

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ "Детский сад №6 "Светлячок"  
Шемец Т.В.  
Приказ № 01-09-211 от 12.08.2024

**ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МАДОУ "Детский сад №6 "Светлячок"  
на 2024-2025 год**

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У								
<b>День 7</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша пшеничная молочная	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 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
Батон 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 огурец	40	60	0,32	0,48	0,00	0,00	0,68	1,00	5,20	7,80	2,00	3,00	ГП
Суп картофельный 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 смеси 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(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, 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, запеченная с картофелем 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 с сахаром	150	180	0,09	0,10	0,00	0,00	9,00	10,80	36,50	48,00	0,00	0,00	263
Хлеб пшеничный	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/ц</b>		<b>С</b>		
<b>Итого за седьмой день</b>			49,71	62,31	47,80	59,50	195,97	259,49	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.

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		№ рецептуры	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
<b>День 10</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша "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
Батон 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 отварной	40	60	0,60	0,85	2,00	3,00	3,80	5,70	30,10	45,20	0,76	1,10	22
Суп из овощей	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 из ягод	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 с сахаром	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>													
Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	4,00	5,30	5,00	6,65	12,40	17,00	110,70	147,60	7,00	9,40	71
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			4,95	6,26	5,20	6,85	31,97	38,86	199,90	246,00	10,10	12,90	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>			<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>С</b>			
<b>Итого за десятый день</b>			49,06	57,53	43,37	55,83	200,14	259,55	1349,76	1751,47	25,38	30,48	
<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>			90,85	95,88	92,27	93,05	98,59	99,44	96,41	97,30	56,40	60,96	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
<b>День 9</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша манная молочная	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
Батон 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			8,85	12,08	11,04	15,07	51,89	67,78	268,50	366,00	1,70	2,40	
<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>													
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
Суп "Харчо", с мясом и 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
Пюре из гороха с маслом	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 апельсин 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	
Итого			28,98	34,08	11,91	15,80	79,08	102,85	530,48	650,44	27,50	33,40	
<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
Итого			6,38	7,67	7,50	9,80	28,60	34,30	245,80	294,90	0,09	0,11	
<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 с сахаром	180	200	0,09	0,10	0,00	0,00	9,00	10,80	36,50	48,60	0,00	0,00	263
Хлеб пшеничный	30	30	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,00	47,00	0,00	0,00	
Итого			8,27	8,58	16,80	19,80	30,96	37,26	301,70	352,60	0,00	0,00	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</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.

Прием 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 молочная	150	200	3,80	5,12	5,00	6,62	24,40	32,60	157,60	210,10	1,10	1,40	98
Какао с молоком	180	180	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,20	248
Батон 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 из свежей капусты с картофелем	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	2,26	2,57	3,16	3,77	17,80	20,60	110,73	128,68	21,83	25,64	206
Рулет из говядины с яйцом	60	70	14,45	17,66	6,38	8,46	3,83	4,48	110,58	129,38	1,70	2,00	169
Соус томатный	20	30	0,15	0,23	0,71	1,02	1,13	1,64	11,96	17,87	0,54	0,81	228
Компот из изюма	150	180	0,25	0,30	0,00	0,00	13,23	15,55	54,85	64,46	0,00	0,00	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			20,96	25,79	18,43	24,26	58,32	71,87	470,30	584,26	36,86	44,14	
<b>Полдник</b>													
Чай с сахаром	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 с макаронными изделиями	200	250	5,60	6,90	6,10	7,60	19,70	24,90	156,10	195,00	0,90	1,10	44
Чай с сахаром	150	180	0,09	0,06	0,00	0,00	9,00	10,80	36,45	43,74	0,00	0,00	263
Хлеб пшеничный	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/ц</b>		<b>С</b>		
<b>Итого за шестой день</b>			42,55	54,36	37,77	49,21	200,17	243,71	1272,00	1570,20	42,86	50,84	
<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>			78,80	90,60	80,36	82,02	98,61	93,38	90,86	87,23	95,24	101,68	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
<b>День 3</b>													
<b>Завтрак</b>													
Суп молочный с крупой	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 с молоком	180	180	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,20	253
Батон 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			8,13	11,08	9,84	13,47	43,19	56,08	249,40	340,50	1,70	2,00	
<b>2 завтрак</b>													
Напиток из шиповника	100	150	0,20	0,27	0,08	0,11	6,88	8,85	32,90	42,70	55,00	82,00	256
Итого			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 домашняя	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
Птица отварная	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 смеси 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			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, пряники, печенье)	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	18,50	22,50	109,50	182,50	0,00	0,00	ГП
Итого			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 с сахаром	150	180	0,09	0,10	0,00	0,00	9,00	10,80	36,50	48,00	0,00	0,00	263
Хлеб пшеничный	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	
Итого			15,49	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>Эн/ц</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 блюда ужина.  
Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 4/6 гр.

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
<b>День 2</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша пшеничная молочная	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 с молоком	180	180	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,20	253
Батон 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			9,53	12,98	11,84	16,07	45,09	58,68	240,20	328,30	1,60	2,00	
<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
Итого			0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69,00	69,00	3,00	3,00	
<b>Обед</b>													
Салат из моркови	40	60	0,46	0,69	4,00	6,00	4,15	6,22	36,72	55,03	2,10	3,30	9
Суп картофельный с макаронным изделиями	150	180	1,70	2,00	1,70	2,00	13,00	15,60	75,00	90,00	6,00	7,20	38
Голубцы ленивые с мясом и рисом	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 смеси 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			24,82	28,64	18,28	25,76	58,95	77,92	501,42	626,23	55,00	69,58	
<b>Полдник2</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
Итого			10,53	9,62	7,50	9,65	41,35	48,78	261,30	329,60	2,00	2,70	
<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 с сахаром	150	180	0,09	0,10	0,00	0,00	9,00	10,80	36,50	48,00	0,00	0,00	263
Хлеб пшеничный	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	
Итого			6,04	8,15	8,35	11,02	52,04	62,91	390,50	510,60	3,93	5,20	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>				<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>С</b>		
<b>Итого за второй день</b>			51,67	60,14	46,12	62,65	212,58	263,44	1462,42	1863,73	65,53	82,48	
<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>			95,69	100,23	98,13	104,42	104,72	100,93	104,46	103,54	145,62	164,96	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
<b>День 4</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	180	2,82	3,77	2,90	3,93	19,50	22,95	97,60	128,70	1,00	1,30	248
Батон	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	
<b>2 завтрак</b>													
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	
<b>Обед</b>													
Салат из капусты с морковью	40	60	0,86	1,28	2,09	3,14	4,64	6,96	41,00	61,50	18,75	28,10	43
Суп картофельный с мясными 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, тушеная в томате с 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	
<b>Полдник</b>													
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	
<b>Ужин</b>													
Рагу из овощей	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 пшеничный	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	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	
<b>Итого за третий день</b>			53,17	59,58	46,38	60,85	196,95	244,02	1378,64	1755,87	55,37	73,26	
<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>			107,17	99,30	98,68	101,42	97,02	93,49	98,47	97,55	123,04	146,52	

Примечание: ГП - готовый продукт.



**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								
<b>День 1</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша ячневая молочная	150	200	4,17	5,10	4,76	6,29	19,60	23,08	154,37	191,26	0,98	1,30	99
Какао с молоком	180	180	2,82	2,90	3,03	3,06	9,32	10,33	76,84	81,40	1,17	1,17	248
Батон 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			10,93	12,81	13,33	15,79	38,52	47,85	334,41	405,96	2,19	2,53	
<b>2 завтрак</b>													
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	
<b>Обед</b>													
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 с картофелем и капустой	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
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,32	7,62	5,25	6,30	28,35	34,26	187,00	224,60	0,00	0,00	186
Суфле из печени говяжьей отварной	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	20	30	0,73	1,10	1,81	2,72	2,06	3,09	27,56	41,34	0,13	0,20	218
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,42	0,26	0,00	0,00	15,47	17,76	63,74	72,79	0,90	1,22	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			23,71	26,07	18,84	25,64	70,54	86,60	513,00	627,33	12,03	14,42	
<b>Полдник</b>													
Чай с молоком	150	200	1,74	2,32	1,92	2,56	7,82	9,76	56,0	72,00	0,78	1,04	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			6,19	7,70	5,07	6,34	33,22	40,24	148,00	249,60	0,78	1,04	
<b>Ужин</b>													
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 рубленые, 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	200	0,05	0,07	0,00	0,01	8,17	9,30	34,23	57,66	2,10	2,80	264
Хлеб пшеничный	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	15,87	9,27	11,00	48,80	60,42	320,43	412,41	8,57	10,44	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>Эн/ц</b>		<b>С</b>				
<b>Итого за первый день</b>			54,15	63,05	46,91	59,37	200,88	249,81	1362,84	1765,80	33,57	43,43	
<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>			100,28	105,08	99,81	98,95	98,96	95,71	97,35	98,10	74,60	86,86	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
<b>День 5</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша овсяная из "Геркулеса"	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 с молоком	180	180	2,10	2,80	2,40	2,80	14,77	17,70	66,00	79,00	1,00	1,20	253
Батон 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 репчатым	40	60	3,50	5,30	4,30	6,50	0,60	0,90	77,00	116,00	2,10	3,20	33
Суп картофельный с бобовыми	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 из мяса отварного	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 с сахаром	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 из творога 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 с сахаром	180	200	0,09	0,10	0,00	0,00	9,00	10,80	43,80	48,60	0,00	0,00	263
Хлеб пшеничный	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>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	
<b>Итого за пятый 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.

Прием 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>														
Запеканка творожная со сгущенным 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	
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	
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	
Батон	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,49	47,00	70,50	0,00	0,00		
Итого			28,50	36,46	9,37	19,02	55,86	71,54	518,38	639,20	1,40	1,80		
<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 белокочанной капусты и ягоды с растительным маслом	40	60	0,95	1,43	2,91	4,36	3,13	4,69	42,57	63,86	10,86	16,29	66	
Рассольник "Ленинградский"	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	
Котлета, биточки, шницель припущенный	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 смеси 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 печеные	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>														
Макароны отварные с сыром	200	200	12,96	12,96	11,11	11,11	41,11	41,11	322,00	322,00	0,19	0,19	247	
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,20	0,00	0,00	10,80	12,04	43,80	48,60	0,00	0,00	263	
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,43	47,00	70,50	0,00	0,00		
Итого			14,64	15,53	11,31	11,41	61,57	55,57	464,59	559,10	0,16	0,24		
			<b>Б</b>			<b>Ж</b>			<b>У</b>			<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за восьмой день</b>			65,57	78,61	44,82	64,40	219,29	252,51	1662,71	2045,32	26,52	35,53		
<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>			121,43	131,02	95,36	107,33	108,02	96,75	118,76	113,63	58,93	71,06		

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)		Витамин С, мг			
	Б		Ж		У							
<b>Итого за 10 дней</b>	527,04	631,40	455,08	597,92	2036,39	2551,12	14050,95	17826,26	429,52	554,62		
<b>Итого за 1 дней</b>	52,70	63,14	45,51	59,79	203,64	255,11	1405,09	1782,63	42,95	55,46		
<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>	97,60	105,23	96,82	99,65	100,31	97,74	100,36	99,03	95,45	110,92		
<b>Процент отклонения от расчетных данных*</b>	-2,40	5,23	-3,18	-0,35	0,31	-2,26	0,36	-0,97	-4,55	10,92		

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