

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №53 «Радуга»  
С.М.Буркова  
«31» августа 2023 г.

**ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ «Детский сад №53 «Радуга»  
города Лесосибирска»**

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У							
День 1															
Завтрак															
Каша ячневая	150	200	3,40	4,20	5,60	6,00	29,60	39,50	102,00	136,00	0,98	1,30	99		
Какао	180	180	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,30	248		
Хлеб с маслом, сыр	20/3/10	30/4/10	3,94	4,81	5,54	6,44	9,60	14,44	103,20	133,30	0,04	0,06			
Итого			10,16	12,78	14,04	16,37	58,70	76,89	302,80	398,00	2,02	2,66			
2 завтрак															
Фрукт	100	150	0,40	0,60	0,40	0,60	9,80	14,70	47,00	70,50	10,00	15,00			
Итого			0,40	0,60	0,40	0,60	9,80	14,70	47,00	70,50	10,00	15,00			
Обед															
Томаты в собственном соку	40	60	0,44	0,66	0,04	0,06	1,40	2,10	8,00	12,00	0,00	0,00	ГП		
Борщ со сметаной	150/6	180/7	1,15	1,38	4,00	4,80	6,50	7,80	66,70	80,00	5,00	6,00	27		
Гречка	+110	130	5,75	6,90	3,58	4,30	28,00	32,00	157,80	189,40	0,00	0,00	186		
Суфле из печени	60	70	12,67	12,45	7,38	11,28	4,96	5,79	100,60	117,40	6,00	7,00	200		
Соус молочный	25	35	0,92	1,10	2,26	2,72	2,57	3,09	34,45	41,34	0,16	0,16	218		
Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,00	0,00	14,90	19,10	65,00	97,00	0,90	1,08	241		
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,60	0,36	0,48	11,80	15,80	59,40	79,20	0,00	0,00			
Итого			23,33	25,59	17,62	23,64	70,13	85,68	491,95	616,34	12,06	14,24			
Полдник															
Чай с молоком	150	200	0,78	1,00	0,90	1,20	9,80	13,00	51,30	67,20	0,35	0,46	261		
Булочка молочная	50	60	4,45	5,38	3,15	3,78	25,40	30,48	148,00	177,60	0,00	0,00	502		
Итого			5,23	6,38	4,05	4,98	35,20	43,48	199,30	244,80	0,35	0,46			
Ужин															
Картофельное пюре	150	180	3,20	3,80	6,00	7,20	23,30	28,00	160,50	192,60	5,37	6,44	206		
Зразы рыбные, соус красный	60/20	70/20	8,09	9,63	3,07	3,49	7,67	8,63	78,70	91,65	1,10	1,20	133		
Чай с лимоном	150	180	0,05	0,06	0,00	0,00	11,17	13,76	46,20	55,40	2,10	2,52	264		
Хлеб	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,49	47,00	70,50	0,00	0,00			
Итого			12,92	15,86	9,27	10,99	51,80	64,88	332,40	410,15	8,57	10,16			
			Б			Ж			У			Эн/д		С	
Итого за первый день			52,04	61,21	45,38	56,58	225,63	285,63	1373,45	1739,79	33,00	42,52			
Суточная потребность			54,00	60,00	47,00	60,00	203,00	261,00	1400,00	1800,00	45,00	50,00			
Процент удовлетворения суточной потребности			96,37	102,02	96,55	94,30	111,15	109,44	98,10	96,66	73,33	85,04			

Примечание: ГП - готовый продукт.

Прием пищи	Выход банда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		№ рецептуры	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
<b>День 2</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша пшенная	150	200	5,10	6,80	6,50	8,70	15,90	21,20	102,20	136,30	0,60	0,80	96
Кофейный напиток	180	180	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,20	253
Хлеб с маслом	20/3	30/4	1,61	2,41	2,44	3,44	9,69	14,53	40,40	63,30	0,00	0,00	
<b>Итого</b>			<b>9,53</b>	<b>12,98</b>	<b>11,84</b>	<b>16,07</b>	<b>45,09</b>	<b>58,68</b>	<b>240,20</b>	<b>328,30</b>	<b>1,60</b>	<b>2,00</b>	
<b>2 завтрак</b>													
Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69,00	69,00	3,00	3,00	ГП
<b>Итого</b>			<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	<b>69,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>													
Салат морковный	40	60	0,46	0,69	4,00	6,00	4,15	6,22	36,72	55,03	2,10	3,30	9
Суп вермишелевый	150	180	1,70	2,00	1,70	2,00	13,00	15,60	75,00	90,00	6,00	7,20	38
Голубцы рассыпчатые	200	230	20,26	22,85	12,22	17,28	15,10	21,20	265,30	305,00	46,00	58,00	150
Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,00	0,00	14,90	19,10	65,00	97,00	0,90	1,08	241
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,60	0,36	0,48	11,80	15,80	59,40	79,20	0,00	0,00	
<b>Итого</b>			<b>24,82</b>	<b>28,64</b>	<b>18,28</b>	<b>25,76</b>	<b>58,95</b>	<b>77,92</b>	<b>501,42</b>	<b>626,23</b>	<b>55,00</b>	<b>69,58</b>	
<b>Полдник 2</b>													
Молоко	150	200	4,20	5,60	4,80	6,40	7,05	8,40	88,10	117,30	2,00	2,70	255
Пирог с джемом (фаршем)	50	60	6,33	4,02	2,70	3,25	34,30	40,38	173,20	212,30	0,00	0,00	292
<b>Итого</b>			<b>10,53</b>	<b>9,62</b>	<b>7,50</b>	<b>9,65</b>	<b>41,35</b>	<b>48,78</b>	<b>261,30</b>	<b>329,60</b>	<b>2,00</b>	<b>2,70</b>	
<b>Ужин</b>													
Плов "Бухарский"	150	200	3,93	5,24	7,71	10,28	22,60	26,90	255,30	340,40	2,83	4,10	205
Чай	150	180	0,09	0,10	0,00	0,00	9,00	10,80	36,50	48,00	0,00	0,00	263
Хлеб	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,43	47,00	70,50	0,00	0,00	
Фрукт	110	110	0,44	0,44	0,44	0,44	10,78	10,78	51,70	51,70	1,10	1,10	
<b>Итого</b>			<b>6,04</b>	<b>8,15</b>	<b>8,35</b>	<b>11,02</b>	<b>52,04</b>	<b>62,91</b>	<b>390,50</b>	<b>510,60</b>	<b>3,93</b>	<b>5,20</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>				<b>У</b>	<b>Эн/д</b>		<b>С</b>		
<b>Итого за второй день</b>			<b>51,67</b>	<b>60,14</b>	<b>46,12</b>	<b>62,65</b>	<b>212,58</b>	<b>263,44</b>	<b>1462,42</b>	<b>1863,73</b>	<b>65,53</b>	<b>82,48</b>	
<b>Суточная потребность</b>			<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>47,00</b>	<b>60,00</b>	<b>203,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1400,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>45,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			<b>95,69</b>	<b>100,23</b>	<b>98,13</b>	<b>104,42</b>	<b>104,72</b>	<b>100,93</b>	<b>104,46</b>	<b>103,54</b>	<b>145,62</b>	<b>164,96</b>	

Примечание: ГП - готовый продукт.

День 3	Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		№ рецептуры	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>														
	Суп молочный гречневый	150	200	3,70	4,90	4,50	6,10	14,00	18,60	111,40	148,50	0,70	0,80	43
	Кофейный напиток	180	180	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,20	253
	Хлеб с маслом	20/3	30/4	1,61	2,41	2,44	3,44	9,69	14,53	40,40	63,30	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>			8,13	11,08	9,84	13,47	43,19	56,08	249,40	340,50	1,70	2,00	
<b>2 завтрак</b>														
	Отаар шлювника	100	150	0,20	0,27	0,08	0,11	6,88	8,85	32,90	42,70	55,00	82,00	256
	<b>Итого</b>			0,20	0,27	0,08	0,11	6,88	8,85	32,90	42,70	55,00	82,00	
<b>Обед</b>														
	Салат из кукурузы с луком	40	60	1,00	1,57	3,30	5,08	2,60	3,90	44,60	67,00	2,10	3,20	24
	Суп-лапша	150	180	1,50	1,80	2,90	3,50	6,70	8,00	65,50	78,60	0,00	0,00	47
	Свекла тушеная в сметане	120	150	2,28	2,85	3,96	4,95	10,36	15,45	94,80	118,50	1,40	1,80	172
	Курица порционная	60	70	15,60	15,22	15,60	18,22	0,83	0,97	207,70	242,68	0,80	0,90	181
	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,00	0,00	14,90	19,10	65,00	97,00	0,90	1,08	241
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,60	0,36	0,48	11,80	15,80	59,40	79,20	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>			22,78	24,54	26,12	32,23	47,19	63,22	537,00	682,98	5,20	6,98	
<b>Полдник</b>														
	Кисло-молочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	180	200	5,00	5,60	5,70	6,40	7,40	8,20	101,20	112,50	1,20	1,40	ГП
	Кондитерские изделия (вафли, праники, печенье)	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	18,50	22,50	109,50	182,50	0,00	0,00	ГП
	<b>Итого</b>			6,77	8,55	7,11	8,75	25,90	30,70	210,70	295,00	1,20	1,40	
<b>Ужин</b>														
	Лапшевник с творогом	120	150	12,56	15,70	5,65	7,06	32,30	40,40	228,80	286,00	0,12	0,15	125
	Молочный соус	20	30	0,36	0,48	0,60	0,90	32,98	41,97	14,20	21,30	0,10	0,15	224
	Чай	150	180	0,09	0,10	0,00	0,00	9,00	10,80	36,50	48,00	0,00	0,00	263
	Хлеб	20	30	1,58	2,37	0,20	0,50	9,66	14,49	47,00	70,50	0,00	0,00	
	Фрукт	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	1,00	1,00	
	<b>Итого</b>			13,49	19,55	6,65	8,66	92,04	115,76	369,50	468,80	1,22	1,30	
				<b>Б</b>		<b>Ж</b>		<b>У</b>		<b>Энц</b>		<b>С</b>		
	<b>Итого за четвертый день</b>			53,37	63,99	49,80	63,22	215,20	274,61	1399,50	1829,98	64,32	93,68	
	<b>Суточная потребность</b>			54,00	54,00	47,00	60,00	203,00	261,00	1400,00	1800,00	45,00	50,00	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			98,83	118,50	105,96	105,37	106,01	105,21	99,96	101,67	142,93	187,36	

Примечание: ГП - готовый продукт.

отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.  
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4/6 гр.

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		№ рецептуры	
			Б	Ж	У	Эн/л	С						
День 4													
Завтрак													
Омлет с зеленым горошком	150	150	5,50	8,25	6,70	10,00	2,70	4,00	92,00	138,70	1,00	1,50	111
Какао с молоком	180	200	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,30	248
Хлеб	30	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,49	47,00	70,50	0,00	0,00	
Итого			9,90	14,39	9,80	14,23	31,86	41,44	236,60	337,90	2,00	2,80	
2 завтрак													
Сок	150	150	0,75	0,75	0,50	0,50	15,13	15,13	69,00	69,00	3,00	3,00	ГП
Итого			0,75	0,75	0,50	0,50	15,13	15,13	69,00	69,00	3,00	3,00	
Обед													
Салат из капусты с морковкой	40	60	0,86	1,28	2,09	3,14	4,64	6,96	41,00	61,50	18,75	28,10	43
Суп с фрикадельками	150	180	5,90	7,00	4,40	5,28	11,40	13,68	105,00	126,00	6,40	7,60	39
Картофельное пюре	110	130	2,00	2,50	4,00	4,80	15,50	18,60	107,00	128,40	3,60	4,30	206
Рыба под овощами	100	120	15,36	12,43	5,73	6,87	5,34	6,41	114,30	137,20	1,00	1,16	144
Компот из консервированных фруктов	150	180	0,50	0,60	0,00	0,00	22,68	27,20	94,90	113,88	4,00	4,80	865
Хлеб ржаной	30	40	1,96	2,60	0,36	0,48	11,80	15,80	59,40	79,20	0,00	0,00	
Итого			26,58	26,41	16,58	20,57	71,36	88,65	521,60	646,18	33,75	45,96	
Полдник													
Молоко	150	200	4,20	5,60	4,80	6,40	7,05	9,40	88,00	117,30	2,00	2,70	255
Булочка городская	50	60	4,45	5,38	3,15	3,78	25,40	30,48	148,00	177,60	0,00	0,00	500
Итого			8,65	10,98	7,95	10,18	32,45	39,88	236,00	294,90	2,00	2,70	
Ужин													
Рагу овощное	150	200	4,76	3,72	11,15	14,87	16,92	22,57	179,24	238,99	11,52	15,30	77
Чай с лимоном	150	180	0,05	0,06	0,00	0,00	11,47	13,76	46,20	55,40	2,10	2,50	264
Хлеб	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,49	47,00	70,50	0,00	0,00	
Фрукт	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	1,00	1,00	
Итого			7,29	7,05	11,55	15,37	46,15	58,92	315,44	407,89	14,62	18,80	
			Б	Ж	У	Эн/л	С						
Итого за третий день			53,17	59,58	46,38	60,85	196,95	244,02	1378,64	1755,87	55,37	73,26	
Суточная потребность			54,00	60,00	47,00	60,00	203,00	261,00	1400,00	1800,00	45,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности			107,17	99,30	98,68	101,42	97,02	93,49	98,47	97,55	123,04	146,52	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Принем пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С, мг		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
<b>День 5</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша геркулесовая	150	200	4,60	6,16	4,60	6,16	16,30	21,80	102,00	136,00	0,50	0,67	93
Кофейный напиток	180	180	2,10	2,80	2,40	2,80	14,77	17,70	66,00	79,00	1,00	1,20	253
Хлеб с сыром	20/10	30/10	3,91	4,77	4,16	4,60	9,57	14,40	83,40	106,90	0,04	0,06	
Итого			10,61	13,73	11,16	13,56	40,64	53,90	251,40	321,90	1,54	1,93	
<b>2 завтрак</b>													
Фрукт	100	120	0,90	1,08	0,20	0,24	8,10	9,70	43,00	51,60	10,00	12,00	
Итого			0,90	1,08	0,20	0,24	8,10	9,70	43,00	51,60	10,00	12,00	
<b>Обед</b>													
Салат из сельди с луком	40	60	3,50	5,30	4,30	6,50	0,60	0,90	77,00	116,00	2,10	3,20	33
Суп гороховый с гречками	150/10	180/15	1,40	1,68	2,30	2,76	8,20	9,80	59,00	94,80	0,70	0,84	36
Азу по-татарски	80	100	10,30	12,40	12,50	20,10	5,90	8,30	203,00	266,20	3,80	5,30	300
Картофель отварной	100	120	2,10	2,50	4,70	5,60	18,10	21,80	88,30	106,00	4,10	4,90	204
Сок	150	200	0,75	1,00	0,15	0,20	15,10	20,10	69,00	92,00	3,00	4,00	ГП
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,60	0,36	0,48	11,80	15,80	59,40	79,20	0,00	0,00	
Итого			20,03	25,48	24,31	35,64	59,70	76,70	555,70	754,20	13,70	18,24	
<b>Полдник</b>													
Чай	180	200	0,10	0,12	0,00	0,00	10,80	12,00	43,80	48,60	0,00	0,00	263
Кондитерские изделия(печенье, пряники, вафли)	30	50	2,17	3,63	2,90	4,80	17,50	29,10	112,50	187,50	0,00	0,00	ГП
Итого			2,27	3,75	2,90	4,80	28,30	41,10	156,30	236,10	0,00	0,00	
<b>Ужин</b>													
Сырники со сгущенным молоком	150/30	150/30	18,60	22,10	4,20	5,20	35,76	44,70	314,40	314,40	0,40	0,50	125
Морковное пюре	40	60	0,73	1,10	1,79	2,68	3,42	5,13	32,80	49,20	0,16	0,24	23
Чай	180	200	0,09	0,10	0,00	0,00	9,00	10,80	43,80	48,60	0,00	0,00	263
Хлеб	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,00	47,00	0,00	0,00	
Итого			21,00	24,88	6,19	8,08	57,84	70,29	438,00	459,20	0,56	0,74	
			<b>Б</b>		<b>Ж</b>		<b>У</b>		<b>Эт/л</b>		<b>С</b>		
<b>Итого за питный день</b>			54,81	68,92	44,76	62,32	194,58	251,69	1444,40	1823,00	25,80	32,91	
<b>Суточная потребность</b>			54,00	60,00	47,00	60,00	203,00	261,00	1400,00	1800,00	45,00	50,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			101,50	114,87	95,23	103,87	95,85	96,43	103,17	101,28	57,33	65,82	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Принем пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		№ рецептуры	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
<b>День 6</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша рисовая	150	200	3,80	5,12	5,00	6,62	24,40	32,60	157,60	210,10	1,10	1,40	98
Какао	180	180	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,20	248
Хлеб с маслом	20/3	30/4	1,61	2,41	2,44	3,44	9,69	14,53	40,40	63,30	0,00	0,00	
Итого			8,23	11,30	10,34	13,99	53,59	70,08	295,60	402,10	2,10	2,60	
<b>2 завтрак</b>													
Сок	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00	ГП
Итого			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00	
<b>Обед</b>													
Маринад овощной	40	60	0,62	0,93	4,02	6,03	4,13	6,20	57,78	86,67	1,79	2,69	475
Щи со сметаной	150/6	180/7	1,25	1,50	3,80	4,50	6,40	7,60	65,00	78,00	11,00	13,00	56
Картофельное пюре	130	150	2,50	3,20	4,80	6,00	18,60	23,30	128,40	160,50	4,30	5,40	206
Рулет с яйцом с соусом красным	60/20	70/30	14,45	17,66	6,38	8,46	3,83	4,48	110,58	129,38	1,70	2,00	169/587
Компот из изюма	150	180	0,42	0,50	0,00	0,00	14,90	19,10	65,00	97,00	3,80	4,20	638
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,60	0,36	0,48	11,80	15,80	59,40	79,20	0,00	0,00	
Итого			21,22	26,39	19,36	25,47	59,66	76,48	486,16	630,75	22,59	27,29	
<b>Полдник</b>													
Чай	150	200	0,09	0,12	0,00	0,00	9,00	12,00	36,45	48,60	0,00	0,00	263
Блины с маслом	60	70	5,10	7,71	2,20	2,66	21,00	24,50	137,10	156,50	0,00	0,00	265
Итого			5,19	7,83	2,20	2,66	30,00	36,50	173,55	205,10	0,00	0,00	
<b>Ужин</b>													
Суп молочный вермишелевый	200	250	5,60	6,90	6,10	7,60	19,70	24,90	156,10	195,00	0,90	1,10	44
Чай	150	180	0,09	0,06	0,00	0,00	9,00	10,80	36,45	43,74	0,00	0,00	263
Хлеб	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,00	47,00	0,00	0,00	
Фрукт	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	1,00	1,00	
Итого			7,67	8,94	6,70	8,20	48,16	55,16	286,55	332,74	1,90	2,10	
			<b>Б</b>		<b>Ж</b>		<b>У</b>		<b>Эн/л</b>		<b>С</b>		
<b>Итого за шестой день</b>			42,81	54,96	38,70	50,42	201,51	248,32	1287,86	1616,69	28,59	33,99	
<b>Суточная потребность</b>			54,00	60,00	47,00	60,00	203,00	261,00	1400,00	1800,00	45,00	50,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			79,28	91,60	82,34	84,03	99,27	95,14	91,99	89,82	63,53	67,98	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Принем пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		№ рецептуры			
			Б	Ж	У	Эн/д	С								
День 7															
<b>Завтрак</b>															
Каша полтавская	150	200	3,40	4,20	5,60	6,00	29,60	39,50	102,00	136,00	0,98	1,30	99		
Кофейный напиток	180	180	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,30	253		
Хлеб с маслом	20/3	30/4	1,61	2,41	2,44	3,44	6,69	14,53	40,40	63,30	0,00	0,00			
Итого			7,83	10,38	10,94	13,37	55,79	76,98	240,00	328,00	1,98	2,60			
<b>2 завтрак</b>															
Сок	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00	ГП		
Итого			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00			
<b>Обед</b>															
Соленый огурчик	40	60	0,32	0,48	0,00	0,00	0,68	1,00	5,20	7,80	2,00	3,00	ГП		
Суп с клецками	150	180	2,20	2,64	2,00	2,40	10,10	12,10	67,00	80,40	2,60	3,10	37		
Капуста тушеная	120	150	3,12	3,90	3,84	4,80	16,16	20,20	104,50	130,70	40,00	51,00	200		
Биточки мясные	60	70	9,04	11,88	8,72	11,72	5,27	8,74	161,60	176,70	0,00	0,00	161		
Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,00	0,00	14,90	19,10	65,00	97,00	0,90	1,80	241		
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,60	0,36	0,48	11,80	15,80	59,40	79,20	0,00	0,00			
Итого			17,08	22,00	14,92	19,40	58,91	76,94	462,70	571,80	45,50	58,90			
<b>Полдник</b>															
Кисло-молочный продукт(сметанка, йогурт, кефир)	180	200	5,00	5,60	5,70	6,40	7,40	8,20	101,20	112,50	1,20	1,40	ГП		
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	30	50	1,12	1,87	9,15	11,43	18,75	31,20	162,70	271,25	0,00	0,00	ГП		
Итого			6,12	7,47	14,85	17,83	26,15	39,40	263,90	383,75	1,20	1,40			
<b>Ужин</b>															
Рыба по-русски	190	240	16,11	19,09	6,49	8,20	16,06	20,54	183,10	215,90	7,20	8,20	141		
Чай	150	180	0,09	0,10	0,00	0,00	9,00	10,80	36,50	48,00	0,00	0,00	263		
Хлеб	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,43	47,00	70,50	0,00	0,00			
Фрукт	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	47,00	47,00	1,00	1,00			
Итого			18,18	21,96	6,99	8,80	45,02	56,07	313,60	381,40	8,20	9,20			
			<b>Б</b>			<b>Ж</b>			<b>У</b>			<b>Эн/д</b>		<b>С</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			49,71	62,31	47,80	59,50	195,97	239,49	1326,20	1710,95	58,88	74,10			
<b>Суточная потребность</b>			54,00	60,00	47,00	60,00	203,00	261,00	1400,00	1800,00	45,00	50,00			
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			92,06	103,85	101,70	99,17	96,54	99,42	94,73	95,05	130,84	148,20			

Примечание: ГП - готовый продукт.



Приним пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
<b>День 8</b>													
<b>Завтрак</b>													
Макароны с сыром	150	200	9,72	12,96	8,33	11,11	30,83	41,11	241,50	322,00	0,14	0,19	247
Кофейный напиток	180	180	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,30	253
Хлеб	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,49	47,00	70,50	0,00	0,00	
Итого			14,12	19,10	11,43	15,34	59,99	78,55	386,10	521,20	1,14	1,49	
<b>2 завтрак</b>													
Сок	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00	ГП
Итого			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00	
<b>Обед</b>													
Салат из капусты с ягодой	40	60	0,95	1,43	2,91	4,36	3,13	4,69	42,57	63,86	10,86	16,29	66
Рассольник со сметаной	150/6	180/7	3,00	3,60	6,80	8,16	19,40	23,20	90,00	108,00	6,00	7,20	33
Картофельное пюре	110	130	2,00	2,50	4,00	4,80	15,50	18,60	107,00	128,40	3,60	4,30	206
Шницель куриный	60	70	12,40	14,00	8,67	14,45	6,44	7,52	159,50	186,00	0,80	0,90	178
Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,00	0,00	14,90	19,10	65,00	97,00	0,90	1,80	241
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,60	0,36	0,48	11,80	15,80	59,40	79,20	0,00	0,00	
Итого			20,75	24,63	22,74	32,25	71,17	88,91	523,47	662,46	22,16	30,49	
<b>Полдник</b>													
Яблоки печенье	80	100	0,40	0,52	0,40	0,52	10,79	14,69	58,97	77,06	0,80	1,00	
Чай с молоком	150	180	0,78	0,97	0,90	1,10	9,80	11,70	51,30	61,50	0,00	0,00	261
Итого			1,18	1,49	1,30	1,62	20,59	26,39	110,27	138,56	0,80	1,00	
<b>Ужин</b>													
Запеканка творожная со стуженным молоком	120/20	150/30	23,37	29,22	4,48	12,11	23,30	29,10	273,78	340,00	0,40	0,50	117
Чай	180	200	0,10	0,20	0,00	0,00	10,80	12,04	43,80	48,60	0,00	0,00	263
Хлеб	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,43	47,00	70,50	0,00	0,00	
Морковное пюре	40	60	0,73	1,10	1,79	2,68	3,40	5,00	100,00	100,00	0,00	0,00	23
Итого			25,78	32,89	6,47	15,09	47,16	55,57	464,58	559,10	0,16	0,24	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>				<b>У</b>	<b>Эн/г</b>				
<b>Итого за восьмой день</b>			62,33	78,61	42,04	64,40	209,01	259,52	1530,43	1927,32	26,26	35,22	
<b>Суточная потребность</b>			54,00	60,00	47,00	60,00	203,00	261,00	1400,00	1800,00	45,00	50,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			115,43	131,02	89,45	107,33	102,96	99,43	109,32	107,07	58,36	70,44	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энл	С						
<b>День 9</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша манная	150	200	4,42	5,90	5,70	7,70	22,70	30,30	130,50	174,00	0,70	0,90	80
Какао с молоком	180	180	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,50	248
Хлеб с маслом	20/3	30/4	1,61	2,41	2,44	3,44	9,69	14,53	40,40	63,30	0,00	0,00	
<b>Итого</b>			<b>8,85</b>	<b>12,08</b>	<b>11,04</b>	<b>15,07</b>	<b>51,89</b>	<b>67,78</b>	<b>268,50</b>	<b>366,00</b>	<b>1,70</b>	<b>2,40</b>	
<b>2 завтрак</b>													
Сок	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00	ГП
<b>Итого</b>			<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>46,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>Обед</b>													
Икра морковная	40	60	0,62	0,93	3,20	4,80	3,68	5,53	46,60	70,00	1,40	2,20	75
Харчо со сметаной	150/4	180/6	2,50	3,00	3,50	4,10	11,80	14,10	86,28	103,50	4,70	5,60	46
Горошница	110	130	17,50	19,80	2,56	3,00	25,40	30,50	164,00	196,90	0,00	0,00	108
Тефтели рыбные	60	70	6,00	7,30	2,10	3,20	6,30	7,80	91,00	101,00	1,20	1,40	146
Компот из апельсина и яблок	150	180	0,38	0,45	0,19	0,22	20,10	29,12	83,20	99,84	20,20	24,20	237
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,60	0,36	0,48	11,80	15,80	59,40	79,20	0,00	0,00	
<b>Итого</b>			<b>28,98</b>	<b>34,08</b>	<b>11,91</b>	<b>15,80</b>	<b>79,08</b>	<b>102,85</b>	<b>530,48</b>	<b>650,44</b>	<b>27,50</b>	<b>33,40</b>	
<b>Полдник</b>													
Сочник с творогом	50	60	5,60	6,70	6,60	8,70	18,80	22,60	194,50	233,40	0,09	0,11	24
Чай с молоком	150	180	0,78	0,97	0,90	1,10	9,80	11,70	51,30	61,50	0,00	0,00	261
<b>Итого</b>			<b>6,38</b>	<b>7,67</b>	<b>7,50</b>	<b>9,80</b>	<b>28,60</b>	<b>34,30</b>	<b>245,80</b>	<b>294,90</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	
<b>Ужин</b>													
Винегрет	150	150	1,50	1,80	12,00	15,00	12,00	16,50	155,20	194,00	0,00	0,00	1
Яйцо	1	1	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00	138
Чай	180	200	0,09	0,10	0,00	0,00	9,00	10,80	36,50	48,60	0,00	0,00	263
Хлеб	30	30	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,00	47,00	0,00	0,00	
<b>Итого</b>			<b>8,27</b>	<b>8,58</b>	<b>16,80</b>	<b>19,80</b>	<b>30,96</b>	<b>37,26</b>	<b>301,70</b>	<b>352,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>			<b>У</b>		<b>Энл</b>		<b>С</b>		
<b>Итого за девятый день</b>			52,98	62,91	47,35	60,57	200,63	252,29	1392,48	1709,94	31,29	37,91	
<b>Суточная потребность</b>			54,00	60,00	47,00	60,00	203,00	261,00	1400,00	1800,00	45,00	50,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			98,11	104,85	100,74	100,95	98,83	96,66	99,46	95,00	69,53	75,82	

\*Примечание: ГП - готовый продукт.

Принем пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		М рецептуры		
			Б	Ж	У										
<b>День 10</b>															
<b>Завтрак</b>															
Кава "Дружба"	150	200	4,90	6,55	6,20	8,33	26,30	35,09	180,80	241,10	0,20	0,30	84		
Кофейный напиток с молоком	180	180	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,30	253		
Хлеб с джемом	20/10	30/10	1,62	2,43	0,20	0,30	14,40	21,60	65,40	98,10	0,00	0,00			
Итого			9,34	12,75	9,30	12,56	60,20	79,64	343,80	467,90	1,20	1,60			
<b>2 завтрак</b>															
Сок	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00	ГП		
Итого			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00	2,00			
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы	40	60	0,60	0,85	2,00	3,00	3,80	5,70	30,10	45,20	0,76	1,10	22		
Суп овощной со сметаной	150/6	180/7	1,15	1,38	3,50	4,20	7,50	9,00	69,00	83,00	9,00	10,00	35		
Плов из отварной говядины	160	200	19,46	20,33	16,55	20,69	26,97	33,71	304,74	408,37	0,96	1,20	163		
Кисель	150	180	0,79	0,94	0,00	0,00	28,50	34,30	114,00	136,80	1,30	1,60	114		
Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,60	0,36	0,48	11,80	15,80	59,40	79,20	0,00	0,00			
Итого			23,98	26,10	22,41	28,37	78,57	98,51	577,24	752,57	12,02	13,90			
<b>Полдник</b>															
Гренки с сыром	40	50	10,20	11,80	6,36	7,95	10,30	20,40	146,32	190,40	0,06	0,08	59		
Чай	180	200	0,09	0,12	0,00	0,00	9,00	12,04	36,50	48,60	0,00	0,00	263		
Итого			10,29	11,92	6,36	7,95	19,30	32,44	182,82	239,00	0,06	0,08			
<b>Ужин</b>															
Морковная котлета	120	150	5,34	7,12	9,16	12,22	20,10	26,47	192,20	256,34	66,00	88,00	67		
Соус молочный сладкий	30	30	0,48	0,48	0,90	0,90	5,69	5,69	21,36	21,36	0,16	0,16	224		
Чай с лимоном	150	180	0,05	0,06	0,00	0,00	11,47	13,76	46,20	55,40	2,10	2,50	264		
Фрукт	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	1,00	1,00			
Итого			6,77	8,56	10,26	13,32	45,36	54,02	302,76	376,10	69,26	91,66			
			<b>Б</b>			<b>Ж</b>			<b>У</b>			<b>Эн/г</b>		<b>С</b>	
<b>Итого за десять дней</b>			50,88	59,83	48,43	62,30	213,53	274,71	1452,62	1881,57	84,54	109,24			
<b>Суточная потребность</b>			54,00	60,00	47,00	60,00	203,00	261,00	1400,00	1800,00	45,00	50,00			
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			94,22	99,72	103,03	103,83	105,19	105,25	103,76	104,53	187,87	218,48			

Примечание: ГП - готовый продукт.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет										
	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С, мг	
	Б		Ж		У					
Итого за 10 дней	523,77	632,46	456,76	602,81	2065,59	2613,72	14048,00	17858,84	473,58	615,31
Итого за 1 дней	52,38	63,25	45,68	60,28	206,56	261,37	1404,80	1785,88	47,36	61,53
Суточная потребность	54,00	60,00	47,00	60,00	203,00	261,00	1400,00	1800,00	45,00	50,00
Процент удовлетворения суточной потребности	96,99	105,41	97,18	100,47	101,75	100,14	100,34	99,22	105,24	123,06
Процент отклонения от расчетных данных <sup>А</sup>	-3,01	5,41	-2,82	0,47	1,75	0,14	0,34	-0,78	5,24	23,06

<sup>А</sup> - Согласно приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" допустимы отклонения от норм калорийности  $\pm 5\%$ .