



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Д/с № 8»

Л.П. Лазарева

« 08 » сентября 2020г.

**Примерное 20-дневное меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 8»**

г. Ачинск

2020 год

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5,09	6,10	18,41	148,00	1,52	39
Какао с молоком	150	2,56	2,81	11,98	83,00	1,08	15
Батон с джемом (или повидлом)	25/13	1,96	0,20	21,24	93,00	0,02	136
Итого		9,61	9,11	51,63	324,00	2,62	
2 завтрак							
Сок фруктовый	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свеклы с солеными огурцами	25	0,38	2,18	1,91	28,58	1,90	155
Суп из овощей с мясом	120/10	2,39	1,64	4,37	37,03	5,20	117
Курица в соусе с томатом	60	5,23	4,03	2,06	51,60	0,60	114
Картофельное пюре с морковью "розовое"	120	2,10	5,20	8,90	103,60	2,80	142
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	14,67	62,00	0,30	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		14,27	13,73	61,31	422,81	10,80	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	10,157
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	23	0,69	0,92	5,01	58,57	0,00	ГП
Итого		5,04	5,72	11,01	147,07	1,05	
Ужин							
Сырники из творога	130	5,39	19,40	9,01	306,08	0,08	112
Соус молочный сладкий	40	1,25	2,05	11,58	55,20	0,19	93
Чай с лимоном	170	0,04	0,00	8,10	33,00	1,60	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		6,96	21,73	35,58	427,29	8,90	
		Б	Ж	У	Эн/п	С	
Итого за день		36,08	50,39	169,63	1367,17	25,37	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		85,90	107,21	83,56	97,66	56,38	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы вылачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (здоровые дети)							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	6,79	8,13	24,55	197,33	2,03	39
Какао с молоком	180	3,09	3,38	14,80	101,00	1,30	15
Батон с джемом (или повидлом)	30/15	2,35	0,24	25,08	110,00	0,03	136
Итого		12,23	11,75	64,43	408,33	3,36	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,91	5,21	4,58	68,57	4,56	155
Суп из овощей с мясом	200/15	3,82	2,63	7,28	75,00	8,70	117
Курица в соусе с томатом	60	5,23	4,03	2,06	51,60	0,60	114
Картофельное пюре с морковью "розовое"	120	2,10	5,20	8,90	103,60	2,80	142
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	22,00	92,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		17,66	17,97	83,98	577,57	17,02	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники)	85	2,55	3,40	18,53	216,33	0,00	ГП
Итого		7,77	9,16	25,73	322,53	1,26	
Ужин							
Сырники из творога	150	9,48	27,25	29,01	398,79	0,24	112
Соус молочный сладкий	50	1,56	2,56	14,48	69,00	0,24	93
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		11,36	30,09	62,51	547,80	9,51	
		Б	Ж	У	Эн/г	С	
Итого за день		49,24	69,08	247,76	1906,83	33,35	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		91,19	115,13	94,93	105,94	66,70	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша"Дружба"	150	4,92	5,46	23,34	160,00	1,48	47
Кофейный напиток с молоком	150	2,72	2,86	12,08	82,00	1,08	27
Бутерброд с маслом и сыром	15/4/5	2,33	4,45	7,43	79,00	0,03	18
Итого		9,97	12,77	42,85	321,00	2,59	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы)с луком репчатым	35	0,92	3,17	2,21	41,22	3,27	48
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы и со сметаной	124/10	1,29	2,13	4,12	29,09	9,32	170
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	7,66	3,97	30,50	81,00	3,17	95
Картофельное пюре	140	2,83	4,87	16,86	132,54	14,25	12
Кисель из концентрата плодового или ягодного	110	0,00	0,00	18,96	73,00	0,00	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		16,54	14,82	102,05	496,85	30,01	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	10,157
Гречка с сыром	35	5,14	4,74	10,07	105,00	0,16	21
Итого		9,49	9,54	16,07	193,50	1,21	
Ужин							
Фрикадельки из говядины	40	5,31	3,34	2,59	61,71	0,09	35
Соус сметанный с морковью и луком	30	0,56	4,44	2,64	49,50	0,75	145
Горошница	115	9,20	3,61	23,58	18,85	0,00	123
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Чай с сахаром	160	0,00	0,00	7,98	32,00	0,00	14
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		16,95	11,87	53,32	242,27	7,87	
		Б	Ж	У	Эп/ц	С	
Итого за день		53,15	49,10	224,39	1299,62	43,68	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		126,55	104,47	110,54	92,83	97,07	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша "Дружба"	200	6,70	7,60	29,98	213,00	1,98	47
Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,44	14,92	101,00	1,30	27
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого		13,39	16,42	54,79	416,00	3,34	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	60	1,57	5,10	3,81	67,00	5,60	48
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы и со сметаной	206/15	2,23	3,61	6,86	82,49	15,54	170
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	7,66	3,97	30,50	81,00	3,17	95
Картофельное пюре	140	2,83	4,87	16,86	132,54	14,25	12
Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	0,00	0,00	28,94	112,00	0,00	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		19,49	18,45	126,13	661,83	38,56	
Полдник 2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10.157
Гренка с сыром	50	7,09	6,33	15,04	146,00	0,22	21
Итого		5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	
Ужин							
Фрикадельки из говядины	40	5,31	3,34	2,59	61,71	0,09	35
Соус сметанный с морковью и луком	30	0,56	4,44	2,64	49,50	0,75	145
Гороховина	150	12,00	4,71	30,75	238,50	0,00	123
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		20,15	13,02	66,90	484,72	7,87	
		Б	Ж	У	Эн/л	С	
Итого за день		58,47	53,76	266,13	1719,35	53,23	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		108,28	89,60	101,97	95,52	106,46	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Молочный с ячневой	150	4.69	5.28	14.49	124.00	0.83	147
Пюре	150	2.56	2.81	11.98	83.00	1.08	15
Мясо с молоком	15/5	1.18	3.69	7.44	67.00	0.00	3
Тербод с маслом		8.43	11.78	33.91	274.00	1.91	
Итого							
2 завтрак							
Фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого		0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Мясо натуральные соленные	55	0.59	0.07	1.83	10.27	7.33	40
Свежие							
Скольник с мясом и со	124/10	2.02	2.69	6.61	66.07	4.78	19
метаной							
Суп из отварной говядины	150	11.06	10.07	25.87	254.22	1.62	42
Компот из плодов	150	0.10	0.10	20.13	81.00	2.81	150
консервированных							
Хлеб пшеничный или хлеб	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.00	ГП
зерновой							
Хлеб ржаной (ржано-	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.00	ГП
пшеничный)		17.61	13.61	83.84	551.56	16.54	
Итого							
Полдник2							
Кисломолочный напиток или	150	4.35	4.80	6.00	88.50	1.05	10,157
молоко кипяченое							
Крендель сахарный	50	5.43	7.50	29.40	193.50	0.18	127
Итого		9.78	12.30	35.40	282.00	1.23	
Ужин							
Рагу из овощей	230	0.29	0.28	1.07	8.46	1.59	45
Чай с лимоном	170	0.04	0.00	8.10	33.00	1.60	24
Хлеб пшеничный или хлеб	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.00	ГП
зерновой							
Фрукты свежие (яблоко, или	70	0.28	0.28	6.89	33.01	7.03	15
груша, или банан, или др.)1		2.21	0.76	25.70	121.67	10.22	
Итого		Б	Ж	У	Эн/л	С	
		38.23	38.55	188.95	1275.23	31.90	
Итого за день		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Суточная потребность							
Процент удовлетворения		91.02	82.02	93.08	91.09	70.89	
суточной потребности							

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно произвести их замену.

- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Суп молочный с ячневой крупой	200	6,24	6,72	19,65	164,00	1,10	147
Какао с молоком	180	3,09	3,38	14,80	101,00	1,30	15
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого		10,89	13,83	44,35	344,00	2,40	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	40
Свекольник с мясом и со сметаной	206/15	4,63	4,98	9,82	*113,33	6,78	19
Плов из отварной говядины	180	13,27	12,08	31,04	285,98	1,95	42
Компот из плодов консервированных	180	0,12	0,12	24,44	99,00	3,27	150
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		23,70	18,14	105,96	693,51	18,00	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Крендель сахарный	70	6,20	8,60	33,60	221,10	0,20	127
Итого		11,42	14,36	40,80	327,30	1,46	
Ужин							
Рагу из овощей	230	0,29	0,28	1,07	8,46	1,59	45
Котлеты,биточки, шницели из говядины	40	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	6
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		8,23	5,39	36,23	226,97	11,08	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		54,46	51,83	238,45	1642,38	35,14	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		100,85	86,38	91,36	91,24	70,28	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы вылачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастн

Г

День 4

Каша ма
жидкая

Кофейн

Бутербр
Итого

Сок фр
Итого

Икра к

Суп ка
Жарко

Компс

Хлеб
зерно

Хлеб
пшен

Итого

Кисл
Було

Итого

Запе
дже

Чай

Фру
груп

Ито

Ит
Су

П

П

П

Е

*

с

п

п

о

Е

*

с

п

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	140	4,45	4,70	18,14	133,00	1,42	138
Кофейный напиток с молоком	150	2,72	2,86	12,08	82,00	1,08	27
Бутерброд с маслом и сыром	15/4/5	2,33	4,45	7,43	79,00	0,03	18
Итого		9,50	12,01	37,65	294,00	2,53	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	39,00	4,80	108
Суп картофельный с мясом	120/10	2,34	1,69	7,74	64,00	5,77	41
Жаркое по-домашнему	155	7,97	8,25	12,41	161,00	6,77	91
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	14,67	62,00	0,30	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		15,08	12,97	68,07	466,00	17,64	
Полдник2							
Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	10
Булочка дорожная	50	4,20	6,64	24,51	185,00	0,21	128
Итого		8,55	11,44	30,51	273,50	1,26	
Ужин							
Запеканка из творога с джемом	150/8	7,07	7,16	31,74	208,04	2,20	68
Чай с сахаром	160	0,00	0,00	7,98	32,00	0,00	14
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		7,35	7,44	46,61	273,05	9,23	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		40,68	43,96	192,94	1352,55	32,66	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		96,86	93,53	95,04	96,61	72,58	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	160	5,09	5,37	20,73	152,00	1,62	138
Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,44	14,92	101,00	1,30	27
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого		11,78	14,19	45,54	355,00	2,98	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	39,00	4,80	108
Суп картофельный с мясом	200/15	3,90	2,82	12,90	106,67	9,62	41
Жаркое по-домашнему	155	7,97	8,25	12,41	161,00	6,77	91
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	22,00	92,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		18,07	14,32	90,32	585,47	21,55	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Булочка дорожная	70	5,88	9,30	34,31	259,00	0,29	128
Итого		11,10	15,06	41,51	365,20	1,55	
Ужин							
Запеканка из творога с джемом	200/10	9,42	9,55	42,10	276,39	2,93	68
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		9,70	9,83	60,97	352,40	9,96	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		50,87	53,51	249,45	1708,67	38,24	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		94,20	89,18	95,57	94,93	76,48	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Суп молочный с пшенной крупой	150	4,70	5,51	14,61	127,00	0,83	146
Какао с молоком	150	2,56	2,81	11,98	83,00	1,08	15
Бутерброд с маслом	15/5	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	3
Итого		8,44	12,01	34,03	277,00	1,91	
2 завтрак							
Сок фруктовый	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,50	2,40	1,52	28,50	1,43	130
Борщ с капустой свежей и картофелем, мясом и со сметаной	124/10	1,69	2,45	4,69	52,61	4,68	109
Котлеты, биточки, шницели из говядины	40	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	6
Рис отварной с овощами	70	1,80	3,27	11,90	98,93	2,78	59
Компот из изюма	150	0,27	0,00	17,88	71,00	0,00	83
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		13,72	13,38	69,48	470,54	9,35	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	10,157
Пирожок, печеный из сдобного теста с яблочным фаршем	50	2,74	2,27	20,35	123,00	1,70	34
Итого		7,09	7,07	26,35	211,50	2,75	
Ужин							
Суп-уха с рыбой	200	7,61	2,59	15,72	110,00	5,90	103
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Чай с лимоном	170	0,04	0,00	8,10	33,00	1,60	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		9,53	3,07	40,35	223,21	14,53	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		38,98	35,63	180,31	1228,25	30,54	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		92,81	75,81	88,82	87,73	67,87	

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Суп молочный с пшениной крупой	200	6,48	7,04	19,82	169,00	1,10	146
Какао с молоком	180	3,09	3,38	14,80	101,00	1,30	15
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого		11,13	14,15	44,52	349,00	2,40	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,00	5,07	3,03	57,00	2,85	130
Борщ с капустой свежей и картофелем, мясом и со сметаной	206/8	3,51	5,27	9,77	206,00	9,74	109
Котлеты, биточки, шницели из говядины	40	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	6
Рис отварной с овощами	130	3,35	6,07	22,19	183,73	5,16	104
Компот из изюма	180	0,32	0,00	25,85	103,00	0,00	83
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		19,00	21,89	104,09	816,03	18,21	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Пирожок, печеный из сдобного теста с яблочным фаршем	70	3,84	3,18	28,49	172,20	2,38	34
Итого		9,06	8,94	35,69	278,40	3,64	
Ужин							
Суп-уха с рыбой	250	9,51	3,24	19,65	137,50	7,38	103
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		11,83	3,77	50,72	276,51	16,41	
		Б	Ж	У	Эп/ц	С	
Итого за день		51,24	48,86	246,13	1770,54	42,86	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		94,89	81,43	94,30	98,36	85,72	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Пюре рисовая молочная	150	4.31	5.32	20.21	146.00	1.52	1
Бифидный напиток с молоком	150	2.72	2.86	12.08	82.00	1.08	27
Сметанное варенье с маслом и сыром	15/4/5	2.33	4.45	7.43	79.00	0.03	18
Итого		9.36	12.63	39.72	307.00	2.63	
2 завтрак							
Сок фруктовый	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого		0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Салат из свеклы с соевыми крупками	30	0.45	2.61	2.29	34.29	2.28	94
Суп картофельный с бобовыми (горохом), с мясом	120/10	2.45	1.70	10.50	57.36	2.81	121
Макаронные изделия сметанные	90	3.12	2.75	19.22	111.60	0.00	36
Кислеты, биточки, пшеницы сметанные	50	4.69	3.88	3.63	68.16	0.08	31
Кисель из концентрата яблочного или ягодного	110	0.00	0.00	18.96	73.00	0.00	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.00	ГП
Итого		14.55	11.62	84.00	484.41	5.17	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4.35	4.80	6.00	88.50	1.05	10,157
Печенье песочные	50	5.35	10.14	22.08	201.40	0.02	72
Итого		9.70	14.94	28.08	289.90	1.07	
Ужин							
Рыба по-польски	100	9.80	6.86	35.00	240.94	0.43	44
Маринад овощной с томатом	130	2.04	13.04	13.43	187.76	5.85	172
Чай с сахаром	160	0.00	0.00	7.98	32.00	0.00	14
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0.28	0.28	6.89	33.01	7.03	15
Итого		13.72	20.38	72.94	540.91	13.31	
		Б	Ж	У	Эп/н	С	
Итого за день		47.53	59.67	234.84	1668.22	24.18	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		113.17	126.96	115.68	119.16	53.73	

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава ± 10%.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,75	7,09	26,95	194,67	2,03	1
Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,44	14,92	101,00	1,30	27
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого		6,69	8,82	24,81	203,00	1,36	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,91	5,21	4,58	68,57	4,56	155
Суп картофельный с бобовыми (горохом), с мясом	200/15	4,09	2,83	17,50	95,60	4,69	121
Котлеты, биточки,шницели куриные	50	4,69	3,88	3,63	68,16	0,08	31
Макаронные изделия отварные	140	4,86	4,28	29,89	173,60	0,00	36
Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	0,00	0,00	28,94	112,00	0,00	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		19,75	17,10	123,70	704,73	9,33	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Творожники песочные	70	7,50	14,20	30,90	282,00	0,03	72
Итого		12,72	19,96	38,10	388,20	1,29	
Ужин							
Рыба по-польски	100	9,80	6,86	35,00	240,94	0,43	44
Маринад овощной с томатом	130	2,04	13,04	13,43	187,76	5,85	172
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		14,12	20,43	79,35	563,71	13,31	
		Б	Ж	У	Эп/л	С	
Итого за день		53,50	66,42	277,07	1910,24	27,49	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		99,07	110,70	106,16	106,12	54,98	

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Пшенная кукурузная молочная каша	150	4,36	5,19	19,53	142,00	1,46	149
Вареное яйцо с молоком	150	2,56	2,81	11,98	83,00	1,08	15
Угтерброд с маслом	15/5	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	3
Итого		8,10	11,69	38,95	292,00	2,54	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из моркови с сахаром	40	0,48	3,04	3,37	43,00	1,41	168
Бульон куриный с яйцом	150/20	5,54	3,05	0,59	53,00	0,00	54
Капуста тушеная с мясом птицы	155	8,00	10,42	8,06	158,02	13,70	71
Компот из плодов консервированных	150	0,10	0,10	20,13	81,00	2,81	150
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		17,96	17,29	61,55	475,02	17,92	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	10,157
Сырка на сметане	60	4,88	9,50	29,88	238,00	0,12	124
Итого		9,23	14,30	35,88	326,50	1,17	
Ужин							
Ланчешник из творога	115	11,50	9,89	17,78	206,16	0,42	92
Сырок молочный сладкий	40	1,25	2,05	11,58	55,20	0,19	93
Чай с молоком	160	1,79	2,05	10,99	69,00	0,83	2
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Итого		64,78	71,56	247,78	1917,61	45,24	
		Б	Ж	У	Эн/л	С	
Итого за день		100,27	114,94	394,26	3057,13	68,87	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		238,74	244,55	194,22	218,37	153,04	

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюда ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,81	6,92	26,04	189,33	1,95	149
Какао с молоком	180	3,09	3,38	14,80	101,00	1,30	15
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого		10,46	14,03	50,74	369,33	3,25	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат из моркови с сахаром	60	0,71	4,05	5,52	62,00	2,09	29
Бульон куриный с яйцом	150/20	5,54	3,05	0,59	53,00	0,00	54
Капуста тушеная с мясом птицы	210	10,00	13,18	11,59	239,00	20,00	71
Компот из плодов консервированных	180	0,12	0,12	24,44	99,00	3,27	150
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		21,57	21,30	81,30	639,80	25,36	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Супка на сметане	70	5,69	11,08	34,86	277,67	0,14	34
Итого		10,91	16,84	42,06	383,87	1,40	
Ужин							
Ланшевник из творога	125	12,50	10,75	19,33	224,09	0,46	92
Соус молочный сладкий	50	1,56	2,56	14,48	69,00	0,24	93
Чай с молоком	200	2,24	2,56	15,74	94,00	1,04	2
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Итого		77,29	85,58	309,10	2411,44	60,20	
		Б	Ж	У	Эп/ц	С	
Итого за день		120,45	137,86	494,31	3855,04	92,41	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		223,06	229,77	189,39	214,17	184,82	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.62	5.65	23.90	169,00	1,40	16
Кофейный напиток с молоком	150	2.72	2.86	12.08	82,00	1,08	27
Бутерброд с маслом и сыром	15/4/5	2.33	4.45	7.43	79,00	0,03	18
Итого		10.67	12.96	43.41	330,00	2,51	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46,00	2,00	ГП
Итого		0.20	0.10	10.10	46,00*	2,00	
Обед							
Овощи натуральные соленные или свежие	55	0.59	0.07	1.83	10,27	7,33	40
Суп картофельный с клецками и мясом	120/10	5.44	3.43	7.56	91,00	2,45	113
Рулет из говядины	40	5.85	5.69	7.73	105.45	3,84	64
Рис отварной с овощами	70	1.80	3.27	11.90	98.93	2,78	59
Компот из свежих яблок или груш	150	0.12	0.12	14.92	62,00	3,00	119,46
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92,80	0,00	ГП
Итого		17.64	13.26	73.34	507.65	19,40	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4.35	4.80	6,00	88,50	1,05	10,157
Тренка с сыром	35	5.14	4.74	10.07	105,00	0,16	21
Итого		9.49	9.54	16.07	193.50	1,21	
Ужин							
Котлеты рыбные диетические	80	8.50	2.50	4.80	75.70	0,60	160
Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3.22	7.93	12.86	152,00	2,96	143
Чай с сахаром	160	0.00	0,00	7.98	32,00	0,00	14
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0.28	0.28	6.89	33.01	7,03	15
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0,00	ГП
Итого		13.60	10.91	42.17	339.91	10,59	
		Б	Ж	У	Эн/г	С	
Итого за день		51,60	46,77	185,09	1417,06	35,71	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		93.60	99.51	91.18	101.22	79.36	

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как легкого полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Канна пшеничная молочная жидкая	200	7,49	7,53	31,87	225,33	1,87	16
Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,44	14,92	101,00	1,30	27
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого		14,18	16,35	56,68	428,33	3,23	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	40
Суп картофельный с клецками с мясом	200/15	8,64	5,44	12,60	148,00	4,08	70
Рулет из говядины	40	5,85	5,69	7,73	105,45	3,84	64
Рис отварной с овощами	130	3,35	6,07	22,19	183,73	5,16	104
Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	17,51	72,00	15,00	141
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		23,81	18,29	100,69	704,38	34,08	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Гренка с сыром	50	7,09	6,33	15,04	146,00	0,22	21
Итого		12,31	12,09	22,24	252,20	1,48	
Ужин							
Котлеты рыбные любительские	100	10,63	3,13	6,00	94,63	0,75	160
Картофель, запеченный в сметанном соусе	160	3,43	8,46	13,72	162,13	3,16	143
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Итого		16,34	12,12	50,64	391,77	10,94	
		Б	Ж	У	Эн/и	С	
Итого за день		66,86	58,96	241,36	1827,28	51,93	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		123,81	98,27	92,48	101,52	103,86	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Молот натуральный	130	8,00	13,88	2,99	168,88	0,65	7
Кисл. кабачковая	65	0,78	3,06	5,01	50,70	6,24	135
Сырок с молоком	150	2,56	2,81	11,98	83,00	1,08	15
Интерброд с маслом	15/5	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	3
Итого		12,52	23,44	27,42	369,58	7,97	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	55	0,54	3,10	3,94	47,00*	3,01	107
Борщ с капустой свежей и картофелем, мясом и со сметаной	124/10	1,69	2,45	4,69	52,61	4,68	109
Тушен. из говядины	60	5,83	8,03	1,26	114,95	0,14	58
Каша гречневая рассыпчатая	70	3,99	3,64	3,43	120,26	0,00	69
Компот из изюма	150	0,27	0,00	17,88	71,00	0,00	83
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		16,16	17,90	60,60	545,82	7,83	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	10,157
Булочка домашняя	60	3,60	4,80	17,40	141,69	0,23	78
Итого		7,95	9,60	23,40	230,19	1,28	
Ужин							
Рагу из овощей с мясом	155	11,67	9,99	12,01	188,00	6,48	156
Чай с молоком	160	1,79	2,05	10,99	69,00	0,83	2
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		15,34	12,52	39,53	337,21	14,34	
		Б	Ж	У	Эн/г	С	
Итого за день		52,17	63,56	161,05	1528,80	33,42	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		124,21	135,23	79,33	109,20	74,27	

Примечание: ГП - готовый продукт.

* - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиН 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Омлет натуральный	130	8,00	13,88	2,99	168,88	0,65	7
Икра кабачковая	65	0,78	3,06	5,01	50,70	6,24	135
Какао с молоком	180	3,09	3,38	14,80	101,00	1,30	15
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого		13,43	24,05	32,70	399,58	8,19	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	60	0,58	4,11	4,26	57,00	3,28	107
Борщ с капустой свежей и картофелем, мясом и со сметаной	206/8	3,51	5,27	9,77	206,00	9,74	109
Гуляш из говядины	60	5,83	8,03	1,26	114,95	0,14	58
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,80	6,30	5,90	205,20	0,00	69
Компот из изюма	180	0,32	0,00	25,85	103,00	0,00	83
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		22,24	24,61	86,20	872,95	13,16	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Булочка домашняя	70	4,20	5,60	20,30	165,30	0,27	78
Итого		9,42	11,36	27,50	271,50	1,53	
Ужин							
Рагу из овощей с мясом	155	11,67	9,99	12,01	188,00	6,48	156
Чай с молоком	200	2,24	2,56	15,74	94,00	1,04	2
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		16,19	13,08	46,69	374,01	14,55	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		61,50	73,21	204,20	1968,64	39,63	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		113,89	122,02	78,24	109,37	79,26	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	отл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
10							
Завтрак							
Хлебные изделия, сырные с сыром	100	5.25	5.89	23.90	172,67	0,13	159
Молочный напиток с молоком	150	2.72	2.86	12.08	82.00	1,08	27
Масло с маслом и сыром	15/4/5	2.33	4.45	7.43	79.00	0,03	18
		10,30	13.20	43.41	333,67	1,24	
2 завтрак							
Фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46,00	2,00	ГП
		0.20	0.10	10.10	46,00	2,00	
Обед							
Картофельный с салом солеными	45	0.63	5.09	4.23	66,00	4,98	104
Сметана ленинградский, с сыром сметаной	124/10	1.96	2.45	10.05	66,07	3,94	5
Сметана ленинградский	80	6.40	5.89	12.29	127,74	9,95	84
Томатный	20	0.20	0.70	1.40	13,40	0,30	37
Из сухофруктов	150	0.33	0.00	14.67	62,00	0,30	9
Пшеничный или хлеб рубленый	20	1.60	0.20	9.64	47,20	0,00	ГП
Ржаной (ржано- пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92,80	0,00	ГП
		13.36	14.81	72.04	475.21	19.47	
Полдник2							
Молочный напиток или чай кипяченое	150	4.35	4.80	6.00	88.50	1,05	10.157
Хлебные изделия (печенье, или вафли, или печенье, или др.)	23	0.69	0.92	5.01	58,57	0,00	ГП
		5.04	5.72	11.01	147,07	1,05	
Ужин							
Картофель с луком репчатый	25	2.21	2.71	0.38	48,34	0,41	13
Картофельное пюре	140	2.83	4.87	16.86	132,54	14,25	140
С лимоном	170	0.04	0.00	8.10	33,00	1,60	24
Фрукты свежие (яблоко, или банан, или банан, или др.)1	70	0.28	0.28	6.89	33,01	7,03	15
Пшеничный или хлеб рубленый	20	1.60	0.20	9.64	47,20	0,00	ГП
		6.96	8.06	41.87	294,09	23,29	
		Б	Ж	У	Эн/л	С	
Итого за день		35.86	41.89	178.43	1296.04	47.05	
Потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Потребность в удовлетворении потребности		85.38	89.13	87.90	92.57	104.56	

Примечание: ГП - готовый продукт.
 Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
 В случае поступления на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.
 Согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как
 легкого полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.
 Расчетная норма вылачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,
 содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения
 химического состава ± 10%.

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (здоровые дети)							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,85	259,00	0,19	159
Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,44	14,92	101,00	1,30	27
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого		14,57	17,65	60,66	462,00	1,55	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88,00	6,64	104
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	206/15	3,27	4,09	16,75	110,11	6,57	5
Голубцы ленивые	80	6,40	5,89	12,29	127,74	9,95	84
Соус томатный	30	0,30	1,10	2,10	20,10	0,50	37
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	22,00	92,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		16,41	18,77	97,94	624,75	24,02	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники)	85	2,55	3,40	18,53	216,33	0,00	ГП
Итого		7,77	9,16	25,73	322,53	1,26	
Ужин							
Сельдь с луком репчатым	30	2,66	3,26	0,45	58,00	0,50	13
Картофельное пюре	140	2,83	4,87	16,86	132,54	14,25	140
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Итого		7,81	8,66	48,38	329,55	23,78	
		Б	Ж	У	Эн/г	С	
Итого за день		46,78	54,35	243,82	1789,43	52,81	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		86,63	90,58	93,42	99,41	105,62	

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы вылачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	4,49	5,08	18,53	138,00	1,40	26
Каша с молоком	150	2,56	2,81	11,98	83,00	1,08	15
Каша гречневая с маслом	15/5	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	3
Итого		8,23	11,58	37,95	288,00	2,48	
2 завтрак							
Фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Суп овощной с томатом	30	0,47	3,01	3,10	43,33	1,35	116
Суп картофельный с овощами	120	3,12	2,54	6,97	80,28	5,05	100
Суп овощной	60	7,54	5,87	18,86	145,72	5,23	96
Макаронные изделия	90	3,12	2,75	19,22	111,60	0,00	36
Картофель из ягод	150	0,11	0,08	10,22	42,78	2,25	153
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		18,20	14,93	87,77	563,71	13,88	
Полдник2							
Комбинированный напиток или чайно-молочное	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	10,157
Сладко с сыром	35	5,14	4,74	10,07	105,00	0,16	21
Итого		9,49	9,54	16,07	193,50	1,21	
Ужин							
Сладкий горошек или морковь консервированные	50	2,50	0,08	4,17	27,50	5,00	154
Картофельная запеканка с сыром	150	8,01	3,37	17,03	132,00	3,42	79
Сладко сметанный	30	0,26	2,92	0,86	32,40	0,04	82
Итого	170	0,04	0,00	8,10	33,00	1,60	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Итого		1,92	0,48	24,63	113,21	8,63	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		38,04	36,63	176,52	1204,42	28,20	
Максимальная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения пищевой потребности		90,57	77,94	86,96	86,03	62,67	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Согласно требований п 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как легкого полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Максимальная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

Согласно приложения 10 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения химического состава ± 10%.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 11							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Каша ячневая молочная жидкая	200	5,99	6,77	24,71	184,00	1,87	26
Какао с молоком	180	3,09	3,38	14,80	101,00	1,30	15
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого		10,64	13,88	49,41	364,00	3,17	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Маринад овощной с томатом	60	0,93	6,03	6,20	86,67	2,69	116
Суп картофельный с фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42	100
Птица отварная	70	7,70	5,99	19,25	148,75	5,34	96
Макаронные изделия отварные	140	4,86	4,28	29,89	173,60	0,00	36
Компот из ягод	200	0,14	0,10	13,62	57,00	3,00	153
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		24,03	21,54	119,74	786,62	19,45	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Гренка с сыром	50	7,09	6,33	15,04	146,00	0,22	21
Итого		12,31	12,09	22,24	252,20	1,48	
Ужин							
кукуруза консервированные отварные	50	2,50	0,08	4,17	27,50	5,00	154
Картофельная запеканка с мясом	150	8,01	3,37	17,03	132,00	3,42	79
Соус сметанный	30	0,26	2,92	0,86	32,40	0,04	82
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Итого		2,32	0,53	31,07	139,01	9,03	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		49,52	48,15	233,57	1592,43	35,33	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		91,70	80,25	89,49	88,47	70,66	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 12							
Завтрак							
Сыр молочный с пшеничной крупой	150	4.70	5.51	14.61	127.00	0.83	146
Кофейный напиток с молоком	150	2.72	2.86	12.08	82.00	1.08	27
Булочка с маслом	15/5	1.18	3.69	7.44	67.00	0.00	3
Итого		8.60	12.06	34.13	276.00	1.91	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого		0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	55	0.54	3.10	3.94	47.00	3.01	107
Рассольник ленинградский, с мясом птицы и со сметаной	124/10	1.49	2.13	10.05	62.07	3.94	171
Рыба, тушеная в соусе	80/30	10.00	12.30	2.60	161.10	1.61	101
Картофельное пюре	140	2.83	4.87	16.86	132.54	14.25	140
Компот из плодов консервированных	150	0.10	0.10	20.13	81.00	2.81	150
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.00	ГП
Итого		18.80	23.18	82.98	623.71	25.62	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4.35	4.80	6.00	88.50	1.05	10,157
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	4.80	3.69	20.98	156.30	0.26	105
Итого		9.15	8.49	26.98	244.80	1.31	
Ужин							
Кислеты,биточки, паницели из говядины	40	5.62	4.58	4.09	79.50	0.46	6
Винегрет овощной	130	2.22	13.17	10.57	169.00	11.58	88
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.00	ГП
Чай с молоком	160	1.79	2.05	10.99	69.00	0.83	2
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)I	70	0.28	0.28	6.89	33.01	7.03	15
Итого		11.51	20.28	42.18	397.71	19.90	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		48.26	64.11	196.37	1588.22	50.74	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		114.90	136.40	96.73	113.44	112.76	

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиН 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 12							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Суп молочный с пшенной крупой	200	6,48	7,04	19,82	169,00	1,10	146
Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,44	14,92	101,00	1,30	27
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого		11,32	14,21	44,64	349,00	2,40	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	60	0,58	4,11	4,26	57,00	3,28	107
Рассольник ленинградский, с мясом птицы и со сметаной	206/15	2,56	3,61	16,75	104,11	6,57	171
Рыба, тушенная в соусе	80/30	10,00	12,30	2,60	161,10	1,61	101
Картофельное пюре	140	2,83	4,87	16,86	132,54	14,25	12
Компот из плодов консервированных	180	0,12	0,12	24,44	99,00	3,27	150
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		21,29	25,91	104,07	740,55	28,98	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	4,80	3,69	20,98	156,30	0,26	105
Итого		10,02	9,45	28,18	262,50	1,52	
Ужин							
Котлеты,биточки, шницели из говядины	40	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	6
Винегрет овощной	150	2,57	15,20	12,20	195,00	13,37	88
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		10,47	20,31	47,21	409,51	20,86	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		53,32	69,99	235,21	1812,16	55,96	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		98,74	116,65	90,12	100,68	111,92	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы вылачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Пример пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Сыр нежирный с аппетитом	130	3.55	2.89	8,30	218,44	0,49	161
Сыр с маслом	150	2.56	2.81	11.98	83,00	1,08	15
Молоко с сахаром (или сладким)	30/15	2.35	0.24	25.08	110.00	0,03	136
Итого		8.46	5.94	45.36	411,44	1,60	
2 завтрак							
Сок фруктовый	100	0.20	0.10	10.10	46,00	2,00	ГП
Итого		0.20	0.10	10.10	46,00	2,00	
Обед							
Каша из натуральных зерновых или злаков	55	0.59	0.07	1.83	10.27	7.33	40
Сыр с рыбными консервами	120	2.54	3.12	12.14	67.68	5.78	148
Зеленые овощи с маслом	40	4.91	4.81	0.72	65.71	0.65	67
Макаронные изделия из муки	90	3.12	2.75	19.22	111.60	0,00	36
Компот из свежих яблок или груш	150	0.12	0.12	14.92	62,00	3,00	119.46
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (грисано- молочный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0,00	ГП
Итого		15.12	11.55	78.23	457,26	16.76	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4.35	4.80	6,00	88,50	1,05	10.157
Булочка домашняя	60	3.60	4.80	17.40	141.69	0.23	78
Итого		7.95	9.60	23.40	230.19	1.28	
Ужин							
Рис из овощей	230	0.29	0.28	1.07	8,46	1,59	45
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9,64	47,20	0,00	ГП
Чай с сахаром	160	0.00	0.00	7,98	32,00	0,00	14
Итого							
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	70	0.28	0.28	6.89	33.01	7.03	15
Итого		2.17	0.76	25.58	120.67	8.62	
		Б	Ж	У	Эн/л	С	
Итого за день		33.90	27.95	182.67	1265.56	30.26	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		80.71	59.47	89.99	90.40	67.24	

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п. 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиН 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 13							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,47	4,44	12,77	336,00	0,75	161
Какао с молоком	180	3,09	3,38	14,80	101,00	1,30	15
Батон с джемом (или повидлом)	30/15	2,35	0,24	25,08	110,00	0,03	136
Итого		10,91	8,06	52,65	547,00	2,08	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	40
Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64	148
Зразы рубленные с яйцом	40	4,91	4,81	0,72	65,71	0,65	67
Макаронные изделия отварные	140	4,86	4,28	29,89	173,60	0,00	36
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	22,00	92,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		20,09	15,25	113,51	639,31	16,65	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Булочка домашняя	70	4,20	5,60	20,30	165,30	0,27	78
Итого		9,42	11,36	27,50	271,50	1,53	
Ужин							
Рагу из овощей	230	0,29	0,28	1,07	8,46	1,59	45
Фрикадельки из говядины	40	5,31	3,34	2,59	61,71	0,09	35
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		7,88	4,15	34,58	205,18	8,71	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		48,52	38,93	239,35	1713,59	31,17	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		89,85	64,88	91,70	95,20	62,34	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 14							
Завтрак							
Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5.09	6.10	18.41	148,00	1,52	39
Кофейный напиток с молоком	150	2.72	2.86	12.08	82,00	1,08	27
Бутерброд с маслом	15/5	1.18	3.69	7.44	67,00	0,00	3
Итого		8.99	12.65	37.93	297,00	2,60	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46,00	2,00	ГП
Итого		0.20	0.10	10.10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	30	0.51	2.60	2.82	36.86	2,54	120
Борщ с капустой свежей и картофелем, мясом и со сметаной	124/10	1.69	2.45	4.69	52.61	4,68	109
Жаркое по-домашнему	155	7.97	8.25	12.41	161,00	6,77	91
Кисель из концентрата плодового или ягодного	110	0.00	0.00	18.96	73,00	0,00	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0,00	ГП
Итого		14.01	13.98	68.28	463.47	13,99	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4.35	4.80	6.00	88.50	1,05	10.157
"Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	60	3.86	3.06	28.95	170.00	0,19	11
Итого		8.21	7.86	34.95	258.50	1.24	
Ужин							
Соус сметанный	30	0.26	2.92	0.86	32.40	0,04	82
Суфле рыбное	50	6.00	7.59	5.04	112.44	0,04	97
Картофель отварной	140	2.69	6.20	18.80	151.17	11,20	161
Чай с молоком	160	1.79	2.05	10.99	69,00	0,83	2
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0.28	0.28	6.89	33.01	7,03	15
Итого		2.07	2.33	17.88	102.01	7.86	
		Б	Ж	У	Эп/п	С	
Итого за день		33.48	36.92	169.14	1166.98	27.69	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		79.71	78.55	83.32	83.36	61.53	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 14							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	6,79	8,13	24,55	197,33	2,03	39
Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,44	14,92	101,00	1,30	27
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого		11,63	15,30	49,37	377,33	3,33	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	60	1,03	5,05	5,58	72,00*	5,01	120
Борщ с капустой свежей и картофелем, мясом и со сметаной	206/8	3,51	5,27	9,77	206,00	9,74	109
Жаркое по-домашнему	155	7,97	8,25	12,41	161,00	6,77	91
Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	0,00	0,00	28,94	112,00	0,00	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		17,71	19,47	95,86	737,80	21,52	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
"Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	60	3,86	3,06	28,95	170,00	0,19	11
Итого		9,08	8,82	36,15	276,20	1,45	
Ужин							
Соус сметанный	30	0,26	2,92	0,86	32,40	0,04	82
Суфле рыбное	80	9,60	12,16	8,05	179,89	0,16	97
Картофель отварной	140	2,69	6,20	18,80	151,17	11,20	162
Чай с молоком	200	2,24	2,56	15,74	94,00	1,04	2
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		2,52	2,84	22,63	127,01	8,07	
		Б	Ж	У	Эн/п	С	
Итого за день		41,16	46,54	215,12	1568,94	36,57	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		76,22	77,57	82,42	87,16	73,14	

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 15							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	140	4.45	4.70	18.14	133,00	1.42	138
Какао с молоком	150	2.56	2.81	11.98	83,00	1.08	15
Бутерброд с маслом и сыром	15/4/5	2.33	4.45	7.43	79,00	0.03	18
Итого		9.34	11.96	37.55	295,00	2.53	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком и сыром	30	0,97	1,95	2,69	32,67	2,46	4
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	124/10	1,76	2,45	4,12	53,09	9,32	49
Соус томатный	20	0,20	0,70	1,40	13,40	0,30	37
Котлета "Здоровье"	40	5,52	7,36	1,44	94,08	3,44	76
Каша перловая рассыпчатая	80	2,63	3,55	16,41	111,03	0,00	77
Наниток из пшеничника	180	0,29	0,13	17,51	72,00	15,00	141
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		15,21	16,82	72,97	516,27	30,52	
Полдник							
Кисломолочный наниток или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	10,157
Пирожок, печеный из добного теста с капустой	50	3,23	3,60	20,33	135,00	10,00	44
Итого		7,58	8,40	26,33	223,50	11,05	
Ужин							
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным/молочным соусом	150/20	9,39	15,07	36,42	318,33	0,36	122
Чай с сахаром	160	0,00	0,00	7,98	32,00	0,00	14
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		11,27	15,55	60,93	430,54	7,39	
		Б	Ж	У	Эп/ц	С	
Итого за день		43,60	52,83	207,88	1511,31	53,49	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		103,81	112,40	102,40	107,95	118,87	

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п 15.11 СанПиПа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиПа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава ± 10%.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 15							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	160	5,09	5,37	20,73	152,00	1,62	138
Какао с молоком	180	3,09	3,38	14,80	101,00	1,30	15
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого		11,59	14,13	45,42	355,00	2,98	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,93	3,89	5,37	65,33	4,92	4
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	206/15	2,94	4,09	6,86	88,49	15,54	49
Котлета "Здоровье"	40	5,52	7,36	1,44	94,08	3,44	76
Соус томатный	30	0,30	1,10	2,10	20,10	0,50	37
Пюре картофельное	120	3,90	5,50	24,60	166,50	0,00	77
Рассыпчатая	180	0,29	0,13	17,51	72,00	15,00	141
Напиток из шиповника							
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		20,08	22,97	97,04	693,30	39,40	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Пирожок, печеный из сдобного теста с капустой	70	4,51	5,04	28,47	189,00	14,00	44
Итого		9,73	10,80	35,67	295,20	15,26	
Ужин							
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным/молочным соусом	200/25	12,42	19,99	47,83	459,37	0,47	122
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		14,70	20,52	78,75	594,38	7,50	
		Б	Ж	У	Эп/н	С	
Итого за день		56,32	68,53	267,99	1988,48	67,34	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		104,30	114,22	102,68	110,47	134,68	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 16							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,50	14,28	114,17	0,68	62
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	137
Кофейный напиток с молоком	150	2,72	2,86	12,08	82,00	1,08	27
Бутерброд с маслом	15/5	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	3
Итого		13,19	15,65	34,10	326,17	1,76	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из моркови с сахаром	30	0,36	2,28	2,53	32,25	1,06	29
Суп шкотовский с мясом и со сметаной	124/10	1,99	2,90	9,44	69,12	3,78	70
Суфле куриное	60/3	6,01	8,09	2,48	122,15	0,07	111
Картофель отварной	140	2,69	6,20	18,80	151,17	11,20	161
Компот из изюма	150	0,27	0,00	17,88	71,00	0,00	83
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		15,16	20,15	80,53	585,69	16,11	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	10,157
Булочка дорожная	50	4,20	6,64	24,51	185,00	0,21	128
Итого		8,55	11,44	30,51	273,50	1,26	
Ужин							
Вареники лепные с маслом сливочным	130/3	16,02	10,91	31,61	288,18	0,22	22
Чай с молоком	160	1,79	2,05	10,99	69,00	0,83	2
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Итого		3,67	2,53	27,52	149,21	7,86	
		Б	Ж	У	Эн/г	С	
Итого за день		40,77	49,87	182,76	1380,57	28,99	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		97,07	106,11	90,03	98,61	64,42	

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п. 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

¹ - Согласно приложения 10 СанПиН 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 16							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	5,71	19,48	150,00	0,91	62
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	137
Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,44	14,92	101,00	1,30	27
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого		15,52	17,48	44,60	393,00	2,21	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60 *	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат из моркови с сахаром	60	0,71	4,05	5,52	62,00	2,09	29
Суп шахтерский с мясом и со сметаной	206/15	3,32	4,83	15,74	11,50	6,30	70
Суфле куриное	60/3	6,01	8,09	2,48	122,15	0,07	111
Картофель отварной	140	2,69	6,20	18,80	151,17	11,20	162
Компот из изюма	180	0,32	0,00	25,85	103,00	0,00	83
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		18,25	24,07	107,55	636,62	19,66	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10.157
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники)	85	2,55	3,40	18,53	216,33	0,00	ГП
Итого		7,77	9,16	25,73	322,53	1,26	
Ужин							
Вареники лепные с маслом сливочным	150/5	20,04	14,53	39,52	401,01	0,28	22
Чай с молоком	200	2,24	2,56	15,74	94,00	1,04	2
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Итого		24,56	17,62	74,20	587,02	8,35	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		66,32	68,44	263,19	1989,77	33,68	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		122,81	114,07	100,84	110,54	67,36	

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
17							
Завтрак							
молочный с яичевой ой	150	4.69	5.28	14.49	124.00	0.83	147
о с молоком	150	2.56	2.81	11.98	83.00	1.08	15
н с джемом (или джем)	30/15	2.35	0.24	25.08	110.00	0.03	136
		9.60	8.33	51.55	317.00	1.94	
2 завтрак							
фруктовый	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
о		0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
т из соевых огурцов с шим горошком	35	0.42	1.65	2.70	27.30	3.36	132
картофельный с ронными изделиями с м птицы	120/10	5.20	2.84	11.33	89.00	4.04	106
тели рыбные	50	5.30	3.75	11.30	100.00	0.93	61
ифельное пюре	140	2.83	4.87	16.86	132.54	14.25	140
пот из свежих яблок или	150	0.12	0.12	14.92	62.00	3.00	119.46
б ишеничный или хлеб булочкой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.00	ГП
б ржаной (ржано- ичный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.00	ГП
го		17.71	13.91	86.51	550.84	25.58	
Полдник2							
ломолочный напиток или око кипяченое	150	4.35	4.80	6.00	88.50	1.05	10.157
нка с сыром	35	5.14	4.74	10.07	105.00	0.16	21
го		9.49	9.54	16.07	193.50	1.21	
Ужин							
уста, тушенная с мясом	180	13.35	10.46	9.29	194.00	20.50	20
е сахаром	160	0.00	0.00	7.98	32.00	0.00	14
кты свежие (яблоко, или на, или банан, или др.)1	70	0.28	0.28	6.89	33.01	7.03	15
го		13.63	10.74	24.16	259.01	27.53	
го за день		50.63	42.62	188.39	1366.35	58.26	
точная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
оцент удовлетворения очной потребности		120.55	90.68	92.80	97.60	129.47	

Примечание: ГП - готовый продукт.
 Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
 и поступления на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.
 согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как
 легкого полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.
 суточные нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,
 содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения
 химического состава ± 10%.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 17							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Суп молочный с ячневой крупой	200	6,24	6,72	19,65	164,00	1,10	147
Какао с молоком	180	3,09	3,38	14,80	101,00	1,30	15
Батон с джемом (или повидлом)	30/15	2,35	0,24	25,08	110,00	0,03	136
Итого		11,68	10,34	59,53	375,00	2,43	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60*	2,20	
Обед							
Салат из соевых огурцов с зеленым горошком	60	1,10	4,29	2,66	48,00	4,54	132
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200/15	8,11	4,37	18,88	143,00	6,73	106
Тефтели рыбные	100	10,63	7,50	22,50	200,02	1,86	61
Картофельное пюре	140	2,83	4,87	16,86	132,54	14,25	140
Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	0,00	0,00	28,94	112,00	0,00	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		27,87	21,93	129,00	822,36	27,38	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Гренка с сыром	50	7,09	6,33	15,04	146,00	0,22	21
Итого		12,31	12,09	22,24	252,20	1,48	
Ужин							
Капуста, тушенная с мясом	180	13,35	10,46	9,29	194,00	20,50	20
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		13,63	10,74	28,16	270,01	27,53	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		65,71	55,21	250,04	1770,17	61,02	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		121,69	92,02	95,80	98,34	122,04	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 18							
Завтрак							
Омлет с зеленым горошком	200	13.14	17.40	7.41	235.71	5.04	138
Кофейный напиток с молоком	150	2.72	2.86	12.08	82.00	1.08	27
Бутерброд с маслом	15/5	1.18	3.69	7.44	67.00	0.00	3
Итого		17.04	23.95	26.93	384.71	6.12	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	ГП
Итого		0.20	0.10	10.10	46.00	2.00	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	35	0.92	3.17	2.21	41.22	3.27	48
Суп картофельный с бобовыми (фасолью), с мясом	120/10	2.45	1.70	10.50	57.36	2.81	121
Котлеты, биточки, шницели из говядины	40	5.62	4.58	4.09	79.50	0.46	6
Рис отварной с овощами	70	1.80	3.27	11.90	98.93	2.78	59
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.00	14.67	62.00	0.30	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0.00	ГП
Итого		14.96	13.40	72.77	479.01	9.62	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4.35	4.80	6.00	88.50	1.05	10.157
Булочка ванильная	50	4.00	4.20	29.80	172.40	0.00	60
Итого		8.35	9.00	35.80	260.90	1.05	
Ужин							
Картофельная запеканка (рулет) с овощами и рыбой	170	9.60	3.67	17.42	161.72	0.16	170
Соус сметанный	30	0.26	2.92	0.86	32.40	0.04	82
Икра кабачковая	65	0.78	3.06	5.01	50.70	6.24	135
Чай с молоком	160	1.79	2.05	10.99	69.00	0.83	2
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0.28	0.28	6.89	33.01	7.03	15
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0.00	ГП
Итого		14.31	12.18	50.81	394.03	14.30	
		Б	Ж	У	Эп/п	С	
Итого за день		54.86	58.63	196.41	1564.65	33.09	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		130.62	124.74	96.75	111.76	73.53	

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 18							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Омлет с зеленым горошком	200	13,14	17,40	7,41	235,71	5,04	138
Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,44	14,92	101,00	1,30	27
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого		17,98	24,57	32,23	415,71	6,34	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	60	1,57	5,10	3,81	67,00	5,60	48
Суп картофельный с бобовыми (фасолью), с мясом	200/15	4,09	2,83	17,50	95,60	4,69	121
Котлеты, биточки, шницели из говядины	40	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	6
Рис отварной с овощами	130	3,35	6,07	22,19	183,73	5,16	104
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	22,00	92,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		20,23	19,48	108,75	704,63	16,27	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Будочка ванильная	70	5,60	5,80	41,70	241,00	0,00	60
Итого		10,82	11,56	48,90	347,20	1,26	
Ужин							
Картофельная запеканка (рулет) с овощами и рыбой	180	10,17	3,26	18,44	166,00	0,17	170
Соус сметанный	30	0,26	2,92	0,86	32,40	0,04	82
Икра кабачковая	65	0,78	3,06	5,01	50,70	6,24	135
Чай с молоком	200	2,24	2,56	15,74	94,00	1,04	2
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Итого		15,73	12,33	58,99	435,11	14,52	
		Б	Ж	У	Эп/ц	С	
Итого за день		64,98	68,05	259,98	1953,25	40,59	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		120,33	113,42	99,61	108,51	81,18	

Примечание: ГП - готовый продукт.

¹ - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

² - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 19							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	150	4.31	5.32	20.21	146,00	1,52	1
Какао с молоком	150	2.56	2.81	11.98	83,00	1,08	15
Бутерброд с маслом и сыром	15/4/5	2.33	4.45	7.43	79,00	0,03	18
Итого		9.20	12.58	39.62	308,00	2,63	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0.20	0.10	10.10	46,00	2,00	ГП
Итого		0.20	0.10	10.10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	55	0.54	3.10	3.94	47,00	3.01	107
Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	124/10	1.97	2.79	7.23	60,00	5,77	65
Бефстроганов	60	6.43	11.51	1.78	136,45	0,27	110
Картофель отварной	140	2.69	6.20	18.80	151,17	11,20	161
Напиток из шиповника	180	0.29	0.13	17.51	72,00	15,00	141
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1.60	0.20	9.64	47.20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2.24	0.48	19.76	92.80	0,00	ГП
Итого		15.76	24.41	78.66	606.62	35.25	
Полдник 2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4.35	4.80	6.00	88,50	1,05	10.157
Шанежка наливная с яйцом и сыром	50	6.40	4.26	20.55	156,00	0,26	125
Итого		10.75	9.06	26.55	244.50	1.31	
Ужин							
Тефтели из говядины с рисом "ежики"	40	5.13	5.42	4.18	86,00	0.45	66
Соус сметанный с морковью и луком	30	0.56	4.44	2.64	49.50	0.75	145
Капуста тушеная	150	2.92	5.03	11.52	111,62	19.58	89
Чай с лимоном	170	0.04	0.00	8.10	33,00	1,60	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) I	70	0.28	0.28	6.89	33.01	7.03	15
Итого		8.93	15.17	33.33	313.13	29.41	
		Б	Ж	У	Эн/п	С	
Итого за день		44.84	61.32	188.26	1518.25	70.60	
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		86.84	130.47	92.74	108.45	156.89	

Примечание: ГП - готовый продукт.

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов, при поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

- согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как обедного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

- Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 19							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,75	7,09	26,95	194,67	2,03	1
Какао с молоком	180	3,09	3,38	14,80	101,00	1,30	15
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,41	5,38	9,89	102,00	0,06	18
Итого		12,25	15,85	51,64	397,67	3,39	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	60	0,58	4,11	4,26	57,00	3,28	107
Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	206/15	3,28	4,65	12,05	100,00	9,62	65
Бефстроганов	60	6,43	11,51	1,78	136,45	0,27	110
Картофель отварной	140	2,69	6,20	18,80	151,17	11,20	162
Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	17,51	72,00	15,00	141
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		18,47	27,50	93,56	703,42	39,37	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Шашечка наливная с яйцом и сыром	70	8,96	5,96	28,77	218,40	0,36	125
Итого		14,18	11,72	35,97	324,60	1,62	
Ужин							
Тефтели из говядины с рисом "ежики"	40	5,13	5,42	4,18	86,00	0,45	66
Соус сметанный с морковью и луком	30	0,56	4,44	2,64	49,50	0,75	145
Канюста тушеная	230	4,47	7,71	17,66	171,15	30,02	89
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	24
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Итого		10,48	17,85	43,50	386,66	40,25	
		Б	Ж	У	Эн/л	С	
Итого за день		55,60	73,03	235,78	1862,95	86,83	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		102,96	121,72	90,34	103,50	173,66	

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требованиям п 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиН 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 20							
Завтрак							
Каша ячневая молочная жидкая	150	4,49	5,08	18,53	138,00	1,40	26
Кофейный напиток с сахаром	150	2,72	2,86	12,08	82,00	1,08	27
Бутерброд с маслом	155	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	3
Итого		8,39	11,63	38,05	287,00	2,48	
2 завтрак							
Сок фруктовый	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	39,00	4,80	108
Суп "Харчо" с маслом и со сметаной	124,10	2,02	2,78	9,42	69,09	3,78	57
Котлеты, биточки, тефтели рыбные	50	4,88	2,72	17,69	71,25	0,26	98
Соус сметанный с морковью и луком	30	0,56	4,44	2,64	49,50	0,75	145
Пшено отварное с маслом	70	3,81	3,67	17,07	113,00	1,57	180
Компот из плодов консервированных	150	0,10	0,10	20,13	81,00	2,81	150
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (гриссо- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		15,01	16,74	100,20	562,84	13,97	
Полдник 2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	10,157
Батон с джемом (или повидлом)	25,13	1,96	0,20	21,24	93,00	0,02	136
Итого		6,31	5,00	27,24	181,50	1,07	
Ужин							
Картофельное пюре	140	2,83	4,87	16,86	132,54	14,25	140
Сельдь с луком ропашан	25	2,21	2,71	0,38	48,34	0,41	13
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Чай с молоком	160	1,79	2,05	10,99	69,00	0,83	2
Итого		3,67	2,93	27,52	149,21	7,86	
		Б	Ж	У	Эн/л	С	
Итого за день		33,58	36,00	203,11	1226,55	27,38	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		79,95	76,60	100,05	87,61	60,84	

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и энергетической ценности произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-ягод производят их доработку.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с исключением блюда ужина.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 20							
Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание							
Завтрак							
Каша ячневая молочная жидкая	200	5,99	6,77	24,71	184,00	1,87	26
Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,44	14,92	101,00	1,30	27
Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,73	9,90	79,00	0,00	3
Итого		10,83	13,94	49,53	364,00	3,17	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	110	0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	ГП
Итого		0,22	0,11	11,11	50,60	2,20	
Обед							
Икра кабачковая	65	0,78	3,06	5,01	50,70	6,24	135
Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	206/15	3,33	4,64	15,70	115,50	6,30	
Соус сметанный с морковью и луком	30	0,56	4,44	2,64	49,50	0,75	
Котлеты, биточки, шницели рыбные	100	9,75	5,44	35,38	142,50	0,53	
Пшено отварное с овощами	130	5,59	6,82	31,70	209,86	2,92	32
Компот из плодов консервированных	180	0,12	0,12	24,44	99,00	3,27	150
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		25,33	25,42	154,03	853,86	20,01	
Полдник2							
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	10,157
Батон с джемом (или повидлом)	30/15	2,35	0,24	25,08	110,00	0,03	136
Итого	250	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	
Ужин							
Сельдь с луком репчатым	30	2,66	3,26	0,45	58,00	0,50	13
Картофельное пюре	140	2,83	4,87	16,86	132,54	14,25	140
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	70	0,28	0,28	6,89	33,01	7,03	15
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	14
Итого		7,77	8,66	48,23	325,55	21,78	
		Б	Ж	У	Эн/л	С	
Итого за день		49,37	53,89	270,10	1700,21	48,42	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		91,43	89,82	103,49	94,46	96,84	

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.
Ежедневная нормы вылачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

* - Согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" допустимы отклонения от химического состава $\pm 10\%$.



Прошито, прошито
и заверено начальником
МБДОУ «Д/с № 8»
Л.Т. Лазарева
2022 г.
21 листов