

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД  
12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,4	3,7	22,5	103,2	199
День 1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	2	9,9	72,1	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>6,2</b>	<b>11,1</b>	<b>40,2</b>	<b>266,5</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	3,1	7,0	62,9	63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,1	3,1	22,3	117,1	219
	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	60	6,5	8,4	6,1	130,2	461
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	13,9	54,9	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>12,0</b>	<b>15,0</b>	<b>70,4</b>	<b>443,4</b>	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	3,6	3,8	6,8	74,3	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,0</b>	<b>8,5</b>	<b>31,0</b>	<b>226,5</b>	
Ужин	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160	14,5	5,1	26,4	210,5	100
	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>17,1</b>	<b>9,7</b>	<b>62,2</b>	<b>399,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>40,75</b>	<b>44,72</b>	<b>214,3</b>	<b>1408,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	12	11,4	23,3	220,5	366
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3	13,1	98,8	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>16,4</b>	<b>18,7</b>	<b>48,4</b>	<b>402,4</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	2	1,0	23,5	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	160	10,4	15,6	22,5	302,8	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	16,5	63,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>14,4</b>	<b>20,6</b>	<b>72,0</b>	<b>532,7</b>	
Полдник	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	40	0,9	4,5	23,0	142,4	483
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,8	3,5	7,8	84,2	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>4,7</b>	<b>8,0</b>	<b>30,8</b>	<b>226,6</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,2	3,4	14,5	100,4	339
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	4,2	1,5	11,2	100,5	239
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>425</b>	<b>8,1</b>	<b>5,3</b>	<b>53,8</b>	<b>311,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,05</b>	<b>53,02</b>	<b>215,5</b>	<b>1545,9</b>	

*Сиди*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,8	3,3	15,4	104,2	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>7,3</b>	<b>11,5</b>	<b>34,5</b>	<b>284,3</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,6	1,8	4,8	36,3	41
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2	3,4	16,6	98,9	200
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	5,4	6,2	7	116,5	322
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>12,5</b>	<b>14,5</b>	<b>78,3</b>	<b>486,0</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0,5	0,7	25,4	106,2	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	4,3	4,5	8,1	89,1	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>4,8</b>	<b>5,2</b>	<b>33,5</b>	<b>195,3</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	7,5	6,2	12,3	134	346
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	0	0	4,4	18,7	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>9,0</b>	<b>6,5</b>	<b>33,2</b>	<b>215,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>34,05</b>	<b>38,12</b>	<b>190,0</b>	<b>1253,2</b>	

*Сидя*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,6	14,5	2,5	175,5	237
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3	13,2	98,9	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>16,0</b>	<b>21,8</b>	<b>27,7</b>	<b>357,5</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	349
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,9	1,8	4,8	38,1	55
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	2,6	2,3	11,5	79,6	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,4	9,3	16,5	255,9	436
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,2	40,3	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>15,6</b>	<b>13,9</b>	<b>62,5</b>	<b>488,2</b>	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	40	1,1	1,9	29,7	131,6	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,8	3,5	7,8	84,2	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>4,9</b>	<b>5,4</b>	<b>37,5</b>	<b>215,8</b>	
Ужин	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	10,5	8,4	18,3	185,5	244
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	2	9,9	72,1	413
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,8</b>	<b>14,1</b>	<b>66,3</b>	<b>446,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>53,75</b>	<b>55,62</b>	<b>204,5</b>	<b>1580,9</b>	

*Сидя*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,1	4,3	17	105,4	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	6,9	29,0	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>4,7</b>	<b>9,7</b>	<b>31,7</b>	<b>225,6</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,4	2,1	34,65	50
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	9,5	3,7	20,4	190,5	264
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	16,5	63,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>13,7</b>	<b>11,1</b>	<b>68,6</b>	<b>449,15</b>	
Полдник	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	1,2	4,5	33,0	184,6	443
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	3,6	3,8	6,8	74,3	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>8,3</b>	<b>39,8</b>	<b>258,9</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	12,1	11,7	12,3	250,6	232
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>14,5</b>	<b>12,2</b>	<b>47,0</b>	<b>395,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,15</b>	<b>41,72</b>	<b>197,6</b>	<b>1401,95</b>	

*Сидя*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,9	4,2	20,8	103,5	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>6,7</b>	<b>11,3</b>	<b>44,1</b>	<b>275,5</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	3,1	7,0	62,9	63
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,4	15,4	20,4	280,4	702
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>20,3</b>	<b>19,0</b>	<b>64,4</b>	<b>496,4</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,4	0,6	21,1	88,5	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,8	3,5	7,8	84,2	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>4,2</b>	<b>4,1</b>	<b>28,9</b>	<b>172,7</b>	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	2,5	5,3	19,5	130,7	446
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	6,2	3,1	8,4	110,5	171
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	0	0	4,4	18,7	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>8,8</b>	<b>53,5</b>	<b>337,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>41,95</b>	<b>43,62</b>	<b>201,4</b>	<b>1354,8</b>	

*Сидя*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,2	4,5	19,9	104,1	199
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3	13,2	98,9	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8,3</b>	<b>12,9</b>	<b>40,9</b>	<b>294,2</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>:</b>	<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,9	1,8	4,4	35,1	55
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	3,3	9,7	78,1	82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,7	15,8	110,0	339
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	5,4	6,2	7	116,5	322
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,2	12,8	56,1	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>12,1</b>	<b>15,6</b>	<b>70,2</b>	<b>470,1</b>	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	40	0,7	0,9	22,3	91,3	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	4,3	4,5	8,1	89,1	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,0</b>	<b>5,4</b>	<b>30,4</b>	<b>180,4</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,6	2,6	20,5	107,0	332
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	6,2	4,8	9,7	115,2	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>7,7</b>	<b>55,3</b>	<b>321,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>35,15</b>	<b>42,02</b>	<b>207,3</b>	<b>1338,8</b>	

*Ваш*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,8	3,3	15,4	104,2	199
День 3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	6,9	29,0	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>3,7</b>	<b>7,6</b>	<b>34,3</b>	<b>216,3</b>	
Второй завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,5	2,1	2,7	35,1	52
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2	3,4	16,6	98,9	200
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,4	8,4	5,4	113,5	306
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,2	40,3	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>17,7</b>	<b>20,9</b>	<b>67,6</b>	<b>499,8</b>	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	3,5	3,3	7,5	79,4	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>4,9</b>	<b>8,0</b>	<b>31,7</b>	<b>231,6</b>	
Ужин	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	15,5	14,7	22,5	210,5	247
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,2	19,4	80,3	239
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
<b>Итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>20,1</b>	<b>18,6</b>	<b>82,3</b>	<b>488,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,9</b>	<b>55,2</b>	<b>226,0</b>	<b>1481,7</b>	

*Светлана*



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	150	3,5	5	12,5	105,8	101
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8,0</b>	<b>13,2</b>	<b>31,6</b>	<b>285,9</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,8	3,2	2,8	46,2	50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	180	16	21,7	21,3	285,4	133
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	13,9	54,9	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>20,2</b>	<b>27,8</b>	<b>67,0</b>	<b>518,5</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,4	0,6	21,1	88,5	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	4,3	4,5	8,1	89,1	420
<b>Итого за полдник</b>	<b>:</b>	<b>205</b>	<b>4,7</b>	<b>5,1</b>	<b>29,2</b>	<b>177,6</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	13,1	5,3	4,6	147,9	249
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>14,6</b>	<b>5,6</b>	<b>29,7</b>	<b>247,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,95</b>	<b>52,12</b>	<b>168,0</b>	<b>1301,8</b>	

*Сива*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,1	4,3	17	105,4	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	6,9	29,0	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>4,0</b>	<b>8,6</b>	<b>35,9</b>	<b>217,5</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	2,3	4,8	18,7	123,2	446
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	40/15	6,2	6,7	5,7	110,2	261
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
<b>Итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>15,7</b>	<b>16,8</b>	<b>73,8</b>	<b>498,4</b>	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	40	1,1	1,9	29,7	131,5	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,8	3,5	7,8	84,2	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>4,9</b>	<b>5,4</b>	<b>37,5</b>	<b>215,7</b>	
Ужин	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,4	3,1	34,8	43
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,7	15,8	110,3	339
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,6	6,6	1,6	95,5	236
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,3	0	16,2	63,9	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>12,1</b>	<b>13,0</b>	<b>52,6</b>	<b>362,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>37,15</b>	<b>44,22</b>	<b>210,3</b>	<b>1367,0</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>41,99</b>	<b>47,04</b>	<b>203,5</b>	<b>1403,50</b>	

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА**

**САД 12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ**

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	362	362	416,8	486,7	334,7	395,5	465,2	323	444	309,7	3899,6	390		100
Творог	30		95		101,8				103			299,8	30		100
Сметана	9	42,7	12,1	5		5	5	5		5	10	89,8	9		100
Сыр	4	12		7		7		7		7		40	4		100
Мясо 1 категории	50	46	64	57	85				79	95	74,1	500,1	50		100
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная, 1 кат)	20			42			116	42				200	20		100
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	92					58				50	200	20		100
Рыба(филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	32		45		11,2	88		50		126		320,2	32		100
Яйцо, шт.	40	5	5,4		149,7	107	8	9,8	21	70	3,3	379,2	37,9	-2,1	95
Картофель	120	124	117	54	165,7	148,5	120	149	33,6	134,1	154	1199,9	120		100
Овощи разные	180	122,7	221	315,2	108,2	173	241,5	118	111,7	190,1	198,3	1799,7	180		100
Фрукты свежие	95	100	103	105	118	100	100	103	18	103	100	950	95		100
Фрукты сухие	9	12	15,6			12		11	13,6	12	13,5	89,7	9		100
Соки фруктовые (овощные)	100	180		180		180	180		100		180	1000	100		100
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40		100
Хлеб пшеничный	60	61	89,6	58	50	55,6	66,3	69,3	57	43	50	599,8	60		100
Крупа (злаки), бобовые	30	22	34	50		22	22	55	65	8	22	300	30		100
Макаронные изделия	8	35					23				22	80	8		100
Мука пшеничная	25	33,4	31,3	0,9	41,4	45,8	0,9	18,8	45	4,8	27,9	250,2	25		100
Масло сливочное	18	22,4	19,7	17,8	18	19,7	15,7	20,2	17	11,7	17,8	180	18		100
Масло растительное	9	4	15,7	4	5,9	6,2	10,9	7,5	12	12,8	11	90	9		100
Кондитерские изделия	12			30	14		25	12		25	14	120	12		100
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5		100
Какао- порошок	0,5			1,66			1,66			1,66		4,98	0,5		100
Кофейный напиток	1		3,3		3,33			3,33				9,96	1		100
Дрожжи	0,4	1			0,5	0,6		0,5	1		0,4	4	0,4		100
Сахарный песок	25	21,1	33,7	17,6	29,3	25,5	13,8	26,6	36,7	24,5	21	249,8	25		100
Соль	3	4	2,4	4	2,4	3	1,2	3,3	2,6	4,4	2,8	30,1	3		100
Крахмал картофельный	2		6			6			8			20	2		100

*Аку*

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,  
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

**САД 12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ**

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
<b>Пищевые вещества и энергия</b>														
Белки, г	42	40,75	44,05	34,05	53,75	38,15	41,95	35,15	46,9	47,95	37,15	419,85	42	100
Жиры, г	47	44,72	53,02	38,12	55,62	41,72	43,62	42,02	55,2	52,12	44,22	470,38	47	100
Углеводы, г	203	214,3	215,5	190	204,5	197,6	201,4	207,3	226	168	210,3	2034,9	203,5	100
Энергетическая ценность, ккал	1400	1408,9	1545,9	1253,2	1580,9	1401,95	1354,8	1338,8	1481,7	1301,8	1367	14034,95	1403,5	100
<b>Витамины</b>														
С, мг	45	36,5	31,3	57,9	29,2	37,03	42,3	72,9	68,6	35,1	39,3	450,13	45	100
В1, мг	0,8	0,5	0,8	0,5	1	0,9	1,1	0,7	0,7	0,5	0,8	7,5	0,8	100
В2, мг	0,9	2,1	0,3	0,6	1	0,6	0,8	0,1	1,5	0,5	1,3	8,8	0,9	100
А, мг	450	388,1	473,7	301,6	472,2	342,98	732,2	443,4	494,7	326,7	528,2	4503,78	450,4	100
<b>Минеральные вещества</b>														
Са, мг	800	764,5	828,3	844,8	1008,2	760,5	698	838,1	785,1	872,4	576,1	7976	797,6	100
Fe, мг	10	9,8	11,9	11	7,3	10,43	12,5	9,1	9,75	8,4	10,1	100,28	10	100

*Расс*

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

### 12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
День 1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9,7</b>	<b>13,4</b>	<b>48,7</b>	<b>322,0</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3	4,1	31,9	165,2	219
	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	70	8,3	11,0	7,9	174,1	461
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>16,1</b>	<b>19,6</b>	<b>95,7</b>	<b>595,7</b>	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>9,7</b>	<b>33,2</b>	<b>251,2</b>	
Ужин	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	18,1	8,4	36,4	339,3	100
	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>21,1</b>	<b>13,1</b>	<b>77,5</b>	<b>548,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>53,55</b>	<b>56,22</b>	<b>265,6</b>	<b>1789,6</b>	

*Сидя*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	16,1	15,7	43,9	386,9	366
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>21,4</b>	<b>23,3</b>	<b>76,8</b>	<b>603,6</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,4	34,9	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	14,8	23,0	40,5	438,8	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>19,5</b>	<b>29,1</b>	<b>102,1</b>	<b>723,5</b>	
Полдник	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	1,0	5,6	28,6	178,2	483
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,1</b>	<b>9,5</b>	<b>37,3</b>	<b>271,7</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,2	3,4	17,3	140,8	239
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>530</b>	<b>12,4</b>	<b>8,4</b>	<b>68,8</b>	<b>403,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>58,85</b>	<b>70,72</b>	<b>295,5</b>	<b>2075,2</b>	

*Волы*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10,2</b>	<b>14,4</b>	<b>46,2</b>	<b>340,9</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,7	7,1	55,7	41
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАННОЙ	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	9,9	11,1	13,4	189,5	322
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>19,0</b>	<b>21,8</b>	<b>105,4</b>	<b>662,3</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>6,2</b>	<b>51,3</b>	<b>276</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,5	10,6	17,8	203,3	346
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>490</b>	<b>13,5</b>	<b>11,1</b>	<b>44,7</b>	<b>306,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>48,75</b>	<b>53,92</b>	<b>258,1</b>	<b>1658,7</b>	

*Сидя*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	13,0	16,3	3,0	267,9	237
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>18,3</b>	<b>23,9</b>	<b>35,9</b>	<b>484,6</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	2,6	6,9	57,2	55
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3,4	2,6	13,8	97,5	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,5	17,0	21,9	318,8	436
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>22,7</b>	<b>22,9</b>	<b>83,6</b>	<b>633,3</b>	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>46,1</b>	<b>257,6</b>	
Ужин	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	170	18,9	13,9	27,8	286,1	244
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>25,8</b>	<b>19,9</b>	<b>82,3</b>	<b>575,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>72,65</b>	<b>73,22</b>	<b>258,4</b>	<b>2023,1</b>	

*Сидя*



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>7,3</b>	<b>12,3</b>	<b>41,3</b>	<b>274,1</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	12,9	6,4	31,0	259,0	264
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>17,9</b>	<b>18,6</b>	<b>91,6</b>	<b>612,5</b>	
Полдник	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	1,2	4,5	33,0	184,6	443
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,0</b>	<b>9,5</b>	<b>42,0</b>	<b>283,6</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	12,7	12,5	13,8	267,9	232
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>15,6</b>	<b>13,2</b>	<b>54,0</b>	<b>433,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,25</b>	<b>54,02</b>	<b>239,4</b>	<b>1676,2</b>	

*Сидя*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5	5,1	27,2	126,4	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9,7</b>	<b>12,6</b>	<b>57,7</b>	<b>331,6</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,8	23,0	23,2	376,1	702
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>26,9</b>	<b>27,7</b>	<b>76,3</b>	<b>632,9</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>5,1</b>	<b>51,0</b>	<b>270,5</b>	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,8	6,4	15,0	178,1	171
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>14,6</b>	<b>13,4</b>	<b>68,7</b>	<b>452,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,55</b>	<b>59,22</b>	<b>264,2</b>	<b>1760,2</b>	

*Сид*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	5,5	26,3	190,2	199
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,4</b>	<b>14,7</b>	<b>50,2</b>	<b>407,1</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,3	2,6	6,5	52,8	55
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	3,9	11,6	92,6	82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,5	8,8	12,0	159,0	322
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	17,3	75,7	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>16,9</b>	<b>20,6</b>	<b>93,0</b>	<b>611,3</b>	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	0,9	0,9	28,5	115,9	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,7</b>	<b>5,9</b>	<b>37,5</b>	<b>214,9</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,6	3,5	34,1	170,9	332
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,3	6,1	12,7	162,1	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>530</b>	<b>13,0</b>	<b>10,1</b>	<b>78,5</b>	<b>458,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,45</b>	<b>51,72</b>	<b>269,7</b>	<b>1764,4</b>	

*Сидя*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>6,2</b>	<b>9,6</b>	<b>50,3</b>	<b>273,9</b>	
Второй завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,3	4,1	52,5	52
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	10,2	10,1	8,6	174,1	306
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>21,6</b>	<b>25,4</b>	<b>92,9</b>	<b>672,7</b>	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,5</b>	<b>8,6</b>	<b>32,9</b>	<b>245,7</b>	
Ужин	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	180	17,6	18,3	31,9	368,1	247
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	22,2	91,7	239
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>22,5</b>	<b>22,3</b>	<b>97,5</b>	<b>668,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,3</b>	<b>66,0</b>	<b>283,7</b>	<b>1906,7</b>	

*Сидя*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,9	16,5	132,5	101
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9,7</b>	<b>14,0</b>	<b>38,0</b>	<b>337,9</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАННОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	200	17,1	23,4	23,6	395,6	133
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>21,9</b>	<b>33,5</b>	<b>78,7</b>	<b>704,1</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>6,2</b>	<b>51,3</b>	<b>276</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	12,9	5,1	4,3	143,7	249
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>15,0</b>	<b>5,6</b>	<b>36,0</b>	<b>269,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>52,65</b>	<b>59,72</b>	<b>214,5</b>	<b>1659,8</b>	

*Сидя*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>6,6</b>	<b>10,7</b>	<b>50,3</b>	<b>273,9</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/30	7,7	9,5	7,7	167,3	261
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>18,7</b>	<b>21,7</b>	<b>90,3</b>	<b>629,6</b>	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>46,1</b>	<b>257,6</b>	
Ужин	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3,5	4,4	49,9	43
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,6	7,5	1,9	117,9	236
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>14,6</b>	<b>15,9</b>	<b>65,3</b>	<b>454,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,75</b>	<b>54,82</b>	<b>262,5</b>	<b>1687,7</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>53,98</b>	<b>59,96</b>	<b>261,2</b>	<b>1800,2</b>	

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА  
САД 12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ**

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	450	446	410	464	540	413,2	463	544,1	366	500	354	4500,3	450		100
Творог	40		114,4		156				130			400,4	40		100
Сметана	11	50	14	5		5	5	5		5	21	110	11		100
Сыр	6	20		10		10		10		10		60	6		100
Мясо 1 категории	55	50	80	60	90				89	100	81,1	550,1	55		100
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная, 1 кат)	24			59			130	51				240	24		100
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25	120					70				60	250	25		100
Рыба(филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	37		60		15,4	100		69		126		370,4	37		100
Яйцо, шт.	40	5	5,4		164,9	111	10,1	11	19,4	70	3,3	400,1	40		100
Картофель	140	154,4	151,6	54	200	161,5	134,4	184	33,6	146,6	180	1400,1	140		100
Овощи разные	220	158,8	270,7	339,1	141,7	218	284,8	166,9	136,6	234,7	248,4	2199,7	220		100
Фрукты свежие	100	100	105	115	135	100	100	105	35	105	100	1000	100		100
Фрукты сухие	11	15	20			15		15	15	15	15	110	11		100
Соки фруктовые (овощные)	100	180		180		180	180		100		180	1000	100		100
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50		100
Хлеб пшеничный	80	81	115	80	75	69	85	87,8	82	55	70	799,8	80		100
Крупа (злаки), бобовые	43	29	50	75		30	30	83,6	90	12	30	429,6	43		100
Макаронные изделия	12	50					35				35	120	12		100
Мука пшеничная	29	34	39,2	1	53	47	1	25	50	4,8	35,4	290,4	29		100
Масло сливочное	21	26,3	25,7	21	22,2	21	18	23,2	19,3	12	21,7	210,4	21		100
Масло растительное	11	4,6	19,5	5	7,6	6,3	12,9	9,8	16	14	14,2	109,9	11		100
Кондитерские изделия	20			50	17,5		50	15		50	17,5	200	20		100
Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6		100
Какао- порошок	0,6			2			2			2		6	0,6		100
Кофейный напиток	1,2		4		4			4				12	1,2		100
Дрожжи	0,5	1			0,9	0,6		0,6	1		0,9	5	0,5		100
Сахарный песок	30	25	44,8	21	36	29	15,6	31,9	43	29	24,3	299,6	30		100
Соль	5	6,7	4,1	6,6	4,9	4,7	3,8	4,2	5	4,8	5	49,8	5		100
Крахмал картофельный	3		10			10			10			30	3		100

*Смирнов*

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,  
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

**САД 12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ**

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
<b>Пищевые вещества и энергия</b>														
Белки, г	54	53,55	58,85	48,75	72,65	47,25	56,55	47,45	56,3	52,65	45,75	539,75	54	100
Жиры, г	60	56,22	70,72	53,92	73,22	54,02	59,22	51,72	66	59,72	54,82	599,58	60	100
Углеводы, г	261	265,6	295,5	258,1	258,4	239,4	264,2	269,7	283,7	214,5	262,5	2611,6	261,2	100
Энергетическая ценность, ккал	1800	1789,6	2075,2	1658,7	2023,1	1676,2	1760,2	1764,4	1906,7	1659,8	1687,7	18001,6	1800,2	100
<b>Витамины</b>														
С, мг	50	43,2	36,5	58	33,2	39	43	93,8	75,8	38,4	40,5	501,4	50,1	100
В1, мг	0,9	0,8	0,9	0,7	0,9	1	1,1	0,9	0,8	0,7	0,9	8,7	0,9	100
В2, мг	1	2,2	0,7	0,7	1,4	0,6	1,3	0,3	0,9	0,5	1,5	10,1	1	100
А, мг	500	475,35	524,4	323,5	485,8	355,3	786,4	559,7	532,1	334,4	616,2	4993,15	499,3	100
<b>Минеральные вещества</b>														
Са, мг	900	956,4	911,3	920,4	1114,6	900,2	754,2	975,7	857,6	961,2	650,7	9002,3	900,2	100
Fe, мг	10	10,6	9,9	11	10,59	10,6	12,2	9,5	8,1	8,2	9,8	100,49	10	100