

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Счастье»

И.А. Ушинская

«*И*» *август* 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ВОЗРАСТ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

При составлении меню использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. / Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий / Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. / Уральский региональный центр, Пермь, 2018
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Москва, «ДеЛи принт», 2010, 2016
5. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2, Екатеринбург, 2011
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А.Тутельян)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Понедельник/первая неделя/3-7 ЛЕТ 1 день										
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен			
			Б	Ж	У		6	7	8	С
1	2	3	4	5	6					
Завтрак										
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,5	5,9	24,3			164,0		0,4
114/П\13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8			47,0		0,0
4/13	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1			137,0		0,1
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2			61,0		0,3
	Итого в Завтрак	415	13,4	14,1	59,4			409,0		
II Завтрак										
420/Д\16	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6			92,0		0,5
	Итого во II Завтрак		5,2	4,5	7,6			92,0		
Обед										
10/Д\16	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1			41,8		5,5
100/П\18	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	180/20	1,8	6,7	10,2			108,0		5,0
275/372/Д\16	Биточки рыбные с овощами запеченные (из трески, соус сметанный №372)	80	9,0	5,9	13,9			145,0		12,6
339/Д\16	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4			137,3		18,2
114/П\13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8			47,0		0,0
115/П\13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7			34,8		0,0
530/П\13	Компот из смородины черной	180	0,3	0,1	15,5			63,9		21,6
	Итого в Обед	700	18,5	20,5	79,6			577,8		
Уплотненный полдник										
377/439/П\13	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью	200	10,9	16,3	12,7			241,1		13,1
114/П\13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8			47,0		0,0
115/П\13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7			34,8		0,0
Ск6.1.3.2.13	Печенье затыжное	20	1,7	2,3	13,9			82,8		0,0
Ск 11.1.1.5	Сок виноградный	180	0,5	0,4	29,3			126,0		3,6
386/Д\16	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8			44,0		10,0
	Итого в Уплотненный полдник	540	16,3	19,7	82,3			575,7		
	Итого за 1 день		53,5	58,8	228,9			1654,5		90,9

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Вторник/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 2 день										
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	С		
			Б	Ж	У	6				
1	2	3	4	5	6	7	8			
	Завтрак									
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185,0	0,4			
114/П\13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,0			
1/Д\16	Бутерброды с маслом (сливочным)	40	2,5	7,6	14,6	136,0	0,0			
415/Д\16	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,7	1,8	18,8	102,0	0,3			
	Итого в Завтрак	410	11,8	14,8	67,7	446,5				
	II Завтрак									
Ск 1.3.2.4	Йогурт сладкий 3,2%	110	5,5	3,5	9,4	95,7	0,7			
	Итого во II Завтрак		5,5	3,5	9,4	95,7				
	Обед									
21/Д\16	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,8	3,0	5,4	52,4	19,5			
161/П\13	Суп с крупой	180	1,2	3,7	12,3	86,6	0,5			
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,9	11,7	16,4	214,5	8,0			
114/П\13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0			
115/П\13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0			
348/Д\17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,3	0,1	26,9	110,0	0,0			
	Итого в Обед	620	17,7	19,0	80,8	562,7				
	Уплотненный полдник									
40/Д\16	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,8	3,1	6,6	57,1	3,0			
252/369/Д\16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	200	13,6	14,8	37,0	335,5	0,6			
114/П\13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,0			
386/Д\16	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0			
411/Д\16	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0			
	Итого в Уплотненный полдник	580	17,9	18,5	83,6	572,6				
	Итого за 2 день		52,8	55,9	241,3	1677,5				

среда

первая

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

3-7 лет

3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	С
			Б Ж У					
			Б	Ж	У	С		
1	2	3	4	5	6	7	9	
Завтрак								
199/Д\16	Каша жидкая (рисовая,с сахаром и маслом)	160	2,1	3,9	26,9	151,0	0,0	
7/Д\16	Сыр (порциями) российский	20	4,6	5,9	0,0	72,0	0,1	
114/П\13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,0	
414/Д\16	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,2	
	Итого в Завтрак	400	12,7	12,5	60,9	408,0		
II Завтрак								
420/Д\16	Простокваша	180	5,2	4,5	7,4	91,0	0,5	
	Итого во II Завтрак		5,2	4,5	7,4	91,0		
Обед								
15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,8	65,0	13,5	
1/2	Бульон куриный	200	0,7	0,6	0,4	10,0	0,2	
34/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,0	0,0	
2/9	Мясо кур отварное в соусе	70	8,5	9,2	1,6	123,0	0,4	
336/ДП\16	Картофель отварной	130	2,5	3,7	19,9	123,4	18,2	
114/П\13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	
115/П\13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0	
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65,0	45,1	
	Итого в Обед	690	18,7	20,4	78,7	562,1		
Уплотненный полдник								
396/454/П\13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	7,7	9,0	5,5	134,2	0,8	
335/ДП\16	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,5	0,0	
114/П\13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,0	
115/П\13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	
118/П\13	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	
2/Д\16	Бутерброд с повидлом	45	1,8	3,9	24,0	137,5	0,5	
412/Д\16	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	
	Итого в Уплотненный полдник	570	18,4	18,0	87,7	589,2		
Итого за 3 день								

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Четверг/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 4 день										
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)						Эн.цен	С
			Б	Ж	У	4	5	6		
1	2	3							7	9
Завтрак										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,5	6,0	30,2				186,0	0,4
82/П\13	Бутерброды с вареными колбасами (2-й вариант)	35	3,6	5,7	7,4				95,0	0,0
499/П\13	Какао с молоком стуженным (2-й вариант)	200	2,2	2,2	22,4				118,0	0,2
	Итого в Завтрак	415	12,3	13,9	60,0				399,0	
II Завтрак										
420/Д\16	Кефир	180	5,2	4,5	7,2				90,0	1,3
			5,2	4,5	7,2				90,0	
Итого во II Завтрак										
Обед										
7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50	0,5	3,3	2,1				38,0	12,3
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,3	2,6	10,0				65,0	4,6
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	70	7,8	8,0	7,3				129,0	0,8
432/П\13	Картофель отварной в молоке	130	4,0	5,5	16,3				130,0	16,5
114/П\13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8				47,0	0,0
115/П\13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4				69,6	0,0
390/Д\16	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,1	0,1	21,5				87,8	1,5
	Итого в Обед	690	17,9	20,1	80,3				566,4	
Уплотненный полдник										
21/П\13	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3				74,4	3,1
19/5/380 Д\П\16	Суфле творожное, соус яблочный	200	14,8	12,2	30,9				293,3	1,1
386/Д\16	Плоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0				95,0	10,0
114/П\13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3				58,8	0,0
411/Д\16	Чай с вареньем	180	0,1	0,1	10,2				42,0	0,2
	Итого в Уплотненный полдник	565	18,9	19,1	78,8				563,5	
Итого за 4 день										
			54,3	57,6	226,3				1618,9	52,0

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Пятница/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 5 день										
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	С			
			Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	9			
Завтрак										
222/Д\16	Макароны, запеченные с яйцом	200	9,8	9,2	30,3	243,9	0,4			
5/Д\16	Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,5	3,9	21,1	129,0	0,1			
411/Д\16	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0			
Итого в Завтрак		425	12,3	13,2	61,3	412,9				
II Завтрак										
419/Д\16	Молоко кипяченое	160	4,9	4,4	8,1	90,7	2,2			
			4,9	4,4	8,1	90,7				
Итого во II Завтрак										
Обед										
15/Д\16	Салат из свежих помидоров и огурцов (р/л)	60	0,6	3,7	2,2	44,5	10,0			
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,8	4,4	13,3	94,0	5,3			
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,5	10,5	23,1	227,0	10,8			
114/П\13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,0			
115/П\13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0			
392/Д\16	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	34,0	138,6	129,0			
Итого в Обед		640	17,4	19,0	84,2	562,4				
Уплотненный полдник										
266/Д\16	Треска, запеченная в сметанном соусе	70	8,1	6,0	1,4	91,0	0,1			
332/Д\16	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7	0,0			
114/П\13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0			
118/П\13	Плоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0			
476/Д\16	Кекс "Детский"	36	2,2	6,9	18,8	145,0	0,1			
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49,0	66,8			
Итого в Уплотненный подник		526	16,5	18,6	88,3	584,7				
Итого за 5 день			51,1	55,2	242,0	1650,7	284,8			

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

Понедельник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 6 день										
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)					Эн.цен	С	
			Б	Ж	У	4	5	6		
1	2	3	4	5	6	7	9			
	Завтрак									
269/П'18	Омлет с зеленым горошком	100	6,5	7,2	3,2	104,0	0,7			
237/П'18	Рис с овощами	75	1,4	1,5	11,5	65,1	0,6			
2/Д'16	Бутерброды с джемом	55	2,5	3,9	28,9	161,0	0,5			
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3			
	Итого в Завтрак	455	11,8	14,0	54,8	391,1				
	II Завтрак									
420/Д'16	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92,0	0,5			
	Итого во II Завтрак		5,2	4,5	7,6	92,0				
	Обед									
13/Д'16	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,4	5,7			
88/Д'16	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	13,7	83,8	6,6			
339/П'18	Котлеты из говядины	70	9,1	5,6	10,5	128,8	0,0			
37/3	Запеканка капустная	130	4,6	6,1	22,0	148,2	26,0			
114/П'13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	70,5	0,0			
115/П'13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,0			
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	20,0	71,0	70,1			
	Итого в Обед	690	18,8	18,0	80,8	560,1				
	Уплотненный полдник									
295/423/П'18	Рыба отварная (треска), соус польский (1-й вариант)	80	8,4	8,3	1,4	114,1	1,1			
378/П'18	Пюре картофельное с морковью	150	2,9	6,2	12,6	117,0	4,1			
114/П'13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	70,5	0,0			
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	40	3,4	4,5	27,9	165,6	0,0			
530/П'13	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	24,0			
386/Д'16	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0			
	Итого в Уплотненный полдник	590	16,9	19,6	78,7	582,2				
	Итого за 6 день		52,7	56,2	221,9	1625,4	150,2			

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Вторник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 7 день										
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	С		
			Б	Ж	У	6				
1	2	3	4	5	6	7	9			
Завтрак										
217/П`18	Каша рисовая вязкая	150	4,4	5,0	27,5	172,1	0,9			
4/13	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137,0	0,1			
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0			
464/П`18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,3			
	Итого в Завтрак	415	12,3	12,9	62,8	419,1				
II Завтрак										
Ск 1.3.2.4	Йогурт сладкий 3,2%	110	5,5	3,5	9,4	95,7	0,7			
	Итого во II Завтрак		5,5	3,5	9,4	95,7				
Обед										
21/ДУ`16	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,2			
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93,0	5,4			
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,8	11,7	16,4	214,0	8,0			
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0			
115/П`13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0			
526/П`13	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	180	0,5	0,2	20,8	86,4	3,9			
	Итого в Обед	640	18,8	19,5	78,6	553,7				
Уплотненный полдник										
40/ДУ`16	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,8	3,1	6,6	57,1	3,0			
252/369/ДУ`16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	200	13,6	14,8	37,0	335,5	0,6			
114/П`13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0			
386/Д`16	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0			
412/Д`16	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8			
	Итого в Уплотненный полдник	590	18,7	18,6	88,7	597,1				
	Итого за 7 день		55,4	54,5	239,4	1665,5	46,8			

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

Среда/ вторая неделя/3-7 лет 8 день										
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен			
			Б	Ж	У	6		7	9	
1	2	3	4	5	6					
Завтрак										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,5	6,0	30,2	186,0		0,4		
88/П*13	Бутерброды с вареными колбасами(2-й вариант)	35	3,6	5,7	7,4	95,0		0,0		
499/П*13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0		0,2		
	Итого в Завтрак	415	12,3	13,9	60,0	399,0				
II Завтрак										
420/Д*16	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,0		1,3		
			5,2	4,5	7,2	90,0				
Обед										
12/Д*16	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,4	3,1	4,0	49,7		4,7		
155/П*13	Суп с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96,2		0,6		
302/П*18	Кнели рыбные припущенные	70	9,0	0,8	2,0	52,0		0,2		
443/П*13	Соус сметанный натуральный	30	0,9	6,4	2,0	69,2		0,0		
336/ДГ*16	Картофель отварной	130	2,5	3,7	19,9	123,4		18,2		
114/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0		0,0		
115/П*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8		0,0		
390/Д*16	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,1	0,1	21,5	87,8		1,5		
	Итого в Обед	700	18,1	18,6	79,6	560,0				
Уплотненный полдник										
396/454/П*13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	7,7	9,0	5,5	134,2		0,8		
335/ДГ*16	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,5		0,0		
114/П*13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5		0,0		
115/П*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8		0,0		
118/П*13	Плоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0		38,0		
5/Д*16	Закрытый бутерброд с джемом	45	2,5	3,9	21,7	132,0		0,2		
411/Д*16	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40,0		0,0		
	Итого в Уплотненный полдник	565	18,7	18,0	82,7	570,9				
	Итого за 8 день		54,3	55,0	229,6	1620,0		66,2		

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

Четверг/ вторая неделя/ 3-7 лет 9 день										
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	С			
			Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	9			
Завтрак										
230/П`18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	6,2	25,8	180,6	1,2			
7/Д`16	Сыр (порциями) российский	5	1,2	1,5	0,0	18,0	0,0			
6/Д`16	Масло (порциями) сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0	0,0			
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0			
500/П`13	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,4			
	Итого в Завтрак	410	11,0	13,5	56,6	391,6				
II Завтрак										
420/Д`16	Простокваша	180	5,2	4,5	7,4	91,0	0,5			
			5,2	4,5	7,4	91,0				
Обед										
106/П`13	Овощи натуральные (помидоры свежие)	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,5			
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,0	78,0	0,4			
2/9	Мясо кур отварное в соусе	70	8,5	9,2	1,6	123,0	0,4			
332/Д`16	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7	0,0			
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,0			
115/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0			
529/П`13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	11,6			
	Итого в Обед	700	17,2	18,0	86,0	574,0				
Уплотненный полдник										
299/ДУТ`16	Котлеты рубленные (из говядины с молоком)	60	9,3	7,1	9,6	139,0	0,1			
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16,0	97,0	10,6			
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,0			
115/П`13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,0			
118/П`13	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0			
487/Д`16	Полоска песочная с повидлом	30	1,7	6,4	17,3	133,8	0,0			
418/Д`16	Сок вишневый	180	1,3	0,4	20,5	90,0	13,3			
	Итого в Уплотненный полдник	540	16,9	18,0	79,8	543,7				
	Итого за 9 день		50,3	53,9	229,8	1600,3	111,1			

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

Пятница/вторая неделя/3-7 лет 10 день										
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	С		
			Б	Ж	У	6				
1	2	3	4	5	6	7	9			
	Завтрак									
222/Д\16	Макароны, запеченные с яйцом	200	9,8	9,2	30,3	243,9	0,4			
5/Д\16	Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,5	3,9	21,1	129,0	0,1			
412/Д\16	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8			
	Итого в Завтрак	442	12,4	13,2	61,5	413,9				
	II Завтрак									
419/Д\16	Молоко кипяченое	160	4,9	4,4	8,1	90,7	2,2			
	Итого во II Завтрак		4,9	4,4	8,1	90,7				
	Обед									
13/Д\16	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,4	5,7			
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,8	4,4	13,3	94,0	5,3			
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,5	10,5	23,1	227,0	10,8			
114/П\13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0			
115/П\13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0			
528/П\13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	3,3			
	Итого в Обед	660	18,7	19,2	84,4	569,7				
	Уплотненный полдник									
21/П\13	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,4	3,1			
19/5/380 Д\16	Суфле творожное, соус яблочный	200	14,8	12,2	30,9	293,3	1,1			
Ск 6.1.3.5.14	Печенье сахарное	15	1,1	1,4	11,0	61,1	0,0			
386/Д\16	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0			
114/П\13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,0			
411/Д\16	Чай с вареньем	150/10	0,1	0,0	6,8	28,0	0,2			
	Итого в Уплотненный полдник	545	18,8	20,3	79,0	576,3				
	Итого за 10 день		54,7	57,1	233,0	1650,5	44,9			

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 3-7 лет (1800)

	6	%	7	%	8	%	9	%	10	%	Общий ккал 5 дней	Средний % 5 дней	норма
ЗАВТРАК													
Б	11,8		12,3		12,3		11,0		12,4				10,8-13,5
Ж	14,0		12,9		13,9		13,5		13,2				12-15
У	54,8		62,8		60,0		56,6		61,5				52,2-65,25
Э/Ц	391,1	21,7	419,1	23,3	399,0	22,2	391,6	21,8	413,9	23,0	2014,7	23,3	360-450
П ЗАВТРАК													
Б	5,2		5,5		5,2		5,2		4,9				3
Ж	4,5		3,5		4,5		4,5		4,4				3
У	7,6		9,4		7,2		7,4		8,1				13,1
Э/Ц	92,0	5,1	95,7	5,3	90,0	5,0	91,0	5,1	90,7	5,0	459,4	5,1	90
ОБЕД													
Б	18,8		18,8		18,1		17,2		18,7				16,2-18,9
Ж	18,0		19,5		18,6		18,0		19,2				18-21
У	80,8		78,6		79,6		86,0		84,4				78,3-91,3
Э/Ц	560,1	31,1	553,7	30,8	560,0	31,1	574,0	31,9	569,7	31,6	2817,5	31,3	540-630
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК													
Б	16,9		18,7		18,7		16,9		18,8				16,2-18,9
Ж	19,6		18,6		18,0		18,0		20,3				18-21
У	78,7		88,7		82,7		79,8		79,0				78,3-91,3
Э/Ц	582,2	32,3	597,1	33,2	570,9	31,7	543,7	30,2	576,3	32,0	2870,2	31,8	540-630
Ккал за день	1625,4	90,3	1665,5	92,5	1620,0	90,0	1600,3	88,9	1650,5	91,7	8161,7	1632,3	
норма	1530-1890		1530-1890		1530-1890		1530-1890		1530-1890				

прием пищи	ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		среднесуточная калорийность
	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	
день меню	409,0	22,7	92,0	5,1	577,8	32,1	575,7	32,0	1654,5
1 день									91,9
2 день	446,5	24,8	95,7	5,3	562,7	31,3	572,6	31,8	1677,5
3 день	408,0	22,7	91,0	5,1	562,1	31,2	589,2	32,7	1650,2
4 день	399,0	22,2	90,0	5,0	566,4	31,5	563,5	31,3	1618,9
5 день	412,9	22,9	90,7	5,0	562,4	31,2	584,7	32,5	1650,7
6 день	391,1	21,7	92,0	5,1	560,1	31,1	582,2	32,3	1625,4
7 день	419,1	23,3	95,7	5,3	553,7	30,8	597,1	33,2	1665,5
8 день	399,0	22,2	90,0	5,0	560,0	31,1	570,9	31,7	1620,0
9 день	391,6	21,8	91,0	5,1	574,0	31,9	543,7	30,2	1600,3
10 день	413,9	23,0	90,7	5,0	569,7	31,6	576,3	32,0	1650,5
среднее									
потребление за 10 дней		22,7		5,1		31,4		32,0	91,2
По СанПин									
1800 ккал	360-450	20-25	90	5	540-630	30-35	540-630	30-35	
суммарные объемы блюд	400,0		100,0		600,0		450,0		

ПРОНУМЕРОВАНО И
ПРОШНТО 14
(ЧЕТЫРНАДЦАТЬ) ЛИСТОВ
ДИРЕКТОР
ООО «Счастье»
И.А. УШИНСКАЯ

