

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий д/с «Солнышко» п.Богородское
Paul О.А. Касаткина



Приказ № / от « 09 » 01 20 24 года

Примерное цикличное десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,

посещающих с 10-часовым пребыванием

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида «Солнышко» п. Богородское Кировской области**

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B ₁ мг	B ₂ мг	PP мг	C мг
Завтрак															
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	255	7,55	7,0	22,8	184,3	146,7	291,9	205,9	30,1	0,1	0,275	0,55	1,15
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,63	17,28	118	61,7	224,4	152,93	22,3	0,053	0,187	0,17	1,6
Итого за прием пищи:			475	13,33	10,83	49,74	349,5	284	542,9	363,43	59	0,185	0,474	1,04	2,75
II Завтрак															
2016		СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,81	0,26	19,92	85	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Итого за прием пищи:			180	0,81	0,26	19,92	85	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Обед															
2016	80	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) с перловой крупой	200	2,24	2,63	10,24	73,6	253,7	347,5	27,62	19,26	0,07	0,054	0,82	5,496
2016	321	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	21,47	19,69	35,69	389	340,0	262,1	40,3	46,8	0,26	0,11	4,94	1,01
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,144	0,144	21,492	85,8	9,54	100,62	13,032	3,24	-	-	0,09	1,548
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,17	0,4	19,3	93,3	151,2	53,3	9,3	13,3	0,064	0,024	0,64	-
Итого за прием пищи:			670	29,654	23,344	102,102	711,3	988,44	861,42	104,152	101,3	0,466	0,22	6,78	8,054
Полдник															
2016	213	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	75	8,47	6,23	50,16	214,8	192,3	165,2	82,5	21,1	0,08	0,10	0,79	0,65
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,49	4,896	9,09	33,6	94,5	275,9	227,52	26,5	0,072	0,288	0,19	2,466
Итого за прием пищи			255	13,96	11,126	59,25	248,4	286,8	441,1	310,02	47,6	0,152	0,388	0,98	3,116
Всего за день:			1580	57,754	45,56	229,012	1394,2	1640,22	2095,75	797,152	226,58	0,833	1,116	9,12	21,41

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B ₁ мг	B ₂ мг	PP мг	C мг
Завтрак															
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,39	4,20	28,30	169	121,1	90,7	37,1	21,8	0,08	0,03	1,02	-
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,63	17,28	118	61,7	224,4	152,93	22,3	0,053	0,187	0,17	1,6
Итого за прием пищи:			425	10,17	8,03	55,24	334	258,4	341,7	194,65	50,7	0,165	0,229	1,51	1,6
II Завтрак															
2016		СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,81	0,26	19,92	85	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Итого за прием пищи:			180	0,81	0,26	19,92	85	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Обед															
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,39	3,908	6,786	67,8	86,44	303,7	34,66	17,8	0,046	0,036	0,648	14,77
2016	179	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,57	5,78	38,525	233,8	76,16	258,7	15,387	135,48	0,242	0,116	2,64	-
2016	306	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (С МОЛОКОМ) В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	11,59	7,97	7,75	149	217,8	175,9	31,0	22,1	0,06	0,13	2,62	0,17
	372		40	0,42	1,5	1,76	22,2	47,2	11,83	8,19	1,58	0,006	0,009	0,049	0,011
	401	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,012	-	20,034	78,46	0,5	24,3	9,45	0,006	-	-	0,01	0,072
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,17	0,4	19,3	93,3	151,2	53,3	9,3	13,3	0,064	0,024	0,64	-
Итого за прием пищи:			730	27,782	20,038	107,535	714,2	823,3	925,63	121,887	208,966	0,49	0,347	6,887	18,717
Полдник															
2016	489	ПРЯНИК	60	3,88	4,92	40,98	223,8	10,86	50,64	10,26	12,36	0,054	0,048	0,624	0,001
2016	420	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,56	91,2	90,0	262,8	223,2	25,2	0,036	0,234	0,18	0,54
Итого за прием пищи:			240	10,32	11,06	62,16	315	104,4	330,3	236,8	41,68	0,106	0,294	0,98	0,548
Всего за день:			1575	47,862	37,748	231,235	1448,2	1253,54	1825,1	579,787	315,906	0,97	0,892	9,531	24,654

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B ₁ мг	B ₂ мг	PP мг	C мг
Завтрак															
2016	101	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	205	4,818	5,078	16,832	132,4	118,2	217,06	158,82	23,06	0,06	0,195	0,3	0,91
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	93	50,1	146,3	125,7	14	0,044	0,155	0,1	1,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20 10	1,58 0,08	0,2 0,13	9,66 0,13	47 66	75,6 1,5	26,6 3	4,6 2,4	6,6 -	0,032 0,001	0,012 0,012	0,32 0,01	- -
Итого за прием пищи:			435	9,648	15,208	42,572	338,4	245,4	392,96	291,52	43,66	0,137	0,374	0,73	2,82
II Завтрак															
2016		СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,81	0,26	19,92	95	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Итого за прием пищи:			180	0,81	0,26	19,92	95	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Обед															
2016	21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,704	2,538	4,509	43,7	5,69	116,58	18,69	7,58	0,014	0,018	0,30	16,23
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,71	78,8	82,74	385,06	19,68	21,6	0,09	0,05	0,95	6,6
2016	333	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4,374	5,166	44,01	195,1	3,8	48,2	2,898	22,8	0,036	0,018	0,8	-
2016	265 370	РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80 30	9,54 0,8	5,95 2,77	3,08 2,96	108 40	191,9 43,4	163,6 27,9	57,6 20,08	16,2 3,5	0,04 0,012	0,07 0,026	0,81 0,077	0,19 0,098
2016	394	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,396	0,018	24,984	99,7	2,3	104,8	28,63	5,4	-	-	0,12	0,36
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
Итого за прием пищи:			765	22,184	19,392	116,273	681,9	649,43	966,74	166,178	102,48	0,296	0,226	3,657	23,478
Полдник															
2016	46	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	120	1,64	7,41	10,128	118,8	283,68	340,9	27,84	24,9	0,066	0,055	0,678	12,3
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
Итого за прием пищи:			320	3,274	7,628	28,176	199,4	359,58	371,2	42,034	32,8	0,098	0,067	1,018	12,318
Всего за день:			1685	35,916	42,488	206,941	1314,7	1325,39	1975,23	519,282	197,62	0,831	0,701	5,735	46,106

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B ₁ мг	B ₂ мг	PP мг	C мг
Завтрак															
2016	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20 10	1,58 0,08	0,2 0,13	9,66 0,13	47/66	75,6 1,5	26,6 3	4,6 2,4	6,6 -	0,032 0,001	0,012 0,012	0,32 0,01	- -
2016	182	КАША МАННАЯ	205	4,40	4,06	26,99	177	84,1	92,6	17,8	23,8	0,11	0,04	0,54	-
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	93	50,1	146,3	125,7	14	0,044	0,155	0,1	1,91
Итого за прием пищи:			435	9,23	14,19	52,73	383	211,3	268,5	150,8	44,4	0,187	0,219	1,6	1,91
II Завтрак															
2016		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,81	0,26	19,92	95	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Итого за прием пищи:			100	0,81	0,26	19,92	95	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Обед															
2016	113	СУП-ПЮРЕ ИЗ МЯСА	200	7,325	6,175	12,5	103	151,0	208,4	102,92	22,8	0,05	0,15	1,1	0,4
2016	362 366	РАГУ ОВОЩНОЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	160 30	2,875 0,348	6,482 1,26	16,896 2,4	128,9 22,2	182,78 111,5	525,2 37,64	47,73 4,76	33,74 3,46	0,083 0,006	0,083 0,005	1,31 0,07	13,7 0,71
2016	295	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ	80	34,39	11,39	16,70	225	162,9	75,0	23,4	115,5	0,03	0,1	0,85	-
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
того за прием пищи:			710	49,212	26,005	79,904	629,3	928,08	978,54	207,004	202,2	0,333	0,382	3,98	14,828
Полдник															
2016	23	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ	120	6,25	6,25	0,8	108,9	408	386,9	25,56	26,28	0,08	0,064	0,918	14,4
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
Итого за прием пищи:			320	7,884	6,468	18,848	189,5	483,9	421,2	39,754	34,18	0,112	0,076	1,288	14,418
Всего за день:			1565				1296,8	1694,26	2181,07	417,108	299,46	0,662	0,711	7,198	38,646

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B ₁ мг	B ₂ мг	PP мг	C мг
Завтрак															
2016	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
2016	182	КАША ОВСЯНАЯ «Геркулес» ВЯЗКАЯ С САХАРОМ	205	5,35	2,75	31,95	174	122,6	100,3	23,9	56,2	0,14	0,03	0,38	-
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,63	17,28	118	61,7	224,4	152,93	22,3	0,053	0,187	0,17	1,6
Итого за прием пищи:			425	11,13	6,58	58,89	339	259,9	351,3	181,43	85,1	0,225	0,241	0,87	1,6
II Завтрак															
2016		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,81	0,26	19,92	95	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Итого за прием пищи:			100	0,81	0,26	19,92	95	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Обед															
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,04	4,18	46,95	21,85	136,8	17,5	10,45	0,009	0,01	0,09	4,75
2016	95	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,9	6,7	11,468	133,8	278,8 ₂	460,8	36,24	37,88	0,08	0,12	2,87	7,29
2016	220	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,29	10,01	22,71	198	42,4	36,2	104,6	24,9	0,05	0,07	0,7	0,14
2016	412	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180/7	0,126	0,018	10,206	41	1,1	19,1	12,798	2,2	-	-	0,03	2,826
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,17	0,4	19,3	93,3	151,2	53,3	9,3	13,3	0,064	0,024	0,64	-
Итого за прием пищи:			667	24,516	22,348	84,101	582,6	809,0	919	203,398	116,8	0,295	0,286	5,3	16,816
Полдник															
2016	248	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	100	15,21	9,8	23,55	243	54,9	184,9	128	21,4	0,06	0,24	0,45	0,19
2016	369	СОУС молочный сладкий	30	0,582	0,44	1,356	30,5	7,47	0,77	18,81	2,64	0,007	0,022	0,039	0,098
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
Итого за прием пищи:			310	31,056	10,26	33,294	307,1	62,67	193,3	156,4	25,34	0,067	0,262	0,509	0,306
Всего за день:			1502	67,51	39,45	196,204	1323,7	1202,6	1708	560,78	245,97	0,617	0,823	7,009	26,212

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B ₁ мг	B ₂ мг	PP мг	C мг
Завтрак															
2016	199	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	3,09	4,07	32,09	177	119,8	45,0	5,7	21,8	0,03	0,02	0,61	-
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	93	50,1	146,3	125,7	14	0,044	0,155	0,1	1,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20 10	1,58 0,08	0,2 0,13	9,66 0,13	47 66	75,6 1,5	26,6 3	4,6 2,4	6,6 -	0,032 0,001	0,012 0,012	0,32 0,01	- -
Итого за прием пищи:			435	7,92	14,2	57,83	383	247	220,9	138,4	42,4	0,107	0,199	1,04	1,91
II Завтрак															
2016		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,81	0,26	19,92	95	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Итого за прием пищи:			100	0,81	0,26	19,92	95	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Обед															
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,565	3,095	2,36	37,6	2,23	134,1	8,79	9,27	0,025	0,015	0,21	10,21
2016	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНОЙ	200	1,74	2,27	11,43	73,2	82,82	379,22	19,2	21,32	0,088	0,046	0,846	6,6
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (гарнир)	150	3,105	4,86	14,145	106,6	22,78	506,46	83,175	30,96	0,045	0,06	1,01	25,74
2016	329	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	22,704	18,856	7,064	285,3	276,1	107,6	40,136	16,1	0,304	0,104	3,95	0,04
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
Итого за прием пищи:			720	32,388	29,779	66,407	652,9	703,83	1259,68	179,495	104,35	0,566	0,269	6,636	42,608
Полдник															
2016	26	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	120	2,362	6,29	11,73	113	108,7	394,2	31,62	28,55	0,107	0,079	1,072	18,79
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
Итого за прием пищи:			285	3,996	6,508	29,778	193,6	184,6	428,5	45,814	36,45	0,139	0,091	1,412	18,808
Всего за день:			1540	45,114	50,747	173,935	1324,5	1206,41	2153,41	383,259	201,88	1,112	0,593	9,418	70,816

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B1 мг	B1 мг	PP мг	C мг
Завтрак															
2016	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ И ПШЁННОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,17	1,65	32,72	170	115,3	186,4	11,0	98,1	0,15	0,08	1,79	-
2016	415	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,63	17,28	118	61,7	224,4	152,93	22,3	0,053	0,187	0,17	1,6
Итого за прием пищи:			425	11,95	5,48	59,66	355	252,6	437,4	168,53	127	0,235	0,279	2,31	1,6
II Завтрак															
		СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,81	0,26	19,92	85	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Итого за прием пищи:			180	0,81	0,26	19,92	85	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Обед															
2016	78	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	200	1,616	3,94	5,88	65,4	452,8	225,42	35,3	18,52	0,034	0,0167	0,342	9,48
2016	308	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	13,65	10,69	28,91	266,6	105,3	1019,1	27,9	50,85	0,19	0,18	4,06	4,28
2016	366	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,35	1,26	2,4	22,3	111,5	37,64	4,76	3,46	0,006	0,005	0,07	0,71
2016	412	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180/7	0,126	0,018	10,206	41	1,1	19,1	12,798	2,2	-	-	0,03	2,826
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,17	0,4	19,3	93,3	151,2	53,3	9,3	13,3	0,064	0,024	0,64	-
Итого за прием пищи:			677	21,552	16,588	80,056	558,2	1065,9	1452,56	104,058	107,13	0,366	0,257	5,422	17,296
Полдник															
2016	487	ПЕЧЕНЬЕ	80	4,66	17,1	46,24	356,8	128	77,44	14,72	16,64	0,064	0,048	0,8	0,048
2016	420	АЦИДОФИЛИН	180	5,4	1,8	7,2	67,2	95,4	261,0	216,0	27,0	0,072	0,288	0,18	1,44
Итого за прием пищи:			260	10,06	18,9	53,44	424	223,4	338,4	230,72	43,6	0,136	0,336	0,98	1,448
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			1532	44,372	41,228	213,076	1402,2	1612,88	2452,73	522,858	296,45	0,767	0,906	9,012	27,874

8 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B ₁ мг	B ₂ мг	PP мг	C мг
Завтрак															
2016	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20 10	1,58 2,63	0,2 2,66	9,66 -	47 34	75,6 110	26,6 10	4,6 100	6,6 5,5	0,032 -	0,012 0,04	0,32 0,02	- 0,07
2016	191	КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ С ИЗЮМОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (вариант 5)	205	10,12	11,82	41,01	309	252,3	332,3	172,2	61,3	0,18	0,24	0,64	1,21
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	93	50,1	146,3	125,7	14	0,044	0,155	0,1	1,91
Итого за прием пищи:			435	17,5	17,36	66,62	483	488	515,2	492,5	87,4	0,256	0,447	1,11	3,19
II Завтрак															
		СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,81	0,26	19,92	85	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Итого за прием пищи:			180	0,81	0,26	19,92	85	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Обед															
2016	112	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ	200	7,69	9,81	10,004	154	131,2	159,74	85,82	19,12	0,044	0,124	2,25	0,538
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (гарнир)	150	3,065	4,8	20,44	135,3	5,54	648,5	36,98	27,75	0,14	0,111	1,36	18,16
2016	293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	160	20,624	16,304	5,248	245	195,8	129,4	37,2	17,4	0,048	0,144	1,5	1,104
2016	401	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,072	-	20,034	80,5	0,5	23,4	9,45	0,8	-	-	0,01	0,072
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,17	0,4	19,3	93,3	151,2	53,3	9,3	13,3	0,064	0,024	0,64	-
Итого за прием пищи:			770	37,265	31,594	88,386	777,7	728,24	1112,34	192,75	97,17	0,368	0,435	6,04	19,874
Полдник															
2016	435	ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ С ПОВИДЛОМ	125	10,42	12,18	44,95	331	469,8	211,2	112,5	37,8	0,17	0,18	1,4	0,44
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
Итого за прием пищи:			305	10,474	12,19	53,33	364,6	470,1	218,9	122,09	39,1	0,17	0,18	1,42	0,458
Всего за день:			1690	66,045	61,404	228,256	1710,3	1757,32	2070,77	736,89	242,35	1,094	1,096	8,9	31,012

9 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B1 мг	B2 мг	PP мг	C мг
Завтрак															
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20 10	1,58 0,08	0,2 0,13	9,66 0,13	47 66	75,6 1,5	26,6 3	4,6 2,4	6,6 -	0,032 0,001	0,012 0,012	0,32 0,01	- -
2016	199	КАША ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,59	4,9	26,32	168	119,7	84,7	13,0	32,9	0,15	0,02	0,61	-
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,63	17,28	118	61,7	224,4	152,93	22,3	0,053	0,187	0,17	1,6
Итого за прием пищи:			435	10,45	15,98	53,39	399	258,5	338,7	172,93	61,8	0,236	0,231	1,14	1,6
II Завтрак															
		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,81	0,26	19,92	98,9	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Итого за прием пищи:			100	0,81	0,26	19,92	98,9	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Обед															
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,454	3,93	10,19	82	98,06	305,3	35,5	21	0,038	0,034	0,47	8,23
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,68	4,36	27,25	155,1	0,3	31,2	5	21,8	0,06	0,03	0,8	-
2016	273	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАРОВАЯ	80	13,104	3,136	7,856	112	180,4	225,7	46,664	22,7	0,064	0,104	1,46	0,896
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,396	0,018	24,984	101,7	2,5	104,8	28,638	5,4	-	-	0,12	0,36
2016	32	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
Итого за прием пищи:			670	24,854	12,124	93,3	567,4	600,86	791,6	134,402	96,3	0,266	0,212	3,48	9,486
Полдник															
2016	16	САЛАТ ЛЕТНИЙ	120	1,464	6,239	7,738	110,5	6,72	363,5	28,55	21,58	0,072	0,062	0,69	22,44
2016	412	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180/7	0,126	0,018	10,206	41	1,1	19,1	12,798	2,2	-	-	0,03	2,826
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
Итого за прием пищи:			327	3,17	6,457	27,604	186,5	83,42	409,2	45,838	30,38	0,104	0,074	1,07	25,266
Всего за день:			1542	39,284	34,821	194,214	1251,8	1013,76	1763,83	372,72	207,16	0,636	0,551	6,02	43,842

10 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B ₁ мг	B ₁ мг	PP мг	C мг
Завтрак															
2016	199	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	205	4,52	4,07	30,57	162	77,9	58,1	10,6	7,9	0,04	0,02	0,46	-
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	93	50,1	146,3	125,7	14	0,044	0,155	0,1	1,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
Итого за прием пищи:			425	9,27	6,95	56,18	302	203,6	231	140,9	28,5	0,116	0,187	-,91	1,91
II Завтрак															
		СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,81	0,26	19,92	97	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Итого за прием пищи:			180	0,81	0,26	19,92	97	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
Обед															
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	4,392	4,216	13,058	105,8	86,16	378,18	30,46	28,24	0,182	0,058	0,92	4,65
2016	292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	26,928	6,908	23,936	265,3	219,5	1165,4	31,064	65,7	0,22	0,33	6,68	9,394
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,17	0,4	19,3	93,3	151,2	53,3	9,3	13,3	0,064	0,024	0,64	-
Итого за прием пищи:			680	37,184	12,022	78,042	567,6	701,16	1702,58	94,418	127,34	0,538	0,444	8,54	14,062
Полдник															
2016	453	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,06	8,37	31,2	217,2	126,9	59,2	11,16	15,72	0,07	0,03	0,8	-
2016	419	МОЛОКО	180	4,49	4,896	9,09	102	94,5	275,9	227,52	26,5	0,072	0,288	0,19	2,466
Итого за прием пищи:			240	8,55	13,266	40,29	319,2	221,4	335,1	238,68	42,22	0,142	0,318	0,99	2,466
Всего за день:			1525	55,814	32,498	194,432	1285,8	1197,14	2493,01	493,548	216,74	1,096	0,983	10,77	25,928

Расчёт рациона при 10-ти часовом пребывании по дням: факт калорийности и % от суточной нормы в соответствии с приёмом пищи (САД)

	ЗАВТРАК		ВТОРОЙ ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК	
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент
1день	349,5	18,8	85	4,6	711,3	38,1	248,4	13,4
2день	334	17,3	85	4,4	714,2	36,9	315	16,3
3день	338,4	19,3	95	5,4	681,9	38,9	199,4	11,4
4день	383	22,1	95	5,5	629,3	36,4	189,5	11
5день	339	19,2	95	5,4	582,6	33	307,1	17,4
6день	383	21,7	95	5,4	652,9	36,9	193,6	11
7день	335	17,9	85	4,5	558,2	29,9	424	22,7
8день	483	21,2	85	3,7	777,7	34,1	364,6	16
9день	399	23,9	98,9	5,9	567,4	34	186,5	11,2
10день	302	17,6	97	5,7	567,6	33,1	319,2	18,6
	3645,9		915,9		6443,1		2747,3	
Среднее потребление	364,59	20	91,59	5	644,31	35	274,73	15

**Сводная по стоимости, химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням
(САД)**

общая	Средняя стоимость дня	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)	Минеральные вещества				Витамины, мг			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		Na	K	Ca	Mg	B1	B2	PP	C
Итого за 1 день		57,754	45,56	229,012	1394,2	1640,22	2095,75	797,152	226,58	0,833	1,116	9,12	21,41
Итого за 2 день		47,862	37,748	231,235	1448,2	1253,54	1825,1	579,787	315,906	0,97	0,892	9,531	24,654
Итого за 3 день		35,916	42,488	206,941	1314,7	1325,39	1975,23	519,282	197,62	0,831	0,701	5,735	46,106
Итого за 4 день		67,136	41,963	171,402	1296,8	1694,26	2181,07	417,108	299,46	0,662	0,711	7,198	38,646
Итого за 5 день		67,51	39,45	196,204	1323,7	1202,6	1708	560,78	245,97	0,617	0,823	7,009	26,212
Итого за 6 день		45,114	50,747	173,935	1324,5	1206,41	2153,41	383,259	201,88	1,112	0,593	9,418	70,816
Итого за 7 день		44,372	41,228	213,076	1402,2	1612,88	2452,73	522,858	296,45	0,767	0,906	9,012	27,874
Итого за 8 день		66,045	61,404	228,256	1710,3	1757,32	2070,77	736,89	242,35	1,094	1,096	8,9	31,012
Итого за 9 день		39,284	34,821	194,214	1251,8	1013,76	1763,83	372,72	207,16	0,636	0,551	6,02	43,842
Итого за 10 день		55,814	32,498	194,432	1285,8	1197,14	2493,01	493,548	216,74	1,096	0,983	10,77	25,928
Среднее потребление за 10 дней		526,807	427,88	2038,71	13752,2	13903,52	20718,9	5383,38	2450,12	8,618	8,372	82,713	356,5
За 1 день		52,68	42,79	203,87	1375,22	1390,35	2071,89	538,34	245,012	0,86	0,8372	8,27	35,65