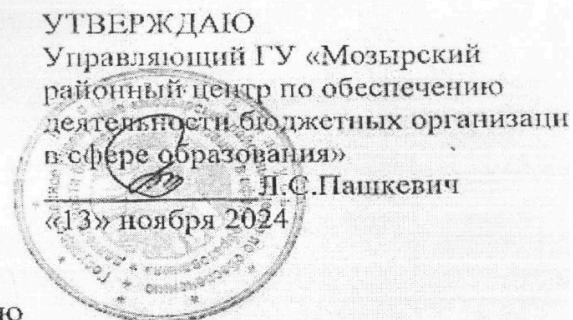




Примерное рекомендуемое двухнедельное меню
для воспитанников учреждений дошкольного образования
12 часов пребывания на зимне-весенний период.

12 часов пребывания на зимне-весенний период.											
№ рецепт	Наименование блюда	от 1 года до 3 лет					от 3 до 7 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергети ческая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергети ческая ценность, ккал
I неделя											
Понедельник (завтрак)											
15.6	Чай с молоком (в 1)	150	2.31	2	12.62	75.38	200	3.08	2.66	16.82	100.5
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3	40	3.04	0.36	18.68	92.4
2.57	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4.37	4.08	13.17	107.57					
4.1	Каша вязкая молочная гречневая						200	7.42	7.54	28.92	254.58
	Итого		8.96 18.53%	6.35 12.1%	39.8 20.02%	252.24 17.27%		13.54 19.99%	10.56 15.12%	64.42 23.46%	447.48 21.9%
(обед)											
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	80	5.28	0.96	27.36	144.8
	Сок	150	0.6	0.08	23.55	96	200	0.8	0.1	31.4	128
2.39	Суп картофельный с горохом (в2) Вит.С	150	3.29	2.72	11.99	86.32	200	4.38	3.62	15.98	115.1
10.2 10.5	Колбаса отварная	50	5.5	11.95	0.8	133	50	5.5	11.95	0.8	133
12.6	Картофель отварной	100	1.79	2.75	14.69	88.04					

1.27	Салат "Агенчык" (с кукурузой консервированной)	40	0.62	2.87	3.33	41.69					
1.28	Салат "Агенчык" (с кукурузой консервированной)						60	0.9	5.5	4.86	72.62
12.10	Картофельотварной						150	2.69	4.16	22.04	132.41
	Итого		14.44 29.86%	20.84 39.76%	68.08 34.25%	517.57 35.44%		19.55 28.85%	26.28 37.62%	102.48 37.32%	726.06 35.54%
(полдник)											
	Фрукты	150	1.2	0.3	12.3	60	170	1.36	0.34	13.94	68
15.9	Молококипяченное	150	3.97	3.48	6.74	74.05					
	Зефир	50	0.4	0	39.15	152	50	0.4	0	39.15	152
15.10	Молококипяченное						150	3.97	3.48	6.74	74.07
	Итого		5.58 11.53%	3.78 7.21%	58.19 29.28%	286.06 19.59%		5.74 8.46%	3.82 5.47%	59.83 21.79%	294.07 14.4%
(ужин)											
	Хлебпшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3	40	3.04	0.36	18.68	92.4
15.12	Кофейный напиток с молоком (в2)	180	2.25	1.98	15.97	88.18	200	2.5	2.2	17.74	97.98
7.3	Омлетнатуральный	160	14.85	19.2	2.72	247.17	220	20.39	26.53	3.74	341.07
К	Горошекзеленыйконсервированныйпорционно						60	3	0.09	7.69	43.78
	Итого		19.38 40.09%	21.45 40.92%	32.7 16.45%	404.65 27.71%		28.93 42.71%	29.19 41.78%	47.85 17.43%	575.23 28.16%
Итого за день			48.34 100% (193.37 kkal 13.24%	52.42 100% (471.74 kkal 32.3%)	198.75 100% (795.02 kkal 54.43%	1460.52 100%		67.75 100% (271.02 kkal 13.27%	69.85 100% (628.62 kkal 30.77%	274.58 100% (1098.3 kkal 53.76%	2042.84 100%
Вторник (завтрак)											
	Хлебпшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	40	3.04	0.36	18.68	92.4
1.7	Сыр (порциями)	15	3.9	3.97	0	52.5	25	6.5	6.63	0	87.5
15.8	Какао с молоком	150	2.54	2.11	17.43	96.53	180	3.04	2.54	20.92	115.83
	Маслосливочное	4	0.03	2.9	0.05	26.44	10	0.08	7.24	0.12	66.1

К	Каша жидкая молочная "Экстра" №3	150	4.78	6.22	17.21	142.56	180	5.73	7.46	20.65	171.07
	Итого		12.76 29.12%	15.38 32.26%	44.02 21.96%	364.23 25.77%		18.4 30.74%	24.22 37.67%	60.36 22.1%	532.9 27.74%
(обед)											
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	80	5.28	0.96	27.36	144.8
10.31	Тефтели (в1) (говядина лоп.ч)	80	6.44	7.89	7.99	131.98					
12.7	Картофельное пюре	100	1.91	3.03	13.18	85.39					
1.71	Салат "Бурячок"	40	0.63	3.66	3.14	47.9	60	0.95	5.5	4.7	71.84
2.21	Рассольник ленинградский (с перловой крупой), сметана	150/3	1.32	3.21	9.27	71.39	200/4	1.76	4.28	12.36	95.18
14.5	Компот апельсин. Вит.С	150	0.09	0.02	9.6	37.39	200				
12.11	Картофельное пюре						150	2.88	4.59	19.79	128.69
10.33	Тефтели (в3) (говядина лоп.ч)						120	9.7	9.54	11.57	175.24
	Итого		13.03 29.73%	18.29 38.35%	56.9 28.38%	446.56 31.59%		20.74 34.67%	24.91 38.73%	95.4 34.93%	692.01 36.02%
(полдник)											
	Фрукты	160	1.28	0.32	13.12	64	170	1.36	0.34	13.94	68
	Вафли	34	1.09	0.95	27.23	119	34	1.09	0.95	27.23	119
	Кефир жирный	150	4.2	4.8	7.5	88.5	150	4.2	4.8	7.5	88.5
	Итого		6.57 14.98%	6.07 12.73%	47.85 23.87%	271.5 19.21%		6.65 11.11%	6.09 9.47%	48.67 17.82%	275.5 14.34%
(ужин)											
9.7	Котлеты (биточки) рыбные паровые, масло сливочное	50/4	6.6	4.31	4.49	84.23					
14.11 14.13	Кисель из соки	180	0.25	0	27.04	106.36	200	0.3	0	33.38	131.3
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
12.16	Сложный гарнир (в2)	150	3.1	3.47	10.86	94.41					
9.10	Котлеты (биточки) рыбные						70	8.36	5.35	10.45	125.95
12.22	Сложный гарнир (в2)						150	3.11	3.47	10.85	94.41
	Итого		11.48 26.18%	7.95 16.67%	51.73 25.8%	331.2 23.43%		14.05 23.48%	9.09 14.13%	68.69 25.15%	420.96 21.91%
Итого за день			43.84	47.69	200.5	1413.49		59.84	64.31	273.13	1921.38

			100% (175.36 kcal 12.41%	100% (429.24 kcal 30.37%	100% (802.01 kcal 56.74%	100%		100% (239.35 kcal 12.46%	100% (578.81 kcal 30.12%	100% (1092.5 2 kkal 56.86%	100%
Среда (завтрак)											
15.10 15.11	Кофейный напиток с молоком	150	2.11	1.68	14.77	81.65	180	2.25	1.98	15.97	88.18
4.15 4.16	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.97	5.21	21.95	152	180	4.77	6.21	26.28	181.67
1.6	Бутерброд с сыром	24/12/4	5.05	6.16	11.61	122.32	30/15/5	6.32	7.69	14.51	152.9
	Итого		11.15 25.27%	13.04 27.4%	48.33 21.89%	355.96 23.81%		13.34 23.7%	15.88 26.43%	56.76 20.32%	422.76 22.3%
(обед)											
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	80	5.28	0.96	27.36	144.8
	Сок	150	0.6	0.08	23.55	96	200	0.8	0.1	31.4	128
9.12	Рыбник (в1), масло сливочное	50/4	7.28	7.43	6.56	123.98					
1.66	Салат "Розовый" (в2)	40	1.2	4.71	2.66	57.72	60	1.8	7.07	3.98	86.58
12.8 12.12	Картофельное пюре с морковью	100	1.83	2	12.37	74.58	150	3	3.22	18.98	116.54
2.35	Суп картофельный с крупой (рис) Вит.С	150	1.2	1.52	9.95	58.14	200	1.6	2.02	13.26	77.52
9.17	Рыбник (в1), масло сливочное						80/10	10.08	11.32	6.12	169.19
	Итого		14.75 33.44%	16.21 34.06%	68.8 31.17%	482.94 32.31%		22.56 40.09%	24.69 41.09%	101.15 36.22%	722.75 38.12%
(полдник)											
	Груша	160	0.64	0.48	15.2	67.2	160	0.64	0.48	15.2	67.2
	Йогурт	125	2.38	5.88	20.25	143.75	125	2.38	5.88	20.25	143.75
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	20	1.52	0.18	9.34	46.2
	Итого		4.54 10.28%	6.54 13.73%	44.79 20.29%	257.15 17.2%		4.54 8.06%	6.54 10.87%	44.79 16.04%	257.15 13.56%
(ужин)											
12.5 12.9	Макаронные изделия отварные	100	3.16	2.72	21.35	125.34	130	4.11	3.58	27.76	163.23

10.7	Зразы рубленые (говядина таз.ч)	60	8.6	8.9	9.5	153.01					
	Хлебпшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
14.10	Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0.39	0	18.62	74.1	200	0.52	0	24.82	98.8
10.27	Зразы рубленые (говядина таз.ч)						70	8.94	9.14	9.98	161.76
	Итого		13.67 31%	11.8 24.8%	58.81 26.64%	398.65 26.67%		15.85 28.16%	12.99 21.61%	76.57 27.42%	493.09 26.01%
Итого за день			44.11 100% (176.42 kkal 11.8%)	47.59 100% (428.32 kkal 28.66%)	220.73 100% (882.91 kkal 59.07%)	1494.7 100%		56.28 100% (225.13 kkal 11.88%)	60.1 100% (540.87 kkal 28.53%)	279.26 100% (1117.0 4 kkal 58.92%)	1895.74 100%
Четверг (завтрак)											
15.8	Какао с молоком	150	2.54	2.11	17.43	96.53	200	3.38	2.82	23.24	128.7
1.4	Бутерброд с повидлом	24/4/12	6.16	2.98	19.45	110.32	30/5/15	7.7	3.72	24.31	137.9
4.5	Кашавязкаямолочнаяпшениная	150	5.48	5.3	29.12	188.36	180	7.42	7.15	34.87	236.12
	Итого		14.17 27.7%	10.39 21.43%	65.99 33.7%	395.2 28.11%		18.5 26.52%	13.69 22.17%	82.41 32.22%	502.72 27.07%
(обед)											
	Хлебржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	80	5.28	0.96	27.36	144.8
2.4	Борщ с картофелем (в1), сметана	150/3	1.22	3.14	8.48	67.22					
12.7	Картофельноепюре	100	1.91	3.03	13.18	85.39					
1.81	Салат "Ассорти" (в2)	40	0.57	3.24	2.68	42.04	60	0.85	4.86	4.02	63.06
10.3 10.18	Биточки из говядины паровые (в1) (говядина таз.ч)	60	8.82	3.64	5.41	91.28	80	11.76	4.89	7.21	144.77
14.5	КомпотпельсиновыйВит.С	150	0.09	0.02	9.6	37.39	200	0.18	0.04	19.58	76.14
2.6	Борщ с картофелем (в1), мясо отварное протертое (добавка в суп) (говядинатаз.ч), сметана						200/15/4	5.92	4.99	11.34	115.09
12.11	Картофельное пюре						150	2.88	4.59	19.79	128.69
	Итого		15.24	13.54	53.07	395.84		26.87	20.33	89.34	672.67

			29.79%	27.94%	27.1%	28.16%		38.53%	32.94%	34.93%	36.22%
(полдник)											
	Фрукты	160	1.28	0.32	13.12	64	170	1.36	0.34	13.94	68
	Кефиржирный	150	4.2	4.8	7.5	88.5	150	4.2	4.8	7.5	88.5
	Хлебпшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
	Итого		7 13.68%	5.3 10.94%	29.96 15.3%	198.7 14.13%		7.84 11.24%	5.41 8.76%	35.45 13.86%	225.8 12.16%
(ужин)											
12.12	Капустатушеная	150	3.21	4.53	14.43	117.47					
11.16	Тефтелиизптицы	80	7.25	12.12	7.9	161.95	100	9.06	15.15	9.88	202.44
15.6	Чай с молоком (в 1)	180	2.77	2.39	15.14	90.45	180	2.77	2.39	15.14	90.45
	Хлебпшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	20	1.52	0.18	9.34	46.2
12.18	Капустатушеная						150	3.18	4.57	14.21	116.72
	Итого		14.75 28.83%	19.22 39.68%	46.81 23.9%	416.07 29.6%		16.53 23.71%	22.3 36.12%	48.56 18.99%	455.81 24.55%
Итого за день			51.16 100% (204.65 kcal 14.56%	48.45 100% (436.01 kcal 31.01%	195.83 100% (783.33 kcal 55.72%	1405.81 100%		69.74 100% (278.96 kcal 15.02%	61.73 100% (555.53 kcal 29.92%	255.77 100% (1023.0 8 kkal 55.09%	1857 100%
Пятница (завтрак)											
15.9	Молококипяченное	150	3.97	3.48	6.74	74.05					
8.11	Запеканка из творога с мукой пшеничной	150	22.97	16.95	22.25	341.24	170	26.03	19.21	25.21	386.73
15.10	Молококипяченное						180	4.77	4.18	8.08	88.88
	Итого		26.94 40.8%	20.43 36.47%	28.98 13.06%	415.29 25.12%		30.8 37.33%	23.39 35.08%	33.29 11.81%	475.62 23.24%
(обед)											
	Хлебржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	80	5.28	0.96	27.36	144.8
11.3	Фрикаделькиизптицы	50	7.83	6.34	4.16	90.99					
2.21	Рассольник ленинградский (с перловой крупой), сметана	150/3	1.32	3.21	9.27	71.39	200/4	1.76	4.28	12.36	95.18
12.8 12.12	Картофельноепюре с морковью	100	1.83	2	12.37	74.58	150	3	3.22	18.98	116.54

К	Компот из сухофруктовВит.С	150	0.33	0	20.28	79.38	200	0.44	0	27.04	105.84
1.42	Салат "Цветной"	40	0.55	3.22	3.79	48.44	50	0.69	4.03	4.74	60.55
11.15	Фрикаделькиизптицы						80	11.15	8.93	5.99	131.02
	Итого		14.5 21.96%	15.25 27.23%	63.6 28.66%	437.29 26.45%		22.32 27.06%	21.42 32.13%	96.51 34.23%	654.05 31.96%
(полдник)											
	Бифитат	200	6	7	9.4	120	200	6	7	9.4	120
К	Апельсины или мандарины с сахаром	150/10	1.2	0.3	36.98	154.9	170/15	1.36	0.34	45.57	189.45
16.4	Ватрушка с повидлом	60	4.24	2.26	43.64	210.38					
16.10	Ватрушкасповидлом						70	3.93	2.08	40.74	196.09
	Итого		11.44 17.33%	9.56 17.07%	90.02 40.56%	485.28 29.35%		11.29 13.68%	9.42 14.13%	95.71 33.95%	505.54 24.7%
(ужин)											
10.6 10.24	Котлеты "Здоровье" (говядина лоп.ч)	50	7.51	4.41	3.65	85.94	80	12.06	6.89	5.91	136.41
15.4	Чай с лимоном	180/5	0.09	0.02	10.7	41.56	200/7	0.12	0.02	11.93	46.65
	Хлебпшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3	50	3.8	0.45	23.35	115.5
3.6	Свеклатушеная	150	3.26	6.07	10.97	118.48	150	2.1	5.09	15.24	112.76
	Итого		13.14 19.9%	10.77 19.23%	39.32 17.72%	315.28 19.07%		18.08 21.91%	12.45 18.67%	56.43 20.01%	411.32 20.1%
Итого за день			66.03 100% (264.1 kcal 15.98%	56.02 100% (504.17 kcal 30.5%)	221.92 100% (887.66 kcal 53.7%)	1653.14 100%		82.49 100% (329.94 kcal 16.12%	66.67 100% (600.05 kcal 29.32%	281.94 100% (1127.7 7 kkal 55.11%	2046.53 100%

II неделя

Понедельник											
(завтрак)											
15.6	Чай с молоком (в 1)	150	2.31	2	12.62	75.38	200	3.08	2.66	16.82	100.5
2.57	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4.37	4.08	13.17	107.57	200	5.82	5.44	17.56	143.42
1.6	Бутерброд с сыром	24/12/4	5.05	6.16	11.61	122.32	30/15/5	6.32	7.69	14.51	152.9
	Итого		11.73 29.59%	12.23 25.27%	37.39 18.6%	305.26 21.68%		15.22 30.54%	15.79 24.51%	48.89 18.62%	396.82 21.52%

(обед)											
	Хлебржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	80	5.28	0.96	27.36	144.8
10.2	Колбасаотварная	50	5.5	11.95	0.8	133	50	5.5	11.95	0.8	133
12.5	Макаронныеизделияотварные	120	3.79	3.26	25.62	150.41					
1.64	Салат "Осенний" (в2)	40	0.59	4.06	2.76	50.14	60	0.89	6.1	4.14	75.2
14.10	Компот из плодов сушеных (изюм)Вит.С	150	0.39	0	18.62	74.1	200	0.52	0	24.82	98.8
2.9 2.13	Щи из свежей капусты с картофелем (в1), сметана	150/3	1.25	3.14	5.9	58.35	200/4	1.66	4.18	7.88	77.8
12.9	Макаронныеизделияотварные						130	4.11	3.58	27.76	163.23
	Итого		14.16 35.72%	22.89 47.3%	67.41 33.54%	538.51 38.25%		17.96 36.03%	26.76 41.52%	92.8 35.34%	692.96 37.58%
(полдник)											
	Фрукты	160	1.28	0.32	13.12	64	170	1.36	0.34	13.94	68
	Кефиржирный	150	4.2	4.8	7.5	88.5	150	4.2	4.8	7.5	88.5
	Печенье	25	1.88	2.95	18.6	109	25	1.88	2.95	18.6	109
	Итого		7.36 18.55%	8.07 16.67%	39.22 19.51%	261.5 18.57%		7.44 14.92%	8.09 12.55%	40.04 15.25%	265.5 14.4%
(ужин)											
	Хлебпшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
14.10	Кисельизсвежихяблок	150	0.09	0.08	19.76	77.94					
3.16	Запеканкаовощная	150	4.79	4.95	27.89	178.43					
3.24	Запеканкаовощная, маслосливочное						190/10	6.14	13.43	35.44	291.4
	Сок						200	0.8	0.1	31.4	128
	Итого		6.4 16.13%	5.21 10.75%	56.98 28.35%	302.57 21.49%		9.22 18.5%	13.8 21.42%	80.85 30.79%	488.7 26.5%
Итого за день			39.64 100% (158.56 kcal 11.26%	48.4 100% (435.58 kcal 30.94%	201.01 100% (804.03 kcal 57.11%	1407.84 100%		49.83 100% (199.32 kcal 10.81%	64.45 100% (580.04 kcal 31.46%	262.58 100% (1050.3 4 kcal 56.96%	1843.98 100%
Вторник (завтрак)											
	Хлебпшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3	30	2.28	0.27	14.01	69.3

4.13	Каша жидкая молочная манная	150	4.62	5.18	21.17	150.99	180	5.54	6.21	25.4	181.19
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33.05	7	0.06	5.07	0.08	46.27
15.8	Какао с молоком	150	2.54	2.11	17.43	96.53	200	3.38	2.82	23.24	128.7
1.7	Сыр (порциями)	15	3.9	3.97	0	52.5	25	6.5	6.63	0	87.5
	Итого		13.38 26.35%	15.16 29.92%	52.67 26.66%	402.37 27.69%		17.76 26.29%	20.99 31.74%	62.73 24.17%	512.96 26.38%
(обед)											
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	80	5.28	0.96	27.36	144.8
	Сок	150	0.6	0.08	23.55	96	200	0.8	0.1	31.4	128
2.38	Суп картофельный с горохом (в1) Вит.С	150	3.29	2.72	11.99	86.32	200	4.38	3.62	15.98	115.1
12.8	Картофельное пюре с морковью	100	1.83	2	12.37	74.58					
11.16	Тефтели из птицы	80	7.25	12.12	7.9	161.95	100	9.06	15.15	9.88	202.44
1.49	Салат из морской и белокочанной капусты	40	0.79	2.85	3.69	44.42	60	1.19	4.27	5.53	66.62
12.12	Картофельное пюре с морковью						150	3	3.22	18.98	116.54
	Итого		16.4 32.3%	20.24 39.96%	73.22 37.06%	535.79 36.88%		23.71 35.1%	27.33 41.31%	109.17 42.06%	773.63 39.79%
(полдник)											
	Фрукты	160	1.28	0.32	13.12	64	170	1.36	0.34	13.94	68
	Бифитат	200	6	7	9.4	120	200	6	7	9.4	120
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
	Итого		8.8 17.34%	7.5 14.81%	31.86 16.13%	230.2 15.84%		9.64 14.27%	7.61 11.5%	37.35 14.39%	257.3 13.23%
(ужин)											
12.12	Капуста тушеная	150	3.21	4.53	14.43	117.47					
10.3	Биточки из говядины паровые (в1) (говядина таз.ч)	50	7.35	3.03	4.51	76.07					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
14.5	Компот апельсинный	180	0.11	0.02	11.52	44.87	200	0.18	0.04	19.58	76.14
12.18	Капуста тушеная						150	3.18	4.57	14.21	116.72
10.21	Котлеты, биточки, шницели (говядина таз.ч)						70	10.8	5.33	2.51	138.44
	Итого		12.19	7.76	39.8	284.61		16.44	10.22	50.31	400.6

			24.01%	15.32%	20.15%	19.59%		24.34%	15.44%	19.38%	20.6%
Итого за день			50.76 100% (203.03 kcal 13.97%	50.65 100% (455.86 kcal 31.37%	197.55 100% (790.18 kcal 54.38%	1452.96 100%		67.55 100% (270.19 kcal 13.9%)	66.15 100% (595.31 kcal 30.62%	259.56 100% (1038.2 5 kcal 53.39%	1944.48 100%
Среда (завтрак)											
8.11	Запеканка из творога с мукой пшеничной	170	26.03	19.21	25.21	386.73	170	26.03	19.21	25.21	386.73
15.3	Чай с сахаром (в2)	150	0.3	0.16	7.65	28.43	200	0.04	0.02	10	37.9
	Итого		26.33 44.7%	19.37 38.85%	32.85 16.14%	415.16 27.55%		26.07 37.64%	19.23 32.79%	35.21 15.28%	424.63 24.28%
(обед)											
	Хлебржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	80	5.28	0.96	27.36	144.8
2.21	Рассольник ленинградский (с перловой крупой), сметана	150/3	1.32	3.21	9.27	71.39	200/4	1.76	4.28	12.36	95.18
12.7	Картофельное пюре	100	1.91	3.03	13.18	85.39					
1.90 1.103	Винегрет овощной (с репчатым луком) (в1)	40	0.59	2.06	3.34	34.96	60	0.89	3.08	5	52.44
10.7 10.27	Зразы рубленые (говядина лоп.ч)	60	8.6	8.9	9.5	153.01	60	7.66	7.83	8.55	138.65
14.10 14.12	Кисель из свежих яблок Вит.С	150	0.09	0.08	19.76	77.94	200	0.12	0.12	26.34	103.92
12.11	Картофельное пюре						150	2.88	4.59	19.79	128.69
	Итого		15.16 25.73%	17.76 35.62%	68.77 33.78%	495.2 32.86%		18.59 26.85%	20.87 35.59%	99.45 43.16%	663.81 37.95%
(полдник)											
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
	Фрукты	160	1.28	0.32	13.12	64	170	1.36	0.34	13.94	68
	Кефир жирный	150	4.2	4.8	7.5	88.5	150	4.2	4.8	7.5	88.5
	Итого		7 11.88%	5.3 10.63%	29.96 14.72%	198.7 13.18%		7.84 11.32%	5.41 9.23%	35.45 15.39%	225.8 12.91%
(ужин)											
4.35	Манник, маслосливочное	150/5	8.05	7.21	37.61	251.98					

	Хлебпшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	40	3.04	0.36	18.68	92.4
К	Салат из моркови с сахаром	40	0.52	0.04	4.76	20.4					
К	Компотизсухофруктов	150	0.33	0	20.28	79.38	200	0.44	0	27.04	105.84
12.22	Сложныйгарнир (в2)						150	3.11	3.47	10.85	94.41
10.38	Оладьиизпечени						60	10.16	9.3	3.72	142.16
	Итого		10.42 17.69%	7.43 14.89%	71.99 35.36%	397.96 26.41%		16.75 24.19%	13.13 22.39%	60.29 26.17%	434.81 24.86%
Итого за день			58.9 100% (235.61 kcal 15.63%	49.85 100% (448.62 kcal 29.77%	203.57 100% (814.26 kcal 54.03%	1507.02 100%		69.25 100% (277 kcal 15.84%	58.64 100% (527.74 kcal 30.17%	230.4 100% (921.6 kcal 52.69%	1749.05 100%
Четверг (завтрак)											
15.6	Чай с молоком (в 1)	150	2.31	2	12.62	75.38	200	3.08	2.66	16.82	100.5
К	Суп молочный с овсяными хлопьями "Экстра №3"	150	4.08	4.21	11.69	101.03	200	5.44	5.61	15.58	134.71
	Хлебпшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3	40	3.04	0.36	18.68	92.4
	Маслосливочное	7	0.06	5.07	0.08	46.27	10	0.08	7.24	0.12	66.1
	Итого		8.73 21.63%	11.54 26.51%	38.39 20.55%	291.98 22.23%		11.64 21.13%	15.87 27.26%	51.2 19.47%	393.71 21.69%
(обед)											
	Сок	150	0.6	0.08	23.55	96	200	0.8	0.1	31.4	128
	Хлебржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	80	5.28	0.96	27.36	144.8
2.1 2.3	Борщ с капустой и картофелем (в1), сметанаВит.С	150/3	1.04	3.09	6.83	62.36	200/4	1.38	4.12	9.1	83.16
12.8	Картофельноепюре с морковью	100	1.83	2	12.37	74.58					
1.79	Салат "Здоровье"	40	0.65	4.04	2.84	49.97	60	0.97	6.06	4.26	74.95
9.19	Тефтелирыбные (в2)	80	6.37	6.14	8.34	116.96					
9.24	Тефтелирыбные (в2)						120	8.95	7.2	11.86	151.61
12.12	Картофельноепюре с морковью						150	3	3.22	18.98	116.54
	Итого		13.12 32.52%	15.83 36.35%	67.65 36.21%	472.38 35.97%		20.38 36.99%	21.67 37.21%	103 39.17%	699.18 38.52%
(полдник)											
	Хлебпшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3

	Фрукты	160	0.64	0.48	15.2	67.2	170	0.68	0.51	16.15	71.4
15.9	Молококипяченное	150	3.97	3.48	6.74	74.05					
15.10	Молококипяченное						150	3.97	3.48	6.74	74.07
	Итого		6.14 15.2%	4.14 9.51%	31.28 16.74%	187.46 14.28%		6.94 12.59%	4.26 7.32%	36.9 14.03%	214.77 11.83%
(ужин)											
12.4	Кашавязкаярисовая	100	1.55	2.15	15.6	89.57					
10.36	Фрикадельки в соусе (говядина лоп.ч)	80	8.64	6.46	9.23	132.26	100	10.8	8.08	11.54	165.32
	Хлебпшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
14.5	Компотпельсиновый	180	0.11	0.02	11.52	44.87	200	0.18	0.04	19.58	76.14
1.42	Салат "Цветной"	40	0.55	3.22	3.79	48.44	60	0.83	4.84	5.69	72.66
12.8	Кашавязкаярисовая						150	2.06	3.2	21.05	124.05
	Итого		12.37 30.66%	12.04 27.64%	49.48 26.49%	361.34 27.52%		16.14 29.3%	16.42 28.21%	71.86 27.33%	507.47 27.96%
Итого за день			40.35 100% (161.42 kcal 12.29%)	43.54 100% (391.87 kcal 29.84%)	186.8 100% (747.2 kcal 56.9%)	1313.15 100%		55.1 100% (220.41 kcal 12.14%)	58.22 100% (523.94 kcal 28.87%)	262.96 100% (1051.8 3 kcal 57.95%)	1815.13 100%
Пятница (завтрак)											
4.15	Кашажидкаямолочнаярисовая	150	3.97	5.21	21.95	152					
	Хлебпшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3					
	Маслосливочное	10	0.08	7.24	0.12	66.1					
15.12	Кофейный напиток с молоком (в2)	150	1.88	1.65	13.31	73.49	200	2.5	2.2	17.74	97.98
1.4	Бутерброд с повидлом						30/5/15	7.7	3.72	24.31	137.9
4.16	Кашажидкаямолочнаярисовая						200	5.3	6.9	29.2	201.86
	Итого		8.21 17.18%	14.37 28.16%	49.38 23.11%	360.88 23.3%		15.5 21.51%	12.82 20.29%	71.25 26.79%	437.74 22.42%
(обед)											
	Хлебржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	80	5.28	0.96	27.36	144.8
12.1	Кашавязкаягречневая	100	2.76	2.67	13.71	92.04					

2.15	Щи из квашеной капусты с картофелем, сметана	150/3	1.01	1.98	3.87	38.82	200/4	1.34	2.64	5.16	51.76
10.31	Тефтели (в1) (говядинатаз.ч)	80	6.44	7.89	7.99	131.98					
1.67	Салат "Заря" (в1)	40	0.51	0.46	2.93	49.06	60	0.77	0.7	4.39	73.58
14.10	Компот из плодов сушеных (изюм)Вит.с	150	0.39	0	18.62	74.1	200	0.52	0	24.82	98.8
10.33	Тефтели (в3) (говядинатаз.ч)						120	9.7	9.54	11.57	175.24
12.10	Картофельотварной						150	2.69	4.16	22.04	132.41
	Итого		13.75 28.77%	13.48 26.43%	60.79 28.45%	458.4 29.59%		20.29 28.16%	17.99 28.48%	95.38 35.87%	676.71 34.66%
(полдник)											
	Йогурт	125	2.38	5.88	20.25	143.75	125	2.38	5.88	20.25	143.75
14.18	Яблоkipеченые	150	0.63	0.6	26.45	112.5					
	Хлебпшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
	Фрукты						170	0.68	0.68	16.66	76.5
	Итого		4.53 9.47%	6.66 13.04%	56.04 26.23%	302.45 19.52%		5.34 7.4%	6.83 10.8%	50.92 19.15%	289.55 14.83%
(ужин)											
1.74	Салат из моркови с яблоками (в1)	40	0.34	0.09	6.3	28.82					
8.7	Сырники, запеченныес сметаной	150	20.67	16.27	33.53	370.16					
15.3	Чай с сахаром (в2)	150	0.3	0.16	7.65	28.43	200	0.04	0.02	10	37.9
8.2	Сырникиизтворога, сметана						180/20	30.89	25.53	38.38	510.51
	Итого		21.31 44.58%	16.52 32.38%	47.46 22.21%	427.4 27.59%		30.93 42.93%	25.55 40.44%	48.38 18.19%	548.41 28.09%
Итого за день			47.79 100% (191.15 kcal 12.34%	51.02 100% (459.21 kcal 29.64%	213.67 100% (854.68 kcal 55.17%	1549.12 100%		72.06 100% (288.22 kcal 14.76%	63.18 100% (568.64 kcal 29.12%	265.93 100% (1063.7 2 kcal 54.48%	1952.42 100%

Меню составлено на основании «Сборника технологических карт блюд и изделий для детей раннего и дошкольного возраста», Минск 2016

Для организации сбалансированного питания воспитанников от 1-3 лет, в соответствии с санитарными нормами и правилами «Требования для учреждений дошкольного образования» (приложение 9), соблюдения общей калорийности суточного рациона, выполнения денежных норм питания, в примерное меню добавлена колбаса отварная с превышением нормы (200%). Данная корректировка согласована с Мозырским зональным центром.

Гигиеническая оценка от 27.11.2024 №5.4-12/2333.

Стоимость рационов рассчитана по ценам продуктов питания на 01.10.2024 года.

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ

Группа питания: Ясли чистая 12ч
4-х разовое питание

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ

№ пп	Наименование продукта	Норма на 1 ребенка в граммах	Выполнение норм	
			факт, г	%
1.	Хлебпшеничный	60	66.1	110.2
2.	Хлебржаной	40	40	100
3.	Мукапшеничная	10	12.5	125
4.	Крахмалкартофельный	2	2.1	105
5.	Макаронныеизделия	7	7.5	107.1
6.	Крупы	25	25.4	101.6
7.	Бобовые	2	2.4	120
8.	Картофель	100	108.5	108.5
9.	Овощи	170	167.1	98.3
10.	Томат-пюре	0.5	0.5	100
11.	Фрукты	170	172.2	101.3
12.	Сухофрукты	7	7.5	107.1
13.	Соки	60	65.4	109
14.	Мясо	26	27.4	105.4
15.	Птица	10	10.9	109
16.	Колбасныеизделия	5	10	200
17.	Молоко и кисломолочныепродукты	390	385.7	98.9
18.	Маслосливочное	16	14.8	92.5
19.	Творог	45	41	91.1
20.	Сметана	11	11.3	102.7
21.	Сыр	5	5.4	108
22.	Яйцо	18	18.4	102.2
23.	Рыба	10	10.8	108
24.	Маслорастительное	10	11	110
25.	Сахар	39	43.4	111.3
26.	Кондитерскиеизделия	16	14.6	91.3
27.	Дрожжи	0.2	0.1	50
28.	Чай	0.1	0.15	150
29.	Кофейныйнапиток	1.6	1.6	100
30.	Какао-порошок	0.8	0.9	112.5
31.	Соль	4	4	100
32.	Лимоннаякислота	0.1	0.1	100
33.	Аскорбиноваякислота	0.05	0.05	100

ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕНЕЖНЫХ НОРМ И НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

№ пп	Наименование	Норма на 1 ребенка	Выполнение норм	
			факт	%
1.	Белки	36-56	49.09	100
	в т.ч. суточная норма	36-56	49.09	100
2.	Жиры	40-53	49.56	100
	в т.ч. суточная норма	40-53	49.56	100
3.	Углеводы	175-210	204.03	100
	в т.ч. суточная норма	175-210	204.03	100
4.	Калорийность	1200-1500	1465.77	100
	в т.ч. суточная норма	1200-1500	1465.77	100
5.	Стоимость, руб.	4.62	4.91	106.28

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ

Группа питания: Сад чистая 12ч
4-х разовое питание

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ

№ пп	Наименование продукта	Норма на 1 ребенка в граммах	Выполнение норм	
			факт, г	%
1.	Хлебпшеничный	80	91.5	114.4
2.	Хлебржаной	80	80	100
3.	Мукапшеничная	15	14.1	94
4.	Крахмалкартофельный	2	1.8	90
5.	Макаронныеизделия	9	8.8	97.8
6.	Крупы	29	28.7	99
7.	Бобовые	3	3.2	106.7
8.	Картофель	160	169.9	106.2
9.	Овощи	210	219.9	104.7
10.	Томат-пюре	2	1.5	75
11.	Фрукты	190	180.8	95.2
12.	Сухофрукты	10	10	100
13.	Соки	100	106	106
14.	Мясо	50	46.6	93.2
15.	Птица	15	15	100
16.	Колбасныеизделия	10	10	100
17.	Молоко и кисломолочныепродукты	400	429	107.3
18.	Маслосливочное	21	19.1	91

19.	Творог	50	47.9	95.8
20.	Сметана	12	12.1	100.8
21.	Сыр	8	8	100
22.	Яйцо	25	22.8	91.2
23.	Рыба	14	14.8	105.7
24.	Маслораствительное	14	15.4	110
25.	Сахар	44	48.4	110
26.	Кондитерские изделия	16	16.7	104.4
27.	Дрожжи	0.2	0.11	55
28.	Чай	0.2	0.18	90
29.	Кофейный напиток	2.4	1.9	79.2
30.	Какао-порошок	1.6	1.2	75
31.	Соль	5	5	100
32.	Лимонная кислота	0.2	0.2	100
33.	Аскорбиновая кислота	0.05	0.05	100

ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕНЕЖНЫХ НОРМ И НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

№ пп	Наименование	Норма на 1 ребенка	Выполнение норм	
			факт	%
1.	Белки	49-75	64.99	100
	в т.ч. суточная норма	49-75	64.99	100
2.	Жиры	50-71	63.33	100
	в т.ч. суточная норма	50-71	63.33	100
3.	Углеводы	203-280	264.61	100
	в т.ч. суточная норма	203-280	264.61	100
4.	Калорийность	1500-2000	1906.86	100
	в т.ч. суточная норма	1500-2000	1906.86	100
5.	Стоимость, руб.	5.71	6.33	110.86