|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 1** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшеничная молочная жидкая** | **205** | **6,2** | **8,30** | **35,00** | **262** | **189** |
| **Бутерброд с маслом** | **30** | **3,24** | **4,1** | **8** | **62** | **1** |
| **Чай с лимоном** | **193** | **0,12** | **0** | **8,52** | **36** | **395** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **428** | **9,56** | **12,4** | **51,52** | **360** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | **Яблоко свежее** | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,8** | **66,3** | **10** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** |  | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,8** | **66,3** |  |
| **ОБЕД** | **Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки** | **221** | **5** | **7,7** | **11** | **179** | **85** |
| **Напиток яблочный** | **180** | **0,12** | **0,12** | **23,6** | **96,84** | **25** |
| **Хлеб ржаной** | **25** | **1,7** | **0,2** | **10,6** | **51** | **700** |
| **Хлеб пшеничный** | **25** | **1,5** | **0,6** | **14,6** | **52,4** | **701.1** |
| **Пюре картофельное с морковью** | **150** | **3** | **4,8** | **19,5** | **134,3** | **322** |
| **Огурец свежий** | **50** | 0,38 | 0 | 0,92 | 6,5 | **Б/н** |
| **Суфле из рыбы** | **80** | **6,1** | **6,4** | **4,3** | **142** | **268** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **540** | **17,8** | **19,82** | **84,52** | **662,04** |  |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка творожная** | **60** | **8,8** | **2,8** | **35,1** | **173** | **479** |
| **Молоко кипяченое** | **200** | **6** | **4,4** | **9,8** | **99** | **434** |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  | **220** | **14,8** | **7,2** | **44,9** | **272** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1338** | **42,76** | **40,02** | **195,74** | **1360,34** |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая жидкая с маслом сливочным** | **205** | **5,07** | **8,1** | **27,9** | **205** | **189** |
| **Чай с молоком** | **180** | **2,2** | **2,8** | **13,6** | **77** | **40** |
| **Бутерброд с сыром** | **30** | **3,39** | **6,9** | **10** | **69** | **3** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **415** | **10,66** | **17,8** | **51,5** | **351** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | **Сок персиковый** | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,8** | **78** | **442** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** |  | **150** | **0,96** | **0,24** | **17,8** | **78** |  |
| **ОБЕД** | **Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленбю петрушки** | **211** | **3,2** | **5,2** | **9,6** | **121** | **82** |
| **Запеканка из печени с рисом** | **200** | **17,3** | **21** | **25** | **355** | **294** |
| **Напиток из плодов шиповника** | **180** | **0,6** | **0,2** | **22** | **93** | **№041** |
| **Хлеб ржаной** | **15** | **1** | **0,12** | **6,4** | **29** | **700** |
| **Хлеб пшеничный** | **25** | **1,1** | **0,5** | **14,5** | **39,3** | **701.1** |
| **Помидор свежий** | **50** | **0,5** | **0,13** | **1,9** | **12** | **1** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **481** | **23,7** | **27,15** | **79,4** | **649,3** |  |
| **ПОЛДНИК** | **Кефир** | **220** | **6** | **3,3** | **12** | **62** | **435** |
| **Булочкая молочная** | **70** | **2,8** | **6,4** | **9,6** | **222** | **477** |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  | **290** | **8,8** | **9,7** | **21,6** | **284** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1336** | **44,12** | **54,89** | **170,3** | **1362,3** |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Бутерброд с джемом** | **30** | **1,4** | **2,1** | **15,80** | **68** | **2** |
| **Салат из горошка зеленого консервированного** | 50 | 1,5 | 2,7 | 4 | 40,5 | **10** |
| **Омлет натуральный** | 150 | 10,4 | 21 | 2,9 | 149 | **214** |
| **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | **28** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **410** | **16,1** | **28,2** | **35,4** | **341,5** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | **Яблоко свежее** | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,8** | **66,3** | **10** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** |  | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,8** | **66,3** |  |
| **ОБЕД** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **130** | **6,2** | **5,9** | **33** | **248** | **181** |
| **Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки** | **216** | **5,5** | **8,2** | **9,4** | **115** | **67** |
| **Гуляш из отварного мяса** | **70** | **17,1** | **21,3** | **4,9** | **176,9** | **277** |
| **Чай с вареньем** | **195** | **0,09** | **0,04** | **9,2** | **34,1** | **392** |
| **Хлеб ржаной** | **15** | **1** | **0,12** | **6,4** | **34,5** | **700** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,1** | **0,5** | **10,1** | **39,3** | **701.1** |
| **Огурец свежий** | **50** | **0,4** | **0** | **1,3** | **8** | **11** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **696** | **31,39** | **36,06** | **74,3** | **655,8** |  |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка домашняя** | **60** | **3,32** | **7,1** | **36,8** | **180,3** | **467** |
| **Ряженка** | **200** | **3** | **2** | **9,4** | **80** | **435** |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  | **255** | **6,32** | **9,1** | **46,2** | **260,3** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1511** | **54,41** | **73,96** | **170,7** | **1323,9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная жидкая с маслом сливочным** | **205** | **6,08** | **8,2** | **27,4** | **208** | **189** |
| **Какао с молоком** | **180** | **3,8** | **3,2** | **15,6** | **107** | **43** |
| **Бутерброды с маслом** | **30** | **3,24** | **4,1** | **7** | **62** | **1** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **405** | **13,12** | **15,5** | **50** | **377** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | **Сок яблочный** | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,8** | **78** | **442** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** |  | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,8** | **78** |  |
| **ОБЕД** | **Чай с сахаром** | **186** | **0** | **0** | **8,4** | **34** | **30** |
| **Пудинг рыбный запеченный** | **80** | **8,1** | **5,3** | **22,1** | **165** | **269** |
| **Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной** | **215** | **5,6** | **8,3** | **10,3** | **145** | **57** |
| **Хлеб ржаной** | **25** | **1,7** | **0,2** | **10,6** | **51** | **700** |
| **Хлеб пшеничный** | **25** | **1,8** | **0,7** | **10,6** | **68** | **701.1** |
| **Салат картофельный** | **50** | **0,8** | **7,6** | **6** | **96** | **43** |
| **Овощи, припущенные в сметанном соусе** | **150** | **2,5** | **2** | **9,8** | **67** | **129** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **731** | **20,5** | **24,1** | **77,8** | **626** |  |
| **ПОЛДНИК** | **Молоко кипяченое** | **200** | **5,9** | **4** | **9,8** | **99** | **434** |
| **Булочкая молочная** | **70** | **2,8** | **6,4** | **9,6** | **222** | **477** |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  | **270** | **8,7** | **10,4** | **19,4** | **321** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1586** | **43,28** | **50,24** | **165** | **1402** |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша из пшена и риса молочная жидкая** | **200** | **3,5** | **3,3** | **24,7** | **173** | **190** |
| **Чай с молоком** | **180** | **3,2** | **2,8** | **13,6** | **77** | **№040** |
| **Бутерброды с сыром** | **40** | **4,52** | **9,2** | **13,3** | **92** | **3** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **420** | **11,22** | **15,3** | **51,6** | **342** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | **Груша свежая** | **150** | **0,6** | **0,5** | **17,5** | **70,5** | **№002** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** |  | **150** | **0,6** | **0,5** | **17,5** | **70,5** |  |
| **ОБЕД** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **220** | **4,5** | **2,4** | **12,5** | **90** | **83/121** |
| **Запеканка картофельная с мясом** | **200** | **8,4** | **12** | **13,3** | **269** | 291 |
| **Напиток из плодов шиповника** | **180** | **0,6** | **0,2** | **22** | **93** | №031 |
| **Соус сметанный** | 50 | 1 | 2 | 3 | 37,3 | **354** |
| **Хлеб ржаной** | **25** | **1,7** | **0,2** | **10,6** | **51** | **700** |
| **Хлеб пшеничный** | **25** | **1,8** | **0,7** | **10,6** | **68** | **701.1** |
| **Салат из свеклы** | **50** | **0,8** | **2,9** | **1,5** | **45,6** | 33 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **750** | **18,8** | **20,4** | **73,5** | **653,9** |  |
| **ПОЛДНИК** | **Ватрушка с творогом** | **60** | **2,06** | **9,7** | **41,1** | **195** | **249** |
| **Кефир** | **220** | **6** | **3,3** | **12** | **62** |  |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  | **280** | **8,06** | **13** | **53,1** | **257** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1600** | **38,68** | **49,2** | **195,7** | **1323,4** |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшенная жидкая с маслом сливочным** | **205** | **4,6** | **6,3** | **18,3** | **190** | 189 |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2,8** | **2,4** | **12,7** | **84** | №028 |
| **Бутерброд с джемом** | **30** | **1,4** | **2,1** | **15,8** | **68** | 2 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **415** | **8,8** | **10,8** | **46,8** | **342** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | **Сок персиковый** | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,8** | **78** | **442** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** |  | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,8** | **78** |  |
| **ОБЕД** | **Суп картофельный с горохом и гренками** | **215** | **3,6** | **4,5** | **20** | **164** | **81** |
| **Фрикадельки рыбные отварные** | **80** | **8,5** | **16,1** | **7,9** | **161,3** | 263 |
| **Овощи в молочном соусе** | 130 | 2,94 | 4,94 | 12,1 | 107,5 | **338** |
| **Кисель из яблок** | **180** | **0,12** | **0,12** | **22,7** | **105,4** |  |
| **Хлеб ржаной** | **25** | **1,7** | **0,2** | **10,6** | **51** | **700** |
| **Хлеб пшеничный** | **25** | **1,8** | **0,7** | **10,6** | **68** | **701.1** |
| **Огурец свежий** | **50** | **0,4** | **0** | **1,3** | **7** | №011 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **575** | **19,06** | **26,56** | **85,2** | **664,2** |  |
| **ПОЛДНИК** | **Витаминизированный напиток** | **220** | **0** | **0** | **19** | **90** |  |
| **Печенье** | **50** | **7** | **5** | **43,2** | **185** | №0008 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  | **270** | **7** | **5** | **62,2** | **275** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1440** | **35,82** | **42,6** | **212** | **1359,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **№ рецептуры** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Омлет натуральный** | **150** | **11,4** | **21** | **10,9** | **149** | 214 |
| **Салат из горошка консервированного** | 50 | 1,5 | 2,7 | 3 | 40,5 | **10** |
| **Какао с молоком** | **180** | **1,6** | **3,2** | **15,6** | **107** | №043 |
| **Бутерброд с маслом** | **30** | **3,24** | **4,1** | **7** | **62** | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **410** | **17,74** | **31** | **36,5** | **358,5** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | **Груша свежая** | **150** | **0,6** | **0,5** | **15,5** | **70,5** | **№002** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** |  | **150** | **0,6** | **0,5** | **15,5** | **70,5** |  |
| **ОБЕД** | **Котлета рубленая из птицы** | **70** | **10,1** | **2,75** | **13,9** | **120,2** | **305** |
| **Пюре из свеклы** | 150 | 2,4 | 5,6 | 15,6 | 121,8 | **324** |
| **Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной** | **215** | **4,5** | **4,5** | **10** | **159** | 76 |
| **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,4** | **0** | **8** | **102** | №033 |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **1** | **0,2** | **8,5** | **40,8** | **700** |
| **Хлеб пшеничный** | **25** | **1,1** | **0,6** | **14,6** | **52,4** | **701.1** |
| **Салат из моркови и яблок** | **50** | **0,43** | **0,05** | **3,94** | **41,3** | 40 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **710** | **19,93** | **13,7** | **74,54** | **637,5** |  |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка творожная** | **65** | **6,5** | **3** | **44** | **187** | **479** |
| **Молоко кипячоное** | **200** | **5** | **4,4** | **9,8** | **99** | 434 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  | **265** | **11,5** | **7,4** | **53,8** | **286** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1535** | **49,77** | **52,6** | **180,34** | **1352,5** |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная жидкая с маслом сливочным** | **205** | **6,08** | **8,2** | **28,4** | **208** | 189 |
| **Чай с молоком** | **180** | **3,2** | **2,8** | **13,6** | **77** | №040 |
| **Бутерброды с сыром** | **30** | **3,39** | **6,9** | **10** | **69** | 3 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **415** | **12,67** | **17,9** | **52** | **354** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | **Сок абрикосовый** | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,8** | **78** | **442** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** |  | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,8** | **78** |  |
| **ОБЕД** | **Суп картофельный с курой и сметаной** | **216** | **6** | **4,4** | **16** | **159,9** | **77** |
| **Пудинг из печени с морковью** | **80** | **15,92** | **7,84** | **7,2** | **172,8** | 34 |
| **Рагу овощное** | 150 | 2,4 | 6,9 | 13,4 | 125,1 | **344** |
| **Кисель из концетрата на плодовых и ягодных экстрактах** | **180** | **0** | **0** | **18** | **68,4** | №034 |
| **Хлеб ржаной** | **25** | **1,7** | **0,2** | **10,6** | **51** | **700** |
| **Хлеб пшеничный** | **25** | **1,8** | **0,7** | **10,6** | **68** | **701.1** |
| **Огурец свежий** | **50** | **0,38** | **0** | **1,3** | **7** | №011 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **726** | **28,2** | **20,04** | **77,1** | **652,2** |  |
| **ПОЛДНИК** | **Печенье** | **65** | **1,6** | **2,8** | **49** | **152** | **№008** |
|  | **Чай с вареньем** | **195** | **0,09** | **0,04** | **8,2** | **34,1** | 392 |
|  | **Груша свежая** | **150** | **0,6** | **0,5** | **15,5** | **70,5** | **№002** |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  | **410** | **2,29** | **3,34** | **72,7** | **256,6** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1731** | **44,12** | **41,52** | **219,6** | **1340,8** |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каща овсяная "геркулес" дижкая с маслом сливочным** | **205** | **6,7** | **9,7** | **24,4** | **211** | 189 |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2,8** | **2,4** | **12,7** | **84** |  |
| **Бутерброды с джемом** | **30** | **1,4** | **2,1** | **15,8** | **68** | 2 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **415** | **10,9** | **14,2** | **52,9** | **363** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | **Витаминизированный напиток** | **220** | **0** | **0** | **19** | **90** |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** |  | **220** | **0** | **0** | **19** | **90** |  |
| **ОБЕД** | **Пюре картофельное** | **150** | **3,2** | **5** | **21,3** | **147** | **321** |
| **Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной** | **215** | **1,6** | **4,9** | **20,3** | **171** | 57 |
| **Рыба отварная** | **80** | **14,7** | **0,5** | **3** | **175,3** | 228 |
| **Чай с лимоном** | **190** | **0,12** | **0** | **8,52** | **36** | №024 |
| **Хлеб ржаной** | **15** | **1** | **0,12** | **6,3** | **34,5** | **700** |
| **Хлеб пшеничный** | **25** | **1,1** | **0,5** | **14,6** | **39,3** | **701.1** |
| **Салат из свеклы** | **50** | **0,8** | **2,9** | **1,5** | **45,6** | 33 |
| **Соус сметанный** | **20** | **0,3** | **1** | **2,2** | **14,8** | 354 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **745** | **22,82** | **14,92** | **77,72** | **663,5** |  |
| **ПОЛДНИК** | **Булочка творожная** | **50** | **5,3** | **2,3** | **29,25** | **144** | **479** |
| **Ряженка** | **200** | **5,8** | **5** | **8,4** | **101** | 401 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  | **250** | **11,1** | **7,3** | **37,65** | **245** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1630** | **44,82** | **36,42** | **187,27** | **1361,5** |  |
|  |  |  | 36 | 42 | 174 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  | 189 |
| **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая жидкая с маслом сливочным** | **205** | **5,07** | **8,1** | **27,9** | **225** | №035 |
| **чай с сахаром** | **186** | **0** | **0** | **7** | **28** | 1 |
| **Бутерброд с маслом** | **40** | **4,32** | **5,5** | **9,3** | **82,7** |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **431** | **9,39** | **13,6** | **44,2** | **335,7** | **442** |
| **ЗАВТРАК 2** | **Сок персиковый** | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,8** | **78** |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** |  | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,8** | **78** |  |
| **ОБЕД** | **Макаронные изделия отварные с маслом** | **150** | **4** | **3,4** | **25,4** | **121,8** | **205** |
| **Рассольник с говядиной и сметаной** | **215** | **5,7** | **7,5** | **13,1** | **154,2** | **310** |
| **Суфле куриное** | **70** | **10,4** | **4** | **10,3** | **135,3** | **310** |
| **Компот из свежих плодов яблок** | **180** | **0,13** | **0,13** | **13,42** | **57,6** | **372** |
| **Хлеб ржаной** | **15** | **1** | **0,12** | **6,3** | **34,5** | **700** |
| **Хлеб пшеничный** | **25** | **1,8** | **0,7** | **14,6** | **68** | **701.1** |
| **Салат из моркови и яблок** | **50** | **0,43** | **0,05** | **3,94** | **41,3** | 40 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **705** | **23,46** | **15,9** | **87,06** | **612,7** |  |
| **ПОЛДНИК** | **Кефир** | **200** | **3,3** | **0,3** | **10,6** | **62** | **435** |
|  | **Сдоба обыкновенная** | **70** | **3,04** | **7,1** | **37,24** | **221** | **464** |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  | **270** | **6,34** | **7,4** | **47,84** | **283** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1586** | **40,15** | **37,14** | **196,9** | **1309,4** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Расчет требуемого количества продуктов на 1-го ребенка на 10 дней (Сад 10 часов)** |  |  |
|  |  |  |
| **№ п/п** | **Наименование продовольственных товаров** | **Кол-во, кг** |
|  |  |  |
| 2. | Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, | 0,484 |
| витаминами |
| 3. | Ванилин | 0,00007 |
| 4. | Варенье стерилизованное | 0,015 |
| 5. | Виноград сушеный «Изюм | 0,018 |
| 6. | Горох шлифованный целый | 0,014 |
| 7. | Горошек зеленый консервы в/с | 0,185 |
| 8. | Груши свежие | 0,375 |
| 9. | Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов | 0,033 |
| 10. | Дрожжи хлебопекарные сушеные | 0,004 |
| И. | Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте | 0,2 |
| 12. | Какао-порошок | 0,005 |
| 13. | Капуста белокочанная свежая | 0,222 |
| 14. | Картофель продовольственный | 1,323 |
| 15. | Кефир 2,5% жирности | 0,621 |
| 16. | Кисель плодово-ягодный на плодовых или ягодных экстрактах | 0,022 |
| концентрированных соков (концентрат) |
| 17. | Кислота лимонная пищевая | 0,001 |
| 18. | Кофейный напиток (не содержащий в своём составе | 0,007 |
| натуральный кофе) |
| 19. | Крахмал картофельный | 0,007 |
| 20. | Крупа ячменная перловая | 0,004 |
| 21. | Крупа гречневая ядрица | 0,06 |
| 22. | Крупа пшеничная "Полтавская" | 0,04 |
| 23. | Фрукты сушеные (курага) | 0,019 |
| 24. | Лимоны свежие, в/с | 0,035 |
| 25. | Лук зелёный свежий | 0,01 |
| 26. | Лук репчатый свежий | 0,177 |
| 27. | Макаронные изделия, группа А, в/с | 0,058 |
|  |  |  |
| 29. | Манная крупа | 0,06 |
| 30. | Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное | 0,082 |
| 31. | Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с | 0,211 |
| 32. | Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности | 2,512 |
| 33. | Морковь свежая столовая | 0,346 |
| 34. | Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт | 0,292 |
| 35. | Мясо говядины б/к (лопатка) | 0,355 |
| 36. | Огурцы соленые зеленцы | 0,123 |
| 37. | Огурцы свежие | 0,158 |
| 38. | Петрушка свежая (зелень) | 0,006 |
| 39. | Печень говяжья замороженная | 0,245 |
| 40. | Печенье сахарное в ассортименте | 0,09 |
| 41. | Плоды шиповника сушеные | 0,036 |
| 42. | Пряники заварные глазированные без начинки | 0,06 |
| 43. | Пшено шлифованное | 0,049 |
|  |  |  |
| 44. | Репа свежая столовая | 0,056 |
| 45. | Рис шлифованный | 0,095 |
| 46. | Ряженка 4,0% жирности | 0,412 |
| 47. | Сахар белый кристаллический | 0,194 |
| 48. | Свекла свежая столовая | 0,401 |
| 49. | Сметана 15% жирности | 0,087 |
| 50. | Сок абрикосовый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет) | 0,18 |
| 51. | Сок персиковый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет) | 0,72 |
| 52. | Сок яблочный прямого отжима осветленный (для питания детей | 0,18 |
| с 3-х лет) |
| 53. | Соль пищевая йодированная | 0,023 |
| 54. | Сухари панировочные | 0,01 |
| 55. | Сыр полутвердый | 0,024 |
| 56. | Творог 5 % жирности | 0,052 |
| 57. | Томатное пюре | 0,014 |
| 58. | Томаты свежие | 0,051 |
| 59. | Филе Горбуши мороженое, высшая категория | 0,114 |
| 60. | Филе Трески мороженое, высшая категория | 0,177 |
| 61. | Филе птицы (полуфабрикат) | 0,144 |
| 62. | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 0,46 |
| 63. | Хлопья овсяные «Геркулес» | 0,03 |
| 64. | Чай черный байховый крупнолистовой | 0,004 |
| 65. | Яблоки свежие | 0,567 |
| 66. | Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.) | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **Ккал завтрак** | Ккал завтра 2 | Ккал обед | Ккал полдник | Общая калорийность | Б | Ж | У | Ккал за день |  |
| **1** | **360** | 66,3 | 662,04 | 272 | 1360,34 | 42,76 | 40,02 | 195,74 | 1360,34 |  |
| 2 | **351** | 78 | 649,3 | 284 | 1362,3 | 44,12 | 54,89 | 170,3 | 1362,3 |  |
| **3** | **341,5** | 66,3 | 655,8 | 260,3 | 1323,9 | 54,41 | 73,96 | 170,7 | 1323,9 |  |
| 4 | **377** | 78 | 626 | 321 | 1402 | 43,28 | 50,24 | 165 | 1402 |  |
| 5 | 342 | 70,5 | 653,9 | 257 | 1323,4 | 38,68 | 49,2 | 195,7 | 1323,4 |  |
| 6 | 342 | 78 | 342 | 275 | 1359,2 | 35,82 | 42,6 | 212 | 1359,2 |  |
| 7 | 358,5 | 70,5 | 637,5 | 286 | 1352,5 | 49,77 | 52,6 | 180,34 | 1352,5 |  |
| 8 | 354 | 78 | 652,2 | 256,6 | 1340,8 | 44,12 | 41,52 | 219,6 | 1340,8 |  |
| 9 | 363 | 90 | 663,5 | 245 | 1361,5 | 44,82 | 36,42 | 187,27 | 1361,5 |  |
| **10** | **335,7** | 78 | 612,7 | 283 | 1309,4 | 40,15 | 37,14 | 196,9 | 1309,4 |  |
| Итого | 3524,7 | 753,6 | 6154,94 | 2739,9 | 13495,34 | 437,93 | 478,59 | 1893,55 | 13495,34 |  |
| Среднее | 352,47 | 75,36 | 615,494 | 273,99 | 1349,534 | 43,793 | 47,859 | 189,355 | 1349,534 |  |
| Соотношение % | 19,5817 | 4,1867 | 34,1941 | 15,2217 | 74,9741 |  |  |  |  |  |
| **Нормы СанПИН** | **20%** | 5% | 35% | 15% | 75% | 40,5 | 45 | 190,75 | 1350 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1800** |  |
| Сборники: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012 | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненое | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |