54	0,50
15	Какао с молоком	180	1,30	1,30	11,02	58,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
36	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого		9,25	8,79	63,55	405,00	0,10	0,12	1,15	187,50	0,93
2 завтрак											
21	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	Итого		5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
Обед											
4	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	0,01	0,01	5,58	17,42	0,94
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/10	4,10	3,54	17,51	101,60	0,17	0,06	4,69	27,57	0,99
11	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	10,22	4,86	1,98	92,00	0,02	0,06	0,46	51,20	0,40
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,06	0,07	0,00	24,90	0,09
9	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	20,00	106,70	0,00	0,00	0,51	56,53	1,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,00	4,80	0,40
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		24,44	18,71	102,59	784,52	0,35	0,23	11,24	194,42	5,42

Полдник											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	50	1,50	2,00	35,00	145,30	0,04	0,01	0,00	6,00	0,40
	Итого		1,70	2,10	45,10	191,30	0,05	0,02	2,00	13,00	0,60
Ужин											
58	Рагу из овощей	250	2,86	11,50	13,06	175,00	0,08	0,06	7,00	60,30	0,10
13	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
ГП	Груша	100	0,36	0,27	9,27	42,31	0,02	0,04	4,51	17,11	2,07
	Итого		5,62	12,07	48,77	331,11	0,15	0,12	11,51	84,96	2,83
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		46,23	47,43	267,21	1818,13	0,70	0,80	27,16	695,88	9,96
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		85,61	79,05	102,38	101,01	78,00	80,00	54,32	77,32	99,60

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
44	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200,00	6	8,51	21,86	187,00	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	11,20	55,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,02
ГП	Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или шоколад)	15	0,60	3,95	8,90	60,30	0,01	0,01	0,00	4,00	0,04
16	Бутерброд с маслом	30/7	2	6,01	14,64	123,00	0,03	0,02	0,00	6,84	0,34
	Итого		10,56	19,77	56,60	425,30	0,19	0,08	2,60	301,79	1,22
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	50	1,50	2,00	35,00	145,30	0,04	0,01	0,00	6,00	0,40
	Итого		1,70	2,10	45,10	191,30	0,05	0,02	2,00	13,00	0,60
Обед											
35	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,69	2,72	6,77	58,67	0,03	0,03	1,68	0,55	0,44
34	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/10/6	2,95	4,80	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
28	Печень по-строгановски	80	9,44	8,90	2,11	129,50	0,13	0,23	9,39	14,15	1,00
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
54	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60,00	0,01	0,01	6,60	6,64	0,92
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,08	0,03	0,00	12,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		23,09	22,92	98,50	718,66	0,50	0,45	51,16	129,00	6,70

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	Итого		5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
Ужин											
43	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,07	0,070	0,14	103,00	1,51
56	Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
ГП	Яблоко ¹	100	0,40	0,40	8,62	41,36	0,04	0,04	8,80	14,08	2,07
	Итого		12,37	11,68	53,90	361,36	0,13	0,18	9,59	177,43	3,67
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		52,94	62,23	261,30	1802,82	0,92	1,04	66,61	837,22	12,37
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		98,04	103,72	100,11	100,16	102,22	104,00	133,22	93,02	123,70

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
61	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,00	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95
15	Какао с молоком	180	1,30	1,30	11,02	58,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
16	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	6,01	14,64	123,00	0,03	0,02	0,00	6,84	0,34
63	Яйцо отварное	шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
	Итого		15,15	19,44	51,34	436,00	0,19	0,26	2,60	315,42	2,31
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	50	1,50	2,00	35,00	145,30	0,04	0,01	0,00	6,00	0,40
	Итого		1,70	2,10	45,10	191,30	0,05	0,02	2,00	13,00	0,60
Обед											
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/6	3,28	4,80	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
51	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,55	4,55	65,00	0,01	0,05	4,50	19,85	0,75
12	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,51	12,43	3,29	187,00	0,03	0,10	0,01	33,40	0,99
14	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,50	3,20	0,70	128,00	0,47	0,80	0,00	452,36	5,00
9	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	20,00	106,70	0,00	0,00	0,51	56,53	1,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,08	0,03	0,00	12,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		30,48	26,08	94,10	836,81	0,74	1,06	11,59	609,91	11,20

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	<i>Итого</i>		5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
Ужин											
67	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189,00	0,08	0,04	21,60	30,76	0,52
31	Чай с сахаром и лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	0,00	0,00	2,00	2,35	0,09
ГП	Банан ¹	100	0,91	0,31	12,60	57,60	0,02	0,04	6,00	4,80	0,36
	<i>Итого</i>		5,46	5,35	53,20	293,60	0,10	0,08	29,60	37,91	0,97
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		58,01	58,73	250,94	1863,91	1,13	1,73	47,05	1192,24	15,26
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,43	97,88	96,15	103,55	125,56	173,00	94,10	132,47	152,60

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
44	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200,00	6	8,51	21,86	187,00	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	11,20	55,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,02
36	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого		9,97	10,05	53,14	334,00	0,18	0,07	2,61	297,91	1,25
2 завтрак											
21	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	Итого		5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
Обед											
46	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	200/10/6	3,33	4,64	15,70	115,15	0,12	0,050	6,30	21,41	0,98
48	Птица в соусе с томатом (гуляш)	80	9,07	9,33	3,07	112,00	0,04	0,03	10,40	14,17	0,97
33	Сельдь с луком репчатым	60	5,30	6,50	0,91	116,00	0,01	0,05	1,00	39,90	0,59
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
20	Кисель концентрированный	200	0,16	0,05	24,45	100,00	0,00	0,00	6,00	12,93	0,25
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,08	0,03	0,00	12,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		27,71	26,86	110,99	819,15	0,45	0,28	41,65	158,59	6,45

Полдник											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	50	1,50	2,00	35,00	145,30	0,04	0,01	0,00	6,00	0,40
	Итого		1,70	2,10	45,10	191,30	0,05	0,02	2,00	13,00	0,60
Ужин											
22	Оладьи из творога с молоком сгущеным	150/18	20,97	14,57	33,63	349,50	0,12	0,35	0,45	186,60	1,37
13	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
ГП	Яблоко ¹	100	0,40	0,40	8,62	41,36	0,04	0,04	8,80	14,08	2,07
	Итого		21,37	14,97	54,23	433,86	0,16	0,39	9,25	201,03	3,50
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		65,97	59,74	270,66	1884,51	0,89	1,07	56,77	886,53	11,98
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		122,17	99,57	103,70	104,70	98,89	107,00	113,54	98,50	119,80

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
45	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
16	Бутерброд с маслом	30/7	2,31	6,01	14,64	123,00	0,03	0,02	0,00	6,84	0,34
15	Какао с молоком	180	1,30	1,30	11,02	58,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
	Итого		10,62	15,40	54,05	394,00	0,19	0,05	2,60	292,18	1,13
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	50	1,50	2,00	35,00	145,30	0,04	0,01	0,00	6,00	0,40
	Итого		1,70	2,10	45,10	191,30	0,05	0,02	2,00	13,00	0,60
Обед											
35	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,69	2,72	6,77	58,67	0,03	0,03	1,68	0,55	0,44
57	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/10	3,92	5,27	15,13	135,60	0,12	0,16	4,10	22,64	1,05
40	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/23	16,93	10,44	48,02	180,25	0,12	0,10	2,56	67,54	1,16
24	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,00	0,03	0,02	0,00	1,35	0,52
54	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60,00	0,01	0,01	6,60	6,64	0,92
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,08	0,03	0,00	12,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		32,14	25,06	171,28	878,52	0,45	0,37	14,94	122,72	6,69

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	Итого		5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
Ужин											
49	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/7	5,00	9,27	20,87	183,45	0,04	0,03	25,20	25,20	0,48
56	Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
ГП	Груша ¹	100	0,36	0,27	9,27	42,31	0,02	0,04	4,51	17,11	2,07
	Итого		6,16	10,54	43,64	281,76	0,08	0,14	30,36	102,66	2,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		55,84	58,86	321,27	1851,78	0,82	0,89	51,16	746,56	11,24
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,41	98,10	123,09	102,88	91,44	89,30	102,32	82,95	112,40

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	0,14	1,00	188,00	0,36
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	11,20	55,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,02
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/12	5,07	9,49	14,64	166,00	0,03	0,02	0,19	126,84	0,47
	Итого		12,22	16,60	45,83	376,00	0,13	0,17	1,84	416,84	0,85
2 завтрак											
21	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	Итого		5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
Обед											
17	Винегрет овощной	60	0,95	6,09	4,90	79,00	0,03	0,02	6,05	14,35	0,00
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	6,50	5,30	14,52	191,00	0,14	0,08	10,52	31,07	1,60
64	Тефтели из говядины	80	7,50	7,50	8,35	113,75	0,05	0,05	0,90	5,25	0,26
27	Капуста тушеная	200	4,25	6,13	12,52	140,00	0,05	0,04	22,27	107,97	1,67
20	Кисель концентрированный	200	0,16	0,05	24,45	100,00	0,00	0,00	6,00	12,93	0,25
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,08	0,03	0,00	12,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		26,16	26,17	113,54	857,75	0,41	0,24	45,74	195,57	6,38

Полдник											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	50	1,50	2,00	35,00	145,30	0,04	0,01	0,00	6,00	0,40
	Итого		1,70	2,10	45,10	191,30	0,05	0,02	2,00	13,00	0,60
Ужин											
59	"Гребешок" из дрожжевого теста	120	9,08	8,14	50,60	314,22	0,18	0,06	0,44	65,12	1,50
13	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
ГП	Яблоко ¹	100	0,40	0,40	8,62	41,36	0,04	0,04	8,80	14,08	2,07
	Итого		9,48	8,54	71,20	398,58	0,22	0,10	9,24	79,55	3,63
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		54,78	59,17	282,87	1929,83	0,86	0,84	60,08	920,96	11,64
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,44	98,62	108,38	107,21	95,56	84,00	120,16	102,33	116,40

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
23	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,00	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
15	Какао с молоком	180	1,30	1,30	11,02	58,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
36	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого		10,26	9,13	59,23	354,00	0,17	0,11	2,61	305,42	0,98
2 завтрак											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры)	50	1,50	2,00	35,00	145,30	0,04	0,01	0,00	6,00	0,40
	Итого		1,70	2,10	45,10	191,30	0,05	0,02	2,00	13,00	0,60
Обед											
10	Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	0,020	0,03	2,12	25,87	0,31
5	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/10/6	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,80	34,54	0,87
19	Жаркое по-домашнему	220	8,90	7,50	16,13	250,00	0,14	0,03	8,99	64,94	1,07
53	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	0,01	0,00	15,00	4,50	0,23
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,08	0,03	0,00	12,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		19,45	18,54	94,25	733,69	0,35	0,13	33,91	153,85	5,08

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
	<i>Итого</i>		5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	0,31	1,26	216,00	0,18
Ужин											
26	Манник со сгущенным молоком	100/20	9,67	20,43	28,33	461,67	0,10	0,08	0,63	152,02	1,00
56	Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	62,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
ГП	Банан	100	0,91	0,31	12,60	57,60	0,02	0,04	6,00	4,80	0,36
	<i>Итого</i>		11,38	21,74	54,43	581,27	0,14	0,19	7,28	217,17	1,45
			Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	В₂	С	Са	Fe
	Итого за день		48,01	57,27	260,21	1966,46	0,76	0,76	47,06	905,44	8,29
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		88,91	95,45	99,70	109,25	84,44	76,00	94,12	100,60	82,90

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.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

<i>Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет</i>									
	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Витамины (мг)</i>			<i>Минеральные в-ва</i>	
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В₁</i>	<i>В₂</i>	<i>С</i>	<i>Са</i>	<i>Fe</i>
<i>Итого за 10 дней</i>	546,09	590,50	2771,37	18816,93	8,58	10,13	526,27	8895,15	112,84
<i>Итого за 1 дней</i>	54,61	59,05	277,14	1881,69	0,86	1,01	52,63	889,52	11,28
<i>Суточная потребность</i>	54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	101,13	98,42	106,18	104,54	95,28	101,33	105,25	98,84	112,84
<i>Процент отклонения от расчетных данных *</i>	1,13	-1,58	6,18	4,54	-4,72	1,33	5,25	-1,17	12,84

отклонения от расчетных суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности не должны превышать $\pm 10\%$, микронутриентов $\pm 15\%$.

]

]

┌

