

**Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием  
(граммов (нетто) в день на одного ребенка)**

№	Наименование продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	за 10 дн.	за 1 день	Норма на 1 реб.	%
												на 1 реб.	на 1 реб.		
1	Молоко	404.0	399.0	281.0	337.0	170.0	296.0	235.0	428.0	369.0	458.0	3377.0	337.7	337.5	100.1
2	Творог	0.0	90.0	0.0	70.0	0.0	90.0	0.0	0.0	90.0	0.0	340.0	34.0	30.0	113.3
3	Сметана	5.0	14.0	5.0	24.0	5.0	10.0	0.0	5.0	15.0	0.0	83.0	8.3	8.3	100.6
4	Сыр	0.0	0.0	10.0	5.0	0.0	10.0	5.0	0.0	5.0	10.0	45.0	4.5	4.5	100.0
5	Мясо	87.0	20.0	20.0	62.0	129.0	63.0	0.0	20.0	20.0	30.0	451.0	45.1	41.3	109.2
6	Птица		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	80.0	0.0	68.0	0.0	248.0	24.8	18.0	137.8
7	Рыба		0.0	105.5	66.0	0.0	0.0	0.0	105.5	0.0	0.0	277.0	27.7	27.8	99.6
9	Яйцо	25.0	10.0	80.0	20.0	10.0	36.0	47.0	7.0	3.0	62.0	300.0	30.0	30.0	100.0
10	Картофель	60.0	67.0	163.0	60.0	220.0	42.0	60.0	189.0	20.0	169.0	1050.0	105.0	105.0	100.0
11	Овощи	218.0	60.3	226.0	114.0	278.0	134.0	180.0	95.0	155.0	190.0	1650.3	165.0	165.0	100.0
12	Фрукты	42.0	18.0	140.0	41.0	140.0	0.0	47.0	105.0	112.0	105.0	750.0	75.0	75.0	100.0
13	Сухофрукты	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	18.0	0.0	20.0	5.0	20.0	83.0	8.3	8.30	100.0
14	Сок	150.0	150.0	0.0	150.0	0.0	150.0	150.0	0.0	0.0	0.0	750.0	75.0	75.0	100.0
15	Хлеб ржаной	35.0	35.0	35.0	35.0	35.0	35.0	35.0	35.0	55.0	36.0	371.0	37.1	37.0	100.3
16	Хлеб пш.	55.0	88.3	81.0	59.0	55.0	50.0	60.0	65.0	43.0	50.0	606.3	60.6	60.0	101.1
17	Крупы	45.0	22.0	28.0	16.0	33.0	41.0	60.0	20.0	47.0	30.0	342.0	34.2	32.3	105.9
18	Макароны	0.0	30.0	0.0	30.0	0.0	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0	90.0	9.0	9.0	100.0
19	Мука пш.	49.0	19.0	2.0	16.5	5.0	38.0	12.0	54.5	7.0	17.0	220.0	22.0	22.0	100.0
20	Крахмал	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	10.0	20.0	2.0	2.3	87.0
21	Масло сл.	9.4	21.7	19.0	18.0	15.0	19.0	5.0	16.4	17.3	17.0	157.8	15.78	15.6	101.2
22	Масло растит.	12.1	7.0	7.0	9.0	13.0	6.0	9.0	6.9	3.0	10.0	83.0	8.30	8.3	100.0
23	Кондитер. изд.	15.0	20.0	0.0	20.0	15.0	15.0	20.0	15.0	15.0	15.0	150.0	15.0	15.0	100.0
24	Чай	1.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0	0.0	5.0	0.5	0.5	100.0
25	Какао		1.2	0.0	1.2	0.0	1.2	1.2	0.0	1.2	0.0	6.0	0.6	0.5	120.0
26	Кофе	2.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	2.0	8.0	0.8	0.9	88.9
27	Дрожжи	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	4.0	0.4	0.4	100.0
28	Сахар	20.7	25.0	26.0	22.0	18.6	25.0	25.0	19.7	25.0	18.0	225.0	22.5	22.5	100.0
29	Соль	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	38.0	3.8	3.8	100.0
8	Печень	0.0	0.0	0.0	0.0	64.1	0.0	0.0	0.0	0.0	48.0	112.1	11.2	19.0	95.3

**Анализ химического состава и энергетической ценности блюд.**

день	пищевые вещества, г			калорий- ность, ккал	витамин С
	Б	Ж	У		
1	31.32	36.09	181.08	1105.72	36.87
2	36.38	38.81	200.07	1283.96	37.98
3	42.89	47.32	192.81	1393.51	30.99
4	35.30	37.15	160.40	1109.23	30.98
5	30.15	36.56	156.06	1153.69	25.20
6	39.28	44.39	197.38	1320.10	37.50
7	33.32	36.02	180.47	1267.12	25.66
8	38.42	42.11	186.76	1268.96	38.84
9	35.67	37.38	180.02	1200.95	36.82
10	33.48	37.90	186.68	1257.14	32.26
Итого	356.2	393.7	1821.7	12360.4	333.1
Среднее за один день	<b>35.62</b>	<b>39.37</b>	<b>182.17</b>	<b>1236.04</b>	<b>33.31</b>

66                      66                      70                      69

**Распределение калорийности между приемами пищи%**

	завтрак 1	завтрак 2	обед	полдник	итого
1	360.24	44.41	636.47	64.60	1105.72
2	308.45	65.45	606.96	303.10	1283.96
3	427.76	44.41	646.61	274.73	1393.51
4	360.33	65.45	504.47	178.98	1109.23
5	363.00	44.41	688.58	57.70	1,153.69
6	298.68	65.45	679.62	276.35	1320.10
7	410.21	65.45	595.43	196.03	1267.12
8	305.15	65.45	623.63	274.73	1268.96
9	452.44	44.41	528.20	175.90	1200.95
10	355.60	65.45	561.36	274.73	1257.14
итого	3641.87	570.34	6071.33	2076.84	12360.39
	364	57	607	208	1236
	20	3	34	12	69

Примерное 10-ти дневное цикличное меню для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет

дн	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества, г			калорийность, ккал	№ рецептур	витамины (B1, B2, C- в мг; A -мкг)				Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У			B1	B2	A	C							
<b>ДЕНЬ 1</b>																		
1	<b>ЗАВТРАК</b>																	
1	Каша вязкая манная молочная	1/180	4.59	6.72	33.84	180.41	88	0.10	0.10	40.20	0.62	150.09	33.00	110.30	0.40	0.005	0.003	0.42
1	Кофейный напиток	1/200	3.17	3.68	15.96	97.10	253	0.03	0.10	15.30	0.52	109.00	15.00	95.00	0.90	0.009	0.001	0.02
1	Бутерброд с сыром	1/30	3.87	3.10	9.83	82.73	16	0.03	0.05	58.00	0.30	99.01	5.30	53.00	0.10	0.001	0.001	0.03
1	<b>Итого</b>		<b>11.63</b>	<b>13.50</b>	<b>59.63</b>	<b>360.24</b>		<b>0.16</b>	<b>0.15</b>	<b>113.50</b>	<b>0.82</b>	<b>208.01</b>	<b>53.30</b>	<b>258.30</b>	<b>1.40</b>	<b>0.015</b>	<b>0.005</b>	<b>0.47</b>
1	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																	
1	яблоко	1/100	0.41	0.41	9.80	44.41		0.2	0.1	4.95	7.9	15.75	26	62.25	4.05	0.010	0.000	0.075
1	<b>ОБЕД</b>																	
1	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/50	1.94	3.80	10.41	51.53	53	0.01	0.02	5.68	6.28	25.50	9.25	21.75	0.25	0.012	0.000	0.11
1	Суп лапша на курином бульоне	1/180/20	5.40	5.69	15.30	90.20	34	0.02	0.04	70.11	9.26	47.18	10.72	42.66	0.20	0.010	0.003	0.02
1	рис	1/130	1.03	2.36	20.00	122.7	191	0.03	0.01	45.40	4.97	3.21	14.00	50.00	0.37	0.010	0.002	0.17
1	гуляш из куриной грудки	1/50/40	5.63	7.8	3.47	164.8	161	0.02	0.07	97.07	1.10	9.79	13.00	60.02	0.10	0.015	0.000	0.51
1	Компот из свежих фруктов	1/180	0.14	0.14	21.49	87.84	240	0.01	0.01	4.08	6.50	8.00	9.10	10.00	0.19	0.001	0.000	0.05
1	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.01	0.002	0.044
1	Хлеб ржаной	35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.00	0.000	0.000
1	<b>Итого за обед</b>		<b>17.48</b>	<b>20.18</b>	<b>96.85</b>	<b>636.47</b>		<b>0.21</b>	<b>0.24</b>	<b>222.34</b>	<b>28.11</b>	<b>104.93</b>	<b>66.17</b>	<b>213.88</b>	<b>1.57</b>	<b>0.057</b>	<b>0.007</b>	<b>0.90</b>
1	<b>ПОЛДНИК</b>																	
1	пряники	80	1.60	2.00	14.80	63.20	пром	0.02	0.02	0	0	3.7	5	1.7	0.64	0.000	0	0.000
1	молоко	1/200	0.20	0.00	0.00	1.40	54-2гн	0.00	0.01	0.30	0.04	4.50	3.80	7.20	0.01	0.00	0.000	0.000
1	<b>Итого за полдник</b>		<b>1.80</b>	<b>2.00</b>	<b>14.80</b>	<b>64.60</b>		<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>0.30</b>	<b>0.04</b>	<b>8.20</b>	<b>8.80</b>	<b>8.90</b>	<b>0.65</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.00</b>
1	<b>Итого за день</b>		<b>31.32</b>	<b>36.09</b>	<b>181.08</b>	<b>1105.72</b>		<b>0.59</b>	<b>0.52</b>	<b>341.09</b>	<b>36.87</b>	<b>336.89</b>	<b>154.27</b>	<b>543.33</b>	<b>7.67</b>	<b>0.082</b>	<b>0.012</b>	<b>1.45</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>																		
2	<b>ЗАВТРАК</b>																	
2	Каша рисовая молочная	1/180	2.92	4.10	30.83	130.05	199	0.05	0.1	16.4	0.61	80	18	102.3	0.4	0.005	0.001	0.190
2	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	0.00	0.00	12.37	8.62	21.45	0.68	0.000	0.004	0.111
2	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3.60	3.60	12.60	100.40	пром	0.04	0.09	12.3	0.68	105	24	110	1.09	0.010	0.001	0.180
2	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8.06</b>	<b>11.16</b>	<b>53.18</b>	<b>308.45</b>		<b>0.16</b>	<b>0.19</b>	<b>28.70</b>	<b>1.29</b>	<b>197.37</b>	<b>50.62</b>	<b>233.75</b>	<b>2.17</b>	<b>0.015</b>	<b>0.01</b>	<b>0.481</b>
2	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																	
2	Сок фруктовый	1/100	0.55	0.12	10.10	65.45		0.03	0.02	0	1.5	10	10	24	0.1	0	0	0.000
2	<b>ОБЕД</b>																	
2	салат из белокочанной капусты	1/50	1.58	5.08	6.23	85.73	54-7э	0.02	0.02	70.25	27.80	10.50	15.00	33.00	0.37	0.010	0.000	0.027
2	суп гороховый	1/180/20	4.07	2.52	10.10	86.83	54-8с	0.12	0.01	89.79	3.60	23.94	20.84	46.00	1.27	0.014	0.001	0.024
2	птица в соусе	1/70	4.56	5.10	4.40	88.74	179	0.04	0.01	136.30	1.35	23.00	12.00	70.26	1.00	0.013	0.000	0.400
2	Макаронные изделия отварные с маслом	1/130	3.68	3.25	25.08	135.56	54-1г	0.05	0.03	15.95	0.00	5.40	6.24	20.53	0.63	0.009	0.000	0.104

2	Компот из сушеных фруктов	1/180	0.40	0.02	20.00	90.70	394	0.00	0.00	15.00	0.02	10.00	2.10	4.30	0.09	0.000	0.000	0.000	
2	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.01	0.002	0.044	
2	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.00	0.000	0.000	
	<b>Итого за обед</b>		<b>17.63</b>	<b>16.36</b>	<b>91.99</b>	<b>606.96</b>		<b>0.35</b>	<b>0.15</b>	<b>327.29</b>	<b>32.77</b>	<b>84.09</b>	<b>66.28</b>	<b>203.54</b>	<b>3.82</b>	<b>0.055</b>	<b>0.003</b>	<b>0.599</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
2	оладыи	1/120	7.74	9.27	17.90	170.80	54-1г	0.05	0.13	20.29	1.90	105.40	18.72	129.29	0.75	0.004	0.007	0.403	
2	молоко сгущеное с сахаром	1/20	1.40	1.80	11.20	65.40	пром	0.01	0.01	0.006	0.2	61.4	0	0.05	0	0.000	0	0.000	
2	чай	1/180	1.00	0.10	15.70	66.90	пром.	0.01	0.03	70.00	0.32	28.00	4.00	25.00	0.58	0.000	0.00	0.00	
2	<b>Итого за полдник</b>		<b>10.14</b>	<b>11.17</b>	<b>44.80</b>	<b>303.10</b>		<b>0.07</b>	<b>0.17</b>	<b>90.30</b>	<b>2.42</b>	<b>194.80</b>	<b>22.72</b>	<b>154.34</b>	<b>1.33</b>	<b>0.004</b>	<b>0.007</b>	<b>0.403</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>36.38</b>	<b>38.81</b>	<b>200.07</b>	<b>1283.96</b>		<b>0.61</b>	<b>0.53</b>	<b>446.28</b>	<b>37.98</b>	<b>486.26</b>	<b>149.62</b>	<b>615.63</b>	<b>7.42</b>	<b>0.074</b>	<b>0.016</b>	<b>1.483</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>																			
3	<b>ЗАВТРАК</b>																		
3	Каша овсяная молочная	1/180	3.97	7.17	30.87	180.50	173	0.04	0.09	6.40	0.61	149.00	19.00	98.05	0.42	0.01	0.002	0.150	
3	Какао с молоком (витамилиз.)	1/200	3.60	3.60	12.60	100.40	пром	0.04	0.09	12.30	0.68	105.00	24.00	110.00	1.09	0.00	0.000	0.002	
3	Бутерброд с маслом и сыром	1/35	4.87	8.47	15.75	146.86	з	0.06	0.05	9.00	0.11	42.37	5.62	31.20	0.08	0.00	0.001	0.040	
3	<b>Итого за завтрак</b>		<b>12.44</b>	<b>19.24</b>	<b>59.22</b>	<b>427.76</b>		<b>0.14</b>	<b>0.23</b>	<b>27.70</b>	<b>1.40</b>	<b>296.37</b>	<b>48.62</b>	<b>239.25</b>	<b>1.59</b>	<b>0.01</b>	<b>0.003</b>	<b>0.192</b>	
3	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																		
3	банан	1/100	0.41	0.41	9.80	44.41		0.2	0.1	4.95	7.9	15.75	26	62.25	4.05	0.010	0.000	0.075	
3	<b>ОБЕД</b>																		
3	салат овощной	1/60	3.27	3.80	7.82	81.40	90	0.02	0.05	19.68	2.33	123.05	8.75	31.75	0.10	0.00	0.001	0.045	
3	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	5.55	3.67	16.25	156.30	69	0.04	0.04	110.40	2.28	57.80	6.60	50.22	0.30	0.00	0.001	0.050	
3	котлета рыбная любительская	1/70	6.18	6.46	4.78	80.86	54-4р	0.03	0.06	113.04	0.63	48.00	15.60	48.05	0.11	0.045	0.005	0.970	
3	Люре картофельное	1/130	2.77	5.51	20.16	120.81	206	0.07	0.07	20.63	8.84	33.80	12.27	72.80	0.08	0.00	0.001	0.050	
3	Компот из свежих фруктов	1/180	0.14	0.14	21.49	87.84	240	0.01	0.01	4.08	6.50	8.00	9.10	10.00	0.19	0.000	0.000	0.000	
3	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.01	0.002	0.044	
3	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.00	0.000	0.000	
3	<b>Итого за обед</b>		<b>21.25</b>	<b>19.97</b>	<b>96.68</b>	<b>646.61</b>		<b>0.28</b>	<b>0.31</b>	<b>267.83</b>	<b>20.58</b>	<b>281.90</b>	<b>62.42</b>	<b>242.27</b>	<b>1.24</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>	<b>1.159</b>	
3	<b>ПОЛДНИК</b>																		
3	Вафли	1/70	2.99	2.70	17.51	168.13	289	0.03	0.01	8.68	0.07	10.50	5.25	25.90	0.37	0.001	0.002	0.06	
3	молоко кипяченое	1/200	5.80	5.00	9.60	106.60	пром.	0.06	0.08	26.4	1.04	155.02	20	56	0.18	0.011	0.000	0.400	
3	<b>Итого за полдник</b>		<b>8.79</b>	<b>7.70</b>	<b>27.11</b>	<b>274.73</b>		<b>0.09</b>	<b>0.09</b>	<b>35.08</b>	<b>1.11</b>	<b>165.52</b>	<b>25.25</b>	<b>81.90</b>	<b>0.55</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.459</b>	
3	<b>Итого за день</b>		<b>42.89</b>	<b>47.32</b>	<b>192.81</b>	<b>1393.51</b>		<b>0.71</b>	<b>0.74</b>	<b>335.56</b>	<b>30.99</b>	<b>759.54</b>	<b>162.29</b>	<b>625.67</b>	<b>7.43</b>	<b>0.086</b>	<b>0.015</b>	<b>1.89</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>																			
4	<b>ЗАВТРАК</b>																		
4	Каша молочная пшениная	1/180	3.28	4.08	29.24	180.50	54-6к	0.05	0.07	7.44	1.90	114.3	19.05	97	0.42	0.01	0.004	0.185	
4	Кофейный напиток	1/200	3.17	3.68	15.96	97.10	253	0.03	0.10	15.30	0.52	109.00	15.00	95.00	0.90	0.009	0.001	0.020	
4	Бутерброд с сыром	1/30	3.87	3.10	9.83	82.73	16	0.03	0.05	58.00	0.30	99.01	5.30	53.00	0.10	0.001	0.001	0.029	
4	<b>Итого</b>		<b>10.32</b>	<b>10.86</b>	<b>55.03</b>	<b>360.33</b>		<b>0.11</b>	<b>0.22</b>	<b>80.74</b>	<b>2.72</b>	<b>322.31</b>	<b>39.35</b>	<b>245.00</b>	<b>1.42</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.234</b>	
4	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																		
4	Сок фруктовый	1/150	0.55	0.12	10.10	65.45		0.03	0.02	0	1.5	10	10	24	0.1	0	0	0.000	
4	<b>ОБЕД</b>																		
4	помидор нарезка	1/60	0.07	5.74	1.44	50.40	19	0.04	0.02	3.80	13.74	3.40	4.40	5.26	0.36	0.00	0.000	0.080	
4	суп картофельный с рыбой	1/180	3.54	2.34	16.49	81.01	54-20с	0.11	0.11	80.76	9.74	18.00	19.06	16.68	1.04	0.00	0.001	0.040	
4	котлета мясная	1/70/30	4.70	6.70	8.10	116.70	452	0.06	0.06	10.60	2.20	19.00	10.00	57.05	1.20	0.01	0.002	0.260	
4	Макаронные изделия отварные с маслом	1/130	3.68	3.25	25.08	135.56	54-1г	0.05	0.03	15.95	0.00	5.40	6.24	20.53	0.63	0.009	0.000	0.104	
4	компот	1/200	0.20	0.00	0.00	1.40	54-2гн	0.00	0.01	0.30	0.04	4.50	3.80	7.20	0.01	0.00	0.000	0.000	
4	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.01	0.002	0.044	
4	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.00	0.000	0.000	
4	<b>Итого за обед</b>		<b>15.53</b>	<b>18.42</b>	<b>77.29</b>	<b>504.47</b>		<b>0.38</b>	<b>0.31</b>	<b>111.41</b>	<b>25.72</b>	<b>61.55</b>	<b>53.60</b>	<b>136.17</b>	<b>3.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.528</b>	
4	<b>ПОЛДНИК</b>																		
4	Блины	1/80	3.10	2.75	8.38	72.38	пром	0.01	0.00	28.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.002	0.00	

4	Кисель	1/200	5.80	5.00	9.60	106.60	пром.	0.06	0.08	26.4	1.04	155.02	20	56	0.18	0.011	0.0003	0.400	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>8.90</b>	<b>7.75</b>	<b>17.98</b>	<b>178.98</b>		<b>0.07</b>	<b>0.08</b>	<b>54.87</b>	<b>1.04</b>	<b>155.02</b>	<b>20.00</b>	<b>56.00</b>	<b>0.18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.403</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>35.30</b>	<b>37.15</b>	<b>160.40</b>	<b>1109.23</b>		<b>0.59</b>	<b>0.63</b>	<b>247.02</b>	<b>30.98</b>	<b>548.88</b>	<b>122.95</b>	<b>461.17</b>	<b>5.40</b>	<b>0.06</b>	<b>0.014</b>	<b>1.17</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>																			
5	<b>ЗАВТРАК</b>																		
5	Каша молочная гречневая	1/180	5.59	5.22	30.94	184.60	54-20к	0.06	0.10	19.51	0.45	138.90	20.20	87.00	0.15	0.010	0.002	0.140	
5	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3.60	3.60	12.60	100.40	пром	0.04	0.09	12.3	0.68	105	24	110	1.09	0.010	0.001	0.180	
5	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	0.00	0.00	12.37	8.62	21.45	0.68	0.000	0.004	0.111	
5	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10.73</b>	<b>12.28</b>	<b>53.29</b>	<b>363.00</b>		<b>0.17</b>	<b>0.19</b>	<b>31.81</b>	<b>1.13</b>	<b>256.27</b>	<b>52.82</b>	<b>218.45</b>	<b>1.92</b>	<b>0.020</b>	<b>0.01</b>	<b>0.43</b>	
5	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																		
5	банан	1/100	0.41	0.41	9.80	44.41		0.2	0.1	4.95	7.9	15.75	26	62.25	4.05	0.010	0.000	0.075	
5	<b>ОБЕД</b>																		
5	рассольник Ленинградский	1/180	6.72	5.80	14.00	209.64	54-3с	0.064	0.042	104	3.53	51	5.8	25.4	0.1	0.001	0	0.089	
5	Жаркое по-домашнему	1/200	7.33	11.74	14.62	200.30	54-9м	0.09	0.14	23.31	2.10	45.50	7.25	86.30	0.09	0.008	0.00	0.62	
5	винегрет	1/60	1.275	4.2	11.38	71.4	54-15з	0.001	0.0075	20.7	4	42.75	5.1	15	0.08	0.010	0	0.09	
5	Компот из свежих фруктов	1/180	0.14	0.14	21.49	87.84	240	0.01	0.01	4.08	6.50	8.00	9.10	10.00	0.19	0.000	0.000	0.000	
5	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.009	0.002	0.044	
5	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.000	0.000	0.000	
5	<b>Итого за обед</b>		<b>18.81</b>	<b>22.27</b>	<b>87.67</b>	<b>688.58</b>		<b>0.283</b>	<b>0.287</b>	<b>152.09</b>	<b>16.13</b>	<b>158.5</b>	<b>37.35</b>	<b>166.15</b>	<b>0.915</b>	<b>0.028</b>	<b>0.002</b>	<b>0.843</b>	
5	<b>ПОЛДНИК</b>																		
5	пряник	1/80	0.00	1.60	5.30	56.30		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
5	молоко	1/200	0.20	0.00	0.00	1.40	54-2гн	0.00	0.01	0.30	0.04	4.50	3.80	7.20	0.01	0.000	0.000	0.000	
5	<b>Итого за полдник</b>		<b>0.20</b>	<b>1.60</b>	<b>5.30</b>	<b>57.70</b>		<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.30</b>	<b>0.04</b>	<b>4.50</b>	<b>3.80</b>	<b>7.20</b>	<b>0.01</b>	<b>0.000</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
5	<b>Итого за день</b>		<b>30.15</b>	<b>36.56</b>	<b>156.06</b>	<b>1,153.69</b>		<b>0.65</b>	<b>0.59</b>	<b>189.15</b>	<b>25.20</b>	<b>435.02</b>	<b>119.97</b>	<b>454.05</b>	<b>6.90</b>	<b>0.058</b>	<b>0.009</b>	<b>1.35</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>																			
6	<b>ЗАВТРАК</b>																		
6	каша манная	1/155	4.32	5.85	12.90	120.28		0.05	0.07	31.54	3.03	69	7.9	56	0.3	0.009	0.001	0.169	
6	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3.60	3.60	12.60	100.40	пром	0.04	0.09	12.3	0.68	105	24	110	1.09	0.010	0.001	0.180	
6	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	0.00	0.00	12.37	8.62	21.45	0.68	0.000	0.004	0.111	
6	<b>Итого</b>		<b>9.46</b>	<b>12.91</b>	<b>35.25</b>	<b>298.68</b>		<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>43.84</b>	<b>3.71</b>	<b>186.37</b>	<b>40.52</b>	<b>187.45</b>	<b>2.07</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.46</b>	
6	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																		
6	Сок фруктовый	1/150	0.55	0.12	10.10	65.45		0.03	0.02	0	1.5	10	10	24	0.1	0	0	0.000	
6	<b>ОБЕД</b>																		
6	помидор нарезка	1/50	1.00	3.08	4.92	52.00	пром	0.01	0.02	8.40	7.20	15.00	4.50	7.00	0.20	0.004	0.00	0.02	
6	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180/10	1.70	4.26	9.68	110.24	54-2с	0.02	0.09	136.60	10.76	50.66	7.20	42.00	0.57	0.008	0.00	0.13	
6	каша гречневая	1/130	4.33	4.46	20.20	190.54	54-4г	0.08	0.09	28.64	0.00	13.00	10.20	56.50	1.10	0.010	0.00	0.07	
6	тефлет мясные	1/70	5.45	7.64	35.68	140.54	54-16м	0.09	0.08	23.30	5.35	18.20	10.60	91.07	1.40	0.005	0.00	0.09	
6	компот	1/180	1.00	0.10	15.70	66.90	пром	0.01	0.03	70.00	2.60	28.00	18.00	25.00	0.58	0.000	0.00	0.00	
6	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.009	0.002	0.044	
6	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.000	0.000	0.000	
6	<b>Итого за обед</b>		<b>16.82</b>	<b>19.94</b>	<b>112.36</b>	<b>679.62</b>		<b>0.33</b>	<b>0.39</b>	<b>266.94</b>	<b>25.91</b>	<b>136.11</b>	<b>60.60</b>	<b>251.02</b>	<b>4.31</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.35</b>	
6	<b>ПОЛДНИК</b>																		
6	Сырники из творога	1/100	5.60	5.07	21.67	120.70	54-6г	0.04	0.09	38.72	5.19	132.19	10.67	55.67	0.15	0.005	0.002	0.17	
6	молоко сгущ.	15	1.05	1.35	8.4	49.05	пром	0.01	0.01	0.00	0.15	46.05	0.00	0.04	0.00	0.000	0.000	0.00	
6	молоко кипяченое	1/200	5.80	5.00	9.60	106.60	пром.	0.06	0.08	26.4	1.04	155.02	20	56	0.18	0.011	0.000	0.400	
6	<b>Итого за полдник</b>		<b>12.45</b>	<b>11.42</b>	<b>39.67</b>	<b>276.35</b>		<b>0.11</b>	<b>0.18</b>	<b>65.12</b>	<b>6.38</b>	<b>333.26</b>	<b>30.67</b>	<b>111.71</b>	<b>0.33</b>	<b>0.02</b>	<b>0.002</b>	<b>0.57</b>	
6	<b>Итого за день</b>		<b>39.28</b>	<b>44.39</b>	<b>197.38</b>	<b>1320.10</b>		<b>0.62</b>	<b>0.75</b>	<b>375.90</b>	<b>37.50</b>	<b>665.74</b>	<b>141.79</b>	<b>574.18</b>	<b>6.81</b>	<b>0.071</b>	<b>0.012</b>	<b>1.38</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>																			
7	<b>ЗАВТРАК</b>																		
7	Каша Дружба	1/180	4.50	7.22	21.69	199.50	54-16к	0.09	0.14	24.48	0.6	149.5	19.2	73.01	0.27	0.015	0.004	0.700	
7	Бутерброд с сыром	1/35	5.16	4.13	13.11	110.31	16	0.04	0.07	50.67	0.13	175.07	6.30	100.07	0.42	0.015	0.000	0.09	
7	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3.60	3.60	12.60	100.40	пром	0.04	0.09	12.3	0.68	105	24	110	1.09	0.010	0.001	0.180	

7	<b>Итого</b>		13.26	14.95	47.40	410.21		0.17	0.30	87.45	1.41	429.57	49.50	283.08	1.78	0.04	0.005	0.97	
7	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																		
7	яблоко	1/150	0.55	0.12	10.10	65.45		0.03	0.02	0	1.5	10	10	24	0.1	0	0	0.000	
7	<b>ОБЕД</b>																		
7																			
7	Суп-лапша домашняя	1/180	4.75	7.56	10.58	110.23	94	0.13	0.03	70.90	6.26	30.50	5.80	22.40	0.90	0.01	0.00	0.10	
7	огурец свежий	1/50	1.70	0.10	3.50	22.40	54-20з	0.05	0.02	18	3.4	11	11	32	0.37	0	0	0	
7	Плов из птицы	1/200	6.30	10.10	37.01	255.56	54-12м	0.09	0.09	98	4.36	81.08	32.01	96.08	1.09	0.01	0.003	0.07	
7	Компот из свежих фруктов	1/180	0.14	0.10	21.49	87.84	240	0.01	0.01	4.08	6.50	8.00	9.10	10.00	0.19	0.000	0.000	0.000	
7	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.009	0.002	0.044	
7	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.000	0.000	0.000	
7	<b>Итого за обед</b>		16.23	18.25	98.76	595.43		0.40	0.24	190.98	20.52	141.83	68.01	189.93	3.01	0.03	0.01	0.21	
7	<b>ПОЛДНИК</b>																		
7	запеканка творожная	1/70	2.99	2.70	17.51	168.13	289	0.03	0.01	8.68	0.07	10.50	5.25	25.90	0.37	0.001	0.002	0.06	
7	кисель	1/200	0.30	0.00	6.70	27.90	54-3гн	0	0.01	0.38	2.16	6.9	4.6	8.5	0.77	0	0.003	0.2	
7	<b>Итого за полдник</b>		3.29	2.70	24.21	196.03		0.03	0.02	9.06	2.23	17.40	9.85	34.40	1.14	0.00	0.005	0.26	
7	<b>Итого за день</b>		33.32	36.02	180.47	1267.12		0.63	0.58	287.49	25.66	598.80	137.36	531.41	6.03	0.070	0.015	1.44	
<b>ДЕНЬ 8</b>																			
8	<b>ЗАВТРАК</b>																		
8	Каша рисовая молочная	1/180	2.92	4.10	30.83	130.05	199	0.05	0.1	16.4	0.61	80	18	102.3	0.42	0.005	0.001	0.19	
8	Кофейный напиток	1/200	3.17	3.68	15.96	97.10	253	0.03	0.10	15.30	0.52	109.00	15.00	95.00	0.90	0.009	0.001	0.020	
8	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	0.00	0.00	12.37	8.62	21.45	0.68	0.000	0.004	0.111	
8	<b>Итого за завтрак</b>		7.63	11.24	56.54	305.15		0.15	0.20	31.70	1.13	201.37	41.62	218.75	2.00	0.01	0.01	0.32	
8	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																		
8	Сок фруктовый	1/150	0.55	0.12	10.10	65.45		0.03	0.02	0	1.5	10	10	24	0.1	0	0	0.000	
8	<b>ОБЕД</b>																		
8	суп гороховый	1/180	6.78	8.50	12.87	161.83	101	0.07	0.13	124.00	7.12	88.80	16.50	50.40	1.20	0.009	0.000	0.120	
8	салат морковный с сыром	1/60	0.36	0.05	5.13	6.30	70	0.02	0.02	0.00	7.50	10.35	0.00	0.00	0.27	0.00	0.000	0.00	
8	тефтели рыбные	1/70	6.61	7.68	15.80	128.75	54-19р	0.06	0.08	23.37	0.84	107.80	22.50	98.60	1.70	0.025	0.001	0.350	
8	соус красный основной	1/30	0.99	0.72	2.67	21.24	54-3 соус	0.01	0.00	38.40	0.80	4.76	3.60	7.20	0.16	0.00	0.000	0.00	
8	Пюре картофельное	1/130	2.77	5.51	20.16	120.81	206	0.07	0.07	20.63	8.84	33.80	12.27	72.80	0.08	0.00	0.001	0.050	
8	напиток	1/180	0.60	0.20	10.20	65.30	54-13хн	0.01	0.05	98.00	10.00	11.00	3.00	1.50	0.54	0.00	0.000	0.00	
8	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.009	0.002	0.044	
8	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.000	0.000	0.000	
8	<b>Итого за обед</b>		21.45	23.05	93.01	623.63		0.35	0.44	304.40	35.10	267.76	67.97	259.95	4.40	0.05	0.004	0.57	
8	<b>ПОЛДНИК</b>																		
8	Леченье	1/70	2.99	2.70	17.51	168.13	289	0.03	0.01	8.68	0.07	10.50	5.25	25.90	0.37	0.001	0.002	0.06	
8	чай с молоком	1/200	5.80	5.00	9.60	106.60	пром.	0.06	0.08	26.4	1.04	155.02	20	56	0.18	0.011	0.000	0.400	
8	<b>Итого за полдник</b>		8.79	7.70	27.11	274.73		0.09	0.09	35.08	1.11	165.52	25.25	81.90	0.55	0.01	0.002	0.46	
8	<b>Итого за день</b>		38.42	42.11	186.76	1268.96		0.62	0.75	371.18	38.84	644.65	144.84	584.60	7.06	0.072	0.012	1.345	
<b>ДЕНЬ 9</b>																			
9	<b>ЗАВТРАК</b>																		
9	каша вязкая молочная овсяная	1/180	5.83	8.68	33.39	241.73	54-11к	0.01	0.01	44.44	0.59	58.50	12.10	70.60	0.28	0.007	0.001	0.20	
9	Бутерброд с сыром	1/35	5.16	4.13	13.11	110.31	16	0.04	0.07	50.67	0.13	175.07	6.30	100.07	0.42	0.015	0.000	0.09	
9	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3.60	3.60	12.60	100.40	пром	0.04	0.09	12.3	0.68	105	24	110	1.09	0.010	0.001	0.180	
9	<b>Итого за завтрак</b>		14.59	16.41	59.10	452.44		0.09	0.17	107.41	1.40	338.57	42.40	280.67	1.79	0.032	0.002	0.47	
9	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																		
9	яблоко	1/100	0.41	0.41	9.80	44.41		0.2	0.1	4.95	7.9	15.75	26	62.25	2.05	0.010	0.000	0.075	
9	<b>ОБЕД</b>																		
9	овощной салат	1/60	1.20	3.70	5.90	62.40	пром.	0.01	0.02	10.08	7.44	18.00	10.20	18.00	0.46	0.008	0.000	0.00	
9	борщ Сибирский	1/180	2.08	3.09	11.92	64.96	111	0.03	0.04	150.64	8.70	13.17	9.20	7.00	0.30	0.001	0.000	0.10	
9	Котлеты рубленые из птицы	1/70	6.12	2.99	11.49	89.81	54-5м	0.02	0.06	24.41	1.00	10.00	5.40	8.00	0.25	0.000	0.001	0.01	
9	рис отварной	1/130	1.34	3.07	22.10	163.73	191	0.039	0.013	59.02	6.461	4.173	18.2	65	0.481	0.013	0.003	0.221	
9	компот	1/180	0.30	0.00	6.70	27.90	54-3гн	0	0.01	0.38	2.16	6.9	4.6	8.5	0.77	0.000	0.003	0.2	

9	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.009	0.002	0.044	
9	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.000	0.000	0.000	
9	<b>Итого за обед</b>		<b>14.38</b>	<b>13.24</b>	<b>84.29</b>	<b>528.20</b>		<b>0.22</b>	<b>0.23</b>	<b>244.53</b>	<b>25.76</b>	<b>63.49</b>	<b>57.70</b>	<b>135.95</b>	<b>2.72</b>	<b>0.031</b>	<b>0.009</b>	<b>0.58</b>	
9	<b>ПОЛДНИК</b>																		
9	Блины	1/100	4.69	5.52	15.63	109.10	54-1г	0.04	0.10	16.23	1.52	84.32	14.98	99.39	0.50	0.003	0.003	0.32	
9	повидло	1/20	1.40	1.80	11.20	65.40	пром.	0.01	0.01	0.006	0.2	61.4	0	0.05	0	0.000	0.000	0	
9	чай с сахаром	1/200	0.20	0.00	0.00	1.40	54-2гн	0.00	0.01	0.30	0.04	4.50	3.80	7.20	0.01	0.000	0.000	0.000	
9	<b>Итого за полдник</b>		<b>6.29</b>	<b>7.32</b>	<b>26.83</b>	<b>175.90</b>		<b>0.05</b>	<b>0.12</b>	<b>16.54</b>	<b>1.76</b>	<b>150.22</b>	<b>18.78</b>	<b>106.64</b>	<b>0.51</b>	<b>0.003</b>	<b>0.003</b>	<b>0.32</b>	
9	<b>Итого за день</b>		<b>35.67</b>	<b>37.38</b>	<b>180.02</b>	<b>1200.95</b>		<b>0.56</b>	<b>0.62</b>	<b>373.42</b>	<b>36.82</b>	<b>568.03</b>	<b>144.88</b>	<b>585.51</b>	<b>7.07</b>	<b>0.076</b>	<b>0.014</b>	<b>1.44</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>																			
10	<b>ЗАВТРАК</b>																		
10	каша молочная пшеничная	1/180	3.28	4.08	29.24	180.50	54-6к	0.05	0.07	7.44	1.90	107.03	19.05	97	0.42	0.01	0.004	0.185	
10	Кофейный напиток	1/200	3.17	3.68	15.96	97.10	253	0.03	0.10	15.30	0.52	109.00	15.00	95.00	0.90	0.009	0.001	0.02	
10	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	0.00	0.00	12.37	8.62	21.45	0.68	0.000	0.004	0.111	
10	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7.99</b>	<b>11.22</b>	<b>54.95</b>	<b>355.60</b>		<b>0.15</b>	<b>0.17</b>	<b>22.74</b>	<b>2.42</b>	<b>228.40</b>	<b>42.67</b>	<b>213.45</b>	<b>2.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.32</b>	
10	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																		
10	Сок фруктовый	1/150	0.55	0.12	12.10	65.45	пром	0.03	0.2	57	0	148	22	107	0.1	0	0	0	
10	<b>ОБЕД</b>																		
10	салат из белокочанной капусты	1/60	0.74	4.24	11.52	51.00	21	0.01	0.01	0.00	4.00	3.09	0.00	0.00	0.08	0.000	0.00	0.00	
10	Суп картофельный	1/180	3.16	2.36	9.90	72.45	91	0.02	0.03	11.26	3.31	3.36	1.52	1.40	0.45	0.004	0.00	0.10	
10	дулиш куриный	1/70	5.14	6.27	9.06	130.8	284.00	0.08	0.03	42.10	12.26	0.56	5.63	5.40	1.20	0.003	0.000	0.010	
10	картофельное пюре	1/130	2.77	5.51	20.16	120.81	206	0.07	0.07	20.63	8.84	30.80	12.27	72.80	0.08	0.002	0.001	0.050	
10	котлет	1/180	1.00	0.10	15.70	66.90	пром.	0.01	0.03	70.00	0.32	28.00	4.00	25.00	0.58	0.000	0.00	0.00	
10	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.009	0.002	0.044	
10	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.000	0.000	0.000	
10	<b>Итого за обед</b>		<b>16.15</b>	<b>18.87</b>	<b>92.52</b>	<b>561.36</b>		<b>0.31</b>	<b>0.26</b>	<b>143.99</b>	<b>28.73</b>	<b>77.06</b>	<b>33.52</b>	<b>134.05</b>	<b>2.85</b>	<b>0.018</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	
10	<b>ПОЛДНИК</b>																		
10	оладьи со сгущенным молоком	1/70	2.99	2.70	17.51	168.13	289	0.03	0.01	8.68	0.07	10.50	5.25	25.90	0.37	0.001	0.002	0.06	
10	молоко кипяченое	180	5.80	5.00	9.60	106.60	пром.	0.06	0.08	26.4	1.04	155.02	20	56	0.18	0.011	0.000	0.400	
10	<b>Итого за полдник</b>		<b>8.79</b>	<b>7.70</b>	<b>27.11</b>	<b>274.73</b>	<b>пром</b>	<b>0.09</b>	<b>0.09</b>	<b>35.08</b>	<b>1.11</b>	<b>165.52</b>	<b>25.25</b>	<b>81.90</b>	<b>0.55</b>	<b>0.012</b>	<b>0.00</b>	<b>0.459</b>	
10	<b>Итого за день</b>		<b>33.48</b>	<b>37.90</b>	<b>186.68</b>	<b>1257.14</b>		<b>0.57</b>	<b>0.72</b>	<b>258.81</b>	<b>32.26</b>	<b>618.98</b>	<b>123.44</b>	<b>536.40</b>	<b>5.50</b>	<b>0.049</b>	<b>0.014</b>	<b>0.979</b>	

Использованная литература: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПОСОБИЕ Новосибирск 2022 . Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной, "Хлебпродинформ" М., 2004 г., сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под редакцией доц. Коровка Л.С... доц. Добросердова И.И. Уральский региональный центр питания, 2004 г., азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Н.А. Таргонская-2002 г., сборник рецептов блюд кулинарных изделий в учебных заведениях. Автор составитель А.И. Здобнова, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", ИКТЦ "Лада" 2010г. Химический состав блюд и кулинарных изделий рассчитан на основании таблицы сборника "Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий" для расчета потребленных витаминов и микронутриентов использован справочник "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" под редакцией проф. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна







**КОМПОНОВКА блюд к примерному 10-ти дневному циклическому меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет (1 неделя)**

день 1		день 2		день 3		день 4		день 5	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>	
Каша вязкая манная молочная	1/180	Каша рисовая молочная	1/180	Каша овсяная молочная	1/180	Каша молочная пшеничная	1/180	Каша молочная гречневая	1/180
Кофейный напиток	1/200	Бутерброд с маслом	1/30	Какао с молоком	1/200	Кофейный напиток	1/200	Какао с молоком	1/200
Бутерброд с сыром	1/30	Какао с молоком	1/200	Бутерброд с маслом и сыром	1/30	Бутерброд с сыром	1/30	Бутерброд с маслом	1/30
кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/20			кондитерское изделие	1/20	кондитерское изделие	1/15
<b>2-й ЗАВТРАК</b>		<b>2-й ЗАВТРАК</b>		<b>2-й ЗАВТРАК</b>		<b>2-й ЗАВТРАК</b>		<b>2-й ЗАВТРАК</b>	
Фрукты свежие	1/100	Сок фруктовый	1/180	Фрукты свежие	1/100	Сок фруктовый	1/180	Фрукты свежие	1/100
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/50	салат из белокочанной капусты 60	1/60	салат из свеклы с сыром	1/60	<b>салат из соленных огурцов с луком</b>	1/60	икра свекольная	1/60
свекольник со сметаной и яйцом	1/180/20	суп гороховый с гренками	1/180/20	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	суп овощной	1/180	рассольник Ленинградский	1/180
рис с овощами	1/100	птица в соусе с томатом	1/70	котлета рыбная любительская	1/70	<b>котлета мясная запеченная с соусом томатным</b>	1/70/30	Жаркое по-домашнему	1/170
<b>ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	1/50/50	Макаронные изделия отварные с маслом	1/130	Пюре картофельное	1/130	Макаронные изделия отварные с маслом	1/130	Компот из свежих фруктов	1/180
Компот из свежих фруктов	1/180	Компот из сушеных фруктов	1/180	Компот из свежих фруктов	1/180	чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	1/30
Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб ржаной	1/35
Хлеб ржаной	1/35	Хлеб ржаной	1/35	Хлеб ржаной	1/35	Хлеб ржаной	1/35		
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>	
пирожок с повидлом	1/70	запеканка из творога	1/125	омлет натуральный с сыром	60	пудинг творожно яблочный	1/130	Запеканка из печени с рисом	1/90
Кисломолочный напиток	1/180	молоко сгущенное с сахаром	1/20	<b>салат из квашеной капусты с луком</b>	1/60	молоко сгущенное с сахаром	1/20	<b>салат из квашеной капусты со свеклой</b>	1/60
		Кисломолочный напиток	1/200	Хлеб пшеничный	1/20	молоко кипяченое	1/200	Хлеб пшеничный	1/20
				чай с сахаром	1/200			чай с сахаром	1/200

КОМПОНОВКА блюд к примерному 10-ти дневному циклическому меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет (2 неделя)

день 6		день 7		день 8		день 9		день 10	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
макароны запеченные с яйцом и сыром	1/150	Каша Дружба	1/180	Каша рисовая молочная	1/180	каша вязкая молочная овсяная с куругой	1/180	каша молочная пшеничная	1/180
Какао с молоком	1/200	Бутерброд с сыром	1/30	Кофейный напиток	1/200	Бутерброд с сыром	1/35	Кофейный напиток	1/200
Бутерброд с маслом	1/30	Какао витаминиз с молоком	1/200	Бутерброд с маслом	1/30	Какао с молоком	1/200	Бутерброд с маслом	1/30
кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/30	кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/15
2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	1/180	Сок фруктовый	1/180	Сок фруктовый	1/180	Фрукты свежие	1/100	Сок фруктовый	1/180
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
икра кабачковая	1/50	зеленый горошек	1/50	<u>нарезка из соленых помидор</u>	1/60	икра кабачковая	1/60	салат из отварной свеклы с соленым огурцом	1/60
борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180/10	Суп-лапша домашняя	1/180	суп Харчо	1/180	борщ Сибирский	1/180	Суп картофельный с клецками	1/180
каша гречневая	1/130	Плов из птицы	1/200	тефтели рыбные	1/70	Котлеты рубленые из птицы	1/70	тефтели из печени с рисом	1/70/30
<u>тефтели из говядины с рисом</u>	1/70/30	Компот из свежих фруктов	1/200	соус красный основной	1/30	рис отварной с овощами	1/130	картофельное пюре	1/130
Кисель из кураги	1/180	Хлеб пшеничный	1/30	Пюре картофельное	1/130	чай с лимоном	1/180	кисель из кураги витамин.	1/180
Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб ржаной	1/35	напиток из шиповника	1/180	Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб пшеничный	1/30
Хлеб ржаной	1/35	Итого за обед		Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб ржаной	1/35	Хлеб ржаной	1/35
				Хлеб ржаной	1/35				
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Сырники из творога	1/100	капуста тушеная	1/60	Пирожок с повидлом	1/70	запеканка из творога	1/100	икра свекольная	1/80
молоко сгущ.	15	яйцо варенное	40	молоко кипяченое	1/200	молоко сгущенное	1/20	яйцо отварное	1/40
молоко кипяченое	1/200	Хлеб пшеничный	1/20	Итого за полдник		Кисломолочный напиток	1/200	Хлеб пшеничный	1/20
		Чай с лимоном	1/200					молоко кипяченое	180



Ведомость выполнения потребности в витаминах и минеральных веществах  
к меню для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

	витамины (B1,B2,C- в мг; A -мкг											
	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1 день	0.59	0.52	341.09	36.87	336.89	154.27	543.33	7.67	0.08	0.01	1.45	
2 день	0.61	0.53	446.28	37.98	486.26	149.62	615.63	7.42	0.07	0.02	1.48	
3 день	0.71	0.74	335.56	30.99	759.54	162.29	625.67	7.43	0.09	0.01	1.89	
4 день	0.59	0.63	247.02	30.98	548.88	122.95	461.17	5.40	0.06	0.01	1.17	
5 день	0.65	0.59	189.15	25.20	435.02	119.97	454.05	6.90	0.06	0.01	1.35	
6 день	0.62	0.75	375.90	37.50	665.74	141.79	574.18	6.81	0.07	0.01	1.38	
7 день	0.63	0.58	287.49	25.66	598.80	137.36	531.41	6.03	0.07	0.01	1.44	
8 день	0.62	0.75	371.18	38.84	644.65	144.84	584.60	7.06	0.07	0.01	1.35	
9 день	0.56	0.62	373.42	36.82	568.03	144.88	585.51	7.07	0.08	0.01	1.44	
10 день	0.57	0.72	258.81	32.26	618.98	123.44	536.40	5.50	0.05	0.01	0.98	
Итого за 10 дней	6.15	6.43	3225.89	333.11	5662.77	1401.39	5511.95	67.27	0.70	0.13	13.92	
Итого за 1 день	0.62	0.64	322.59	33.31	566.28	140.14	551.19	6.73	0.070	0.013	1.39	

день	пищевые вещества, г						калорий-ность, ккал		витамин	
	Б	40.50	Ж	45.00	У	196.00		1350.00	С	37.50
1.00	39.99	98.75	44.65	99.21	198.72	101.39	1375.01	101.85	37.27	99.37
2.00	41.37	102.14	45.82	101.82	205.71	104.95	1374.23	101.79	37.79	100.76
3.00	39.72	98.07	45.53	101.18	192.30	98.11	1307.25	96.83	38.54	102.77
4.00	41.14	101.58	46.49	103.31	191.37	97.64	1356.15	100.46	36.10	96.27
5.00	40.36	99.65	44.24	98.31	189.53	96.70	1349.94	100.00	37.56	100.16
6.00	40.44	99.84	45.99	102.20	202.68	103.41	1376.40	101.96	36.20	96.53
7.00	39.75	98.15	43.25	96.11	198.73	101.40	1311.06	97.12	35.85	95.61
8.00	39.58	97.72	43.70	97.11	192.06	97.99	1325.26	98.17	37.63	100.36
9.00	41.01	101.26	44.09	97.98	191.86	97.89	1349.82	99.99	37.33	99.56
10.00	41.65	102.84	46.22	102.71	197.06	100.54	1374.85	101.84	40.71	108.57
Итого	405.00		449.98		1960.00		13499.96		374.98	
Среднее за о	40.50	100.00	45.00	100.00	196.00	100.00	1350.00	100.00	37.50	100.00

--	--

Ведомость выполнения потребности в витаминах и минеральных веществах  
к меню для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3- 7 лет  
витамины (B1,B2,C- в мг; A -мкг рет.эquiv; D- мкг)

	B1	%	B2	%	A	%	C	%	Ca	%	Mg	%	P	%	Fe	%	I	%	Se	%	F	%
1 день	0.67	100.00	0.74	98.67	378.04	100.81	37.27	99.37	653.45	96.81	154.70	103.13	600.36	100.06	7.46	99.47	0.08	111.80	0.02	105.33	1.51	100.60
2 день	0.68	101.05	0.78	104.47	376.32	100.35	37.79	100.76	677.96	100.44	150.62	100.41	592.58	98.76	7.48	99.73	0.07	98.67	0.02	108.00	1.48	98.87
3 день	0.66	98.58	0.74	98.67	374.00	99.73	37.50	100.00	676.82	100.27	155.50	103.67	601.67	100.28	7.30	97.33	0.08	102.67	0.02	100.00	1.51	100.67
4 день	0.67	99.46	0.75	100.20	374.55	99.88	35.50	94.67	703.00	104.15	146.48	97.65	602.97	100.50	7.54	100.56	0.07	94.67	0.01	90.00	1.56	104.13
5 день	0.69	102.86	0.75	99.60	376.32	100.35	37.50	100.00	674.09	99.87	145.28	96.85	605.04	100.84	7.65	102.00	0.08	100.00	0.01	92.89	1.48	98.76
6 день	0.67	100.25	0.75	100.00	375.90	100.24	37.50	100.00	675.01	100.00	148.25	98.83	590.27	98.38	7.32	97.61	0.07	94.67	0.02	102.00	1.47	97.82
7 день	0.67	99.93	0.75	99.76	375.21	100.06	38.35	102.28	674.30	99.90	150.41	100.27	600.41	100.07	7.64	101.92	0.08	101.33	0.02	102.22	1.50	100.00
8 день	0.67	100.02	0.75	100.20	371.18	98.98	38.84	103.58	653.92	96.88	151.30	100.87	600.69	100.11	7.57	100.90	0.07	96.00	0.01	99.33	1.43	95.33
9 день	0.67	100.00	0.76	101.33	373.16	99.51	36.91	98.43	653.00	96.74	147.54	98.36	594.58	99.10	7.57	100.93	0.08	101.60	0.02	104.00	1.53	102.00
10 день	0.67	100.62	0.77	102.65	375.33	100.09	37.86	100.96	708.72	105.00	150.02	100.01	611.44	101.91	7.47	99.60	0.08	100.00	0.01	97.56	1.53	102.00
итого за 1	6.72		7.54		3750.00		375.02		6750.27		1500.09		6000.00		75.00		0.75		0.15		15.00	
итого за 1	0.67		0.75		375.00		37.50		675.03		150.01		600.00		7.50		0.075		0.015		1.50	
	0.67		0.75		375.00		37.50		675.00		150.00		600.00		7.50		0.075		0.015		1.50	