|  |
| --- |
| **Дети с 3 до 7 лет, 12 часовое пребывание** |
| **День 1** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
| 1 | Каша молочная манная  | 200 | 8,95 | 11,06 | 34,133 | 233,2 | 200 | 0,173 | 16,36 | 0,026 | 0,008 | 0 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 | 34 | 0 | 50 | 0,02 | 0,08 | 0,4 |
| 3 | Бутерброд с маслом  | 50/5 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 168 | 0,19 | 0,055 | 0 |
|  | Итого  |  | 15,54 | 18,51 | 81,923 | 522,5 | 263,16 | 2,823 | 234,36 | 0,236 | 0,143 | 0,4 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | 24,4 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,08 | 3,6 | 6,36 | 62,4 | 112,2 | 0,9 | 92,4 | 0,018 | 0,054 | 3,96 |
| 2 | Суп крестьянский с пшенной крупой с мясом и со сметаной | 200/155 | 8,465 | 11,3 | 11,82 | 122,55 | 48,37 | 1,209 | 179,92 | 0,0671 | 0,080 | 12,9 |
| 3 | Курица отварная с соусом сметанным с томатом | 80/20 | 4,4 | 5,68 | 7,68 | 136,7 | 21,6 | 0,72 | 84,8 | 0,048 | 0,064 | 3,2 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 5,1 | 21,75 | 112,0 | 40,5 | 1,05 | 84 | 0,15 | 0,105 | 5,55 |
| 5 | Компот из кураги | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 128 | 12 | 0,8 | 4 | 0,02 | 0 | 5,4 |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого |  | 22,975 | 26,72 | 100,05 | 681,29 | 284,2 | 6,785 | 598,85 | 0,5701 | 0,399 | 50,01 |
| *Полдник*  |
|  | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 242 | 0,2 | 182 | 0,04 | 0,26 | 1,2 |
|  | Пряники  | 80 | 2,394 | 1,8594 | 29,997 | 153,32 | 3,99 | 0,2592 | 19,98 | 0,0252 | 0,009 | 0 |
|  | Итого |  | 10,28 | 9,07 | 37,74 | 281,8 | 278,6 | 1,2 | 249 | 0,137 | 0,315 | 1,3 |
| *Ужин* |
| 1 | Капуста тушеная | 250 | 6,458 | 8,33 | 41,875 | 312,9 | 135,41 | 2,708 | 104,16 | 0,083 | 0,083 | 39,583 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,093 | 0 | 13 | 49,3 | 12 | 0,8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,24 | 0,138 | 0 |
|  | Итого |  | 9,658 | 8,86 | 74,675 | 487,7 | 169,18 | 5,278 | 256,36 | 0,344 | 0,242 | 41,793 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 58,453 | 63,16 | 294,388 | 1973,29 | 995,14 | 16,086 | 1338,57 | 1,2871 | 1,099 | 93,503 |
| ***Суточная потребность***  |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 86% | 93% | 108% | 100%\* | 111% | 161% | 99% | 143% | 110% | 187% |

|  |
| --- |
| **День 2** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca***  | ***Fe***  | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
|  1 | Омлет натуральный | 140 | 9,478 | 10,682 | 16,445 | 175,14 | 75,04 | 2,9134 | 268,31 | 0,0644 | 0,5131 | 0 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,47 | 2,66 | 28,33 | 151,54 | 37,73 | 0 | 55,56 | 0,02 | 0,08 | 0,4 |
| 3 | Бутерброд с маслом  | 50/5 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 168 | 0,19 | 0,055 | 0 |
|  | Итого  |  | 17,838 | 20,472 | 70,985 | 515,1 | 161,13 | 6,0434 | 509,87 | 0,2924 | 0,6661 | 6,16 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Банан  | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 24 | 0,45 | 16,5 | 0,12 | 0,045 | 30 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,576 | 0,096 | 5,85 | 26,59 | 12,96 | 0,336 | 26,4 | 0,0288 | 0,0336 | 2,4 |
| 2 | Суп из овощей с мясом | 200/15 | 4,3 | 5,05 | 8,55 | 96,6 | 30 | 1,0875 | 176,75 | 0,103 | 0,093 | 9 |
| 3 | Азу  | 230 | 14,49 | 9,2 | 23,46 | 236,9 | 39,1 | 2,76 | 204,7 | 0,161 | 0,207 | 8,74 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16 | 90 | 11,11 | 0,44 | 18,88 | 0,021 | 0,021 | 2,21 |
| 5 | Хлеб пшеничный, ржаной | 60/60 | 7,77 | 1,26 | 43,26 | 215,46 | 35,7 | 3,36 | 210 | 0,231 | 0,084 | 0 |
|  | Итого |  | 27,535 | 16,935 | 106,59 | 693,21 | 348,04 | 9,2825 | 759,94 | 0,495 | 0,4965 | 27,28 |
| *Полдник*  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,093 | 0 | 13 | 49,3 | 12 | 0,8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Печенье (крекер) | 80 | 2,394 | 1,8594 | 29,997 | 153,32 | 3,99 | 0,2592 | 19,98 | 0,0252 | 0,009 | 0 |
|  | Итого |  | 8,194 | 6,8594 | 37,997 | 260,02 | 243,99 | 0,4592 | 199,98 | 0,1052 | 0,349 | 1,4 |

|  |
| --- |
| *Ужин*  |
| 1 | Каша молочная рисовая  | 200 | 10,668 | 12,456 | 54 | 240,4 | 200 | 1,26 | 100,8 | 0,144 | 0,018 | 0 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,093 | 0 | 13 | 49,3 | 12 | 0,8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,24 | 0,138 | 0 |
|   | Итого  |  | 24,154 | 7,16 | 67,59 | 416,2 | 247,5 | 1,9 | 337,8 | 0,15 | 0,437 | 20,615 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 77,322 | 50,10 | 283,69 | 1884,53 | 782,46 | 16,14 | 1671,5 | 1,074 | 1,870 | 50,11 |
| ***Суточная потребность***  |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 114% | 77% | 104% | 96%\* | 87% | 161% | 124% | 119% | 187% | 100% |

|  |
| --- |
| **День 3** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак*  |
| 1 | Пудинг творожный с молоком сгущенным | 180 | 3,6 | 4,014 | 13,266 | 103,86 | 200,0 | 1,44 | 126 | 0,126 | 0,036 | 0 |
| 2 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 66 | 0,8 | 50 | 0,02 | 0,08 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/59 | 6,09 | 6,55 | 21,29 | 168,5 | 99,16 | 2,73 | 238 | 0,192 | 0,095 | 0,06 |
|  | Итого  |  | 11,09 | 12,164 | 50,956 | 358,36 | 365,16 | 4,97 | 414 | 0,338 | 0,211 | 0,66 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | 24,4 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 60 | 0,54 | 3 | 1,56 | 36,6 | 13,8 | 0,36 | 16,8 | 0,012 | 0,012 | 3,3 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной | 200/155 | 5,005 | 6,21 | 12,29 | 124,86 | 50,39 | 1,209 | 185,97 | 0,047 | 0,08 | 8,667 |
| 3 | Тефтели из говядины с соусом сметанным | 80/20 | 9,932 | 13,021 | 14,89 | 132 | 14,76 | 1,07 | 87,26 | 0,052 | 0,08 | 0 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 5,1 | 21,75 | 112,0 | 40,5 | 1,05 | 84 | 0,15 | 0,105 | 5,55 |
| 5 | Напиток лимонный | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 100 | 14 | 0,6 | 20 | 0 | 0,10 | 110 |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого |  | 23,807 | 28,171 | 95,33 | 639,1 | 154,36 | 6,369 | 532,91 | 0,436 | 0,354 | 19,727 |
| *Полдник*  |
| 1 | Кисель  | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 12 | 0,2 | 6 | 0 | 0 | 1,8 |
| 2 | Ватрушка с повидлом или джемом | 60 | 1,666 | 2,076 | 24,24 | 113,46 | 33,06 | 0,396 | 43,2 | 0,036 | 0,072 | 0 |
|  | Итого |  | 16,696 | 9,514 | 61,76 | 355,53 | 296,93 | 1,06 | 249,46 | 0,094 | 0,374 | 1,2 |
| *Ужин*  |
| 1 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,6 | 6,8 | 33,6 | 238,53 | 200 | 1,4 | 112 | 0,16 | 0,02 | 0 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,24 | 0,138 | 0 |
| 3 | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 242 | 0,2 | 182 | 0,04 | 0,26 | 1,2 |
|  | Итого |  | 18,11 | 15,54 | 84,24 | 508,82 | 103,01 | 18,343 | 215,41 | 1,26 | 1,128 | 62,22 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 69,703 | 65,389 | 292,286 | 1861,81 | 919,46 | 30,742 | 1411,78 | 2,128 | 2,067 | 83,807 |
| ***Суточная потребность***  |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| ***Процент удовлетворения*** ***суточной потребности*** |  | 103% | 96% | 107% | 95%\* | 102% | 307% | 105% | 236% | 207% | 168% |

|  |
| --- |
| **День 4** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
| 1 | Каша гречневая молочная | 200 | 6,06 | 7,9 | 32,3 | 229 | 202,3 | 3,2 | 144 | 0,16 | 0,08 | 0 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,47 | 2,66 | 28,33 | 151,54 | 37,73 | 0 | 55,56 | 0,02 | 0,08 | 0,4 |
| 3 | Бутерброд с маслом  | 50/5 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 168 | 0,19 | 0,055 | 0 |
|  | Итого  |  | 13,58 | 14,81 | 81,68 | 519,04 | 269,19 | 5,85 | 367,56 | 0,37 | 0,215 | 0,4 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Груша  | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 28,5 | 3,45 | 24 | 0 | 0,0375 | 7,5 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из моркови | 60 | 1,3 | 2,0 | 10,7 | 32,3 | 32 | 0,6 | 53 | 0,06 | 0,07 | 5,0 |
| 2 | Рассольник с мясом и со сметаной  | 200/155 | 9,003 | 12,2 | 13,30 | 129 | 40,31 | 1,0078 | 179,92 | 0,087 | 0,080 | 9,473 |
| 3 | Гуляш из говядины  | 80 | 12,32 | 5,12 | 2,96 | 107,2 | 30 | 1,5 | 184 | 0,05 | 0,16 | 0 |
| 4 | Вермишель отварная с маслом | 150 | 5,142 | 6 | 34,84 | 198,36 | 13,71 | 0,908 | 38,84 | 0,0684 | 0,0204 | 0 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | 24,4 |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого  |  | 33,645 | 26,36 | 114,24 | 714,5 | 177,55 | 6,9218 | 613,49 | 0,5524 | 0,4264 | 38,873 |
| *Полдник*  |
| 1 | Ряженка  | 200 | 6 | 2 | 8,4 | 87 | 248 | 0,2 | 184 | 0,04 | 0,26 | 0,6 |
| 2 | Пирожок печеный с картофелем | 60 | 2,59 | 2,8 | 17,724 | 120,3 | 12 | 0,924 | 63,98 | 0,079 | 0,07 | 1,2 |
|  | Итого  |  | 7,6 | 4,8 | 21 | 223,53 | 262 | 0,733 | 225,333 | 0,106 | 0,3 | 3,33 |
| *Ужин*  |
| 1 | Рагу овощное | 250 | 19,6 | 21,26 | 21,26 | 294,27 | 38,84 | 1,84 | 163,55 | 0,122 | 0,1472 | 9,40 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,093 | 0 | 13 | 49,3 | 12 | 0,8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,15 | 0,04 | 0 |
|  | Итого |  | 22,893 | 21,79 | 51,06 | 428,37 | 73,5 | 4,77 | 304,87 | 0,272 | 0,1872 | 9,4 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 77,718 | 67,76 | 267,98 | 1885,44 | 782,24 | 18,2748 | 1511,25 | 1,3004 | 1,1286 | 52,003 |
| ***Суточная потребность***  |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 114% | 100% | 99% | 96%\* | 87% | 183% | 112% | 144% | 113% | 104% |

|  |
| --- |
| **День 5** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,4 | 3,82 | 16,44 | 90,1 | 118 | 11,42 | 100 | 0,06 | 0,14 | 0,6 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 | 34 | 0 | 50 | 0,02 | 0,08 | 0,4 |
| 3 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 22,0 | 1,0 | 77,0 | 0,03 | 0,18 | 0 |
| 4 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/59 | 6,09 | 6,55 | 21,29 | 168,5 | 99,16 | 2,73 | 238 | 0,192 | 0,095 | 0,06 |
|  | Итого  |  | 18,35 | 18,17 | 64,77 | 472,4 | 273,16 | 15,15 | 465 | 0,302 | 0,495 | 1,06 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | 24,4 |
| *Обед*  |
| 1 |  Перец сладкий порционный | 60 | 1,3 | 2,0 | 10,7 | 32,3 | 32 | 0,6 | 53 | 0,06 | 0,07 | 5,0 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 185/30 | 7,13 | 4,970 | 17,56 | 120,7 | 11,30 | 0,29 | 21,0 | 0,0063 | 0,0063 | 0,139 |
| 3 | Рыба, тушеная с овощами | 80 | 7,76 | 4,08 | 3,12 | 102,29 | 42,4 | 0,56 | 118,4 | 0,056 | 0,08 | 3,12 |
| 4 | Рис  | 150 | 3,6 | 4,755 | 39,3 | 154,56 | 15 | 0,6 | 76,5 | 0,03 | 0,015 | 0 |
| 5 | Компот из изюма | 200 | 0,8 | 0 | 25,8 | 149,3 | 32 | 0,6 | 26 | 0,026 | 0,04 | 0,4 |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого  |  | 26,765 | 23,415 | 98,04 | 710,59 | 306,33 | 5,9365 | 424,52 | 0,3473 | 0,3804 | 9,211 |
| *Полдник*  |
| 1 | Кефир  | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106,7 | 240 | 0,2 | 180 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| 2 | Булочка  | 60 | 3 | 3,64 | 28,3 | 120,3 | 20,146 | 0,845 | 57,846 | 0,066 | 0,052 | 0 |
|  | Итого  |  | 8,8 | 8,64 | 36,3 | 227 | 260,146 | 1,045 | 237,846 | 0,146 | 0,392 | 1,4 |
| *Ужин*  |
| 1 | Винегрет овощной  | 200 | 7,5 | 14,75 | 43,75 | 310,2 | 62,5 | 2 | 162,5 | 0,25 | 0,2 | 13,5 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,093 | 0 | 13 | 49,3 | 12 | 0,8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,15 | 0,04 | 0 |
|  | Итого  |  | 22,09 | 15,09 | 68,59 | 476,21 | 144,89 | 4,0925 | 491,48 | 0,42 | 0,2875 | 7,006 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 76,005 | 65,315 | 267,7 | 1886,2 | 984,526 | 26,224 | 1618,84 | 1,2153 | 1,5549 | 18,677 |
| ***Суточная потребность***  |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 112% | 96% | 98% | 96%\* | 109% | 262% | 120% | 135% | 155% | 37% |

|  |
| --- |
| **День 6** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
| 1 | Каша пшеничная молочная | 200 | 4,2 | 5,8 | 30,6 | 238,2 | 200 | 0,8 | 148 | 0,08 | 0,02 | 0 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,47 | 2,66 | 28,33 | 151,54 | 37,73 | 0 | 55,56 | 0,02 | 0,08 | 0,4 |
| 3 | Бутерброд с маслом  | 50/5 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 168 | 0,19 | 0,055 | 0 |
|  | Итого  |  | 11,72 | 12,71 | 79,98 | 528,24 | 266,89 | 3,45 | 371,56 | 0,29 | 0,155 | 0,4 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Яблоко | 100 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42 | 17,5 | 2,41 | 12,5 | 0,03 | 0,025 | 11,08 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 2,76 | 5,88 | 51,6 | 56,4 | 0,48 | 19,2 | 0,012 | 0,054 | 10,86 |
| 2 | Борщ с капустой свежей, с картофелем и со сметаной | 200/155 | 4,90 | 6,235 | 12,4 | 102,29 | 56,43 | 0,846 | 173,88 | 0,047 | 0,060 | 16,52 |
| 3 | Плов с мясом | 230 | 12,68 | 16,18 | 20,52 | 258,87 | 7,99 | 0,9315 | 75,5 | 0,161 | 0,1656 | 0,932 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16 | 90 | 11,11 | 0,44 | 18,88 | 0,021 | 0,021 | 2,21 |
| 5 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого |  | 29,097 | 26,155 | 114,72 | 740 | 172,29 | 6,4485 | 673,56 | 0,373 | 0,34 | 22,01 |
| *Полдник*  |
| ГП1 | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 242 | 0,2 | 182 | 0,04 | 0,26 | 1,2 |
| 51 | Пирожок печеный с капустой свежей | 60 | 2,59 | 2,8 | 17,724 | 123,53 | 12 | 0,924 | 63,9 | 0,0798 | 0,072 | 0 |
|  | Итого |  | 8,59 | 9,2 | 27,124 | 243,53 | 254 | 1,124 | 245,9 | 0,1198 | 0,332 | 1,2 |
| *Ужин*  |
| 1 | Запеканка овощная | 250 | 7,5 | 14,75 | 43,75 | 310,2 | 62,5 | 2 | 162,5 | 0,25 | 0,2 | 13,5 |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | 24,4 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,15 | 0,04 | 0 |
|  | Итого  |  | 11,4 | 15,48 | 84,15 | 499 | 122,89 | 4,796 | 313,55 | 0,533 | 0,28 | 37,9 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 60,807 | 63,545 | 305,974 | 2010,77 | 816,07 | 15,8185 | 1604,57 | 1,3158 | 1,107 | 61,51 |
| ***Суточная потребность*** |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 89% | 93% | 112% | 102%\* | 91% | 158% | 119% | 146% | 111% | 123% |

|  |
| --- |
| **День 7** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак*  |
| 1 | Каша молочная рисовая  | 200 | 10,668 | 12,456 | 54 | 240,4 | 200 | 1,26 | 100,8 | 0,144 | 0,018 | 0 |
| 2 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 66 | 0,8 | 50 | 0,02 | 0,08 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/59 | 6,09 | 6,55 | 21,29 | 168,5 | 99,16 | 2,73 | 238 | 0,192 | 0,095 | 0,06 |
|  | Итого |  | 18,158 | 20,606 | 91,69 | 494,9 | 365,16 | 4,79 | 388,8 | 0,356 | 0,193 | 0,66 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | 5 |
| *Обед*  |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 0,84 | 2,88 | 5,16 | 49,92 | 19,2 | 0,48 | 18 | 0,018 | 0,018 | 5,76 |
| 2 | Суп картофельный с мясом  | 200/15 | 6,04 | 3,566 | 10,71 | 95,19 | 32,25 | 1,169 | 190,0 | 0,11 | 0,10 | 9,675 |
| 3 | Печень по-строгановски  | 80 | 10,8 | 7,36 | 6,88 | 127,2 | 24 | 4 | 191,2 | 0,152 | 1,128 | 10,16 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,9 | 4,42 | 18,98 | 158,9 | 15,6 | 2,08 | 93,6 | 0,104 | 0,052 | 0 |
| 5 |  Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 12 | 0,8 | 4 | 0,02 | 0 | 5,4 |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржаной | 60/60 | 7,77 | 1,26 | 43,26 | 215,46 | 35,7 | 3,36 | 210 | 0,231 | 0,084 | 0 |
|  | Итого |  | 28,81 | 25,056 | 111,52 | 719,85 | 244,45 | 17,079 | 707 | 0,625 | 0,455 | 21,025 |
| *Полдник*  |
| 1 | Ряженка  | 200 | 6 | 2 | 8,4 | 87 | 248 | 0,2 | 184 | 0,04 | 0,26 | 0,6 |
| 2 | Ватрушка с повидлом или джемом | 60 | 1,666 | 2,076 | 24,24 | 113,46 | 33,06 | 0,396 | 43,2 | 0,036 | 0,072 | 0 |
|  | Итого |  | 7,666 | 4,076 | 32,64 | 200,46 | 281,06 | 0,596 | 227,2 | 0,076 | 0,332 | 0,6 |
| *Ужин*  |
| 1 | Сельдь соленая с луком | 60 | 6,18 | 5,82 | 1,2 | 81,6 | 41,4 | 0,66 | 103,8 | 0,03 | 0,066 | 1,08 |
| 2 | Картофель отварной | 150 | 3 | 0,6 | 2,1 | 112,5 | 18 | 1,2 | 81 | 0,15 | 0,09 | 21,75 |
| 3 | Кисель  | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 12 | 0,2 | 6 | 0 | 0 | 1,8 |
|  | Итого  |  | 22,776 | 14,78 | 60,684 | 447,64 | 155,32 | 4,108 | 260,24 | 0,104 | 0,361 | 10,736 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 77,41 | 64,518 | 296,534 | 1862,85 | 1045,99 | 26,573 | 1583,24 | 1,161 | 1,341 | 33,021 |
| ***Суточная потребность***  |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 114% | 95% | 109% | 95%\* | 116% | 266% | 117% | 129% | 134% | 66% |

|  |
| --- |
| **День 8** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
| 1 | Сырники творожные с соусом молочным | 200/20 | 29,025 | 25,875 | 42,3 | 350,3 | 261 | 1,8 | 463,5 | 0,1575 | 0,495 | 1,575 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 | 34 | 0 | 50 | 0,02 | 0,08 | 0,4 |
| 3 | Бутерброд с маслом  | 50/5 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 168 | 0,19 | 0,055 | 0 |
|  | Итого  |  | 16,247 | 18,41 | 89,874 | 509,8 | 263,16 | 3,91 | 318,8 | 0,354 | 0,153 | 0,4 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Банан  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 16 | 0,3 | 11 | 0,08 | 0,03 | 20 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из свеклы  | 60 | 1,5 | 4,5 | 12,3 | 69,75 | 140,25 | 1,125 | 115,5 | 0,0225 | 0,0675 | 4,95 |
| 2 | Суп-лапша домашняя с мясом | 200/15 | 2,06 | 5,8 | 10,72 | 91 | 24,28 | 1,28 | 111,42 | 0,242 | 0,112 | 0 |
| 3 | Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом | 80/20 | 7,6 | 6,39 | 6,66 | 145,3 | 64,91 | 1,36 | 99,01 | 0,08 | 0,07 | 5,77 |
| 4 | Компот из кураги | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 128 | 12 | 0,8 | 4 | 0,02 | 0 | 5,4 |
| 5 | Хлеб пшеничный, ржаной  | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого  |  | 31,286 | 29,796 | 99,35 | 706,42 | 257,04 | 6,191 | 617,54 | 0,3769 | 0,3477 | 22,79 |
| *Полдник*  |
| 1 | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 242 | 0,2 | 182 | 0,04 | 0,26 | 1,2 |
| 2 | Булочка «Творожная» | 60 | 6,3 | 3,64 | 28,3 | 120,3 | 20,14 | 0,845 | 57,84 | 0,07 | 0,052 | 0 |
|  | Итого |  | 12,3 | 10,04 | 37,7 | 240,3 | 262,14 | 1,045 | 239,84 | 0,11 | 0,312 | 1,2 |

|  |
| --- |
| *Ужин*  |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 80 | 7,76 | 4,08 | 3,12 | 102,29 | 42,4 | 0,56 | 118,4 | 0,056 | 0,08 | 3,12 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,093 | 0 | 13 | 49,3 | 12 | 0,8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,15 | 0,04 | 0 |
|  | Итого  |  | 16,153 | 9,865 | 93,22 | 486,95 | 108,06 | 4,39 | 347,22 | 0,316 | 0,165 | 23,12 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 75,986 | 68,111 | 320,144 | 1943,47 | 890,4 | 15,536 | 1523,4 | 1,1569 | 0,9777 | 47,51 |
| ***Суточная потребность***  |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 112% | 100% | 118% | 99%\* | 99% | 155% | 113% | 129% | 98% | 95% |

|  |
| --- |
| **День 9** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак* |
| 1 | Каша с хлопьями овсяными «Геркулес» | 200 | 4,8 | 8 | 29,6 | 210 | 200 | 1,6 | 140 | 0,14 | 0,04 | 0 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,47 | 2,66 | 28,33 | 151,54 | 37,73 | 0 | 55,56 | 0,02 | 0,08 | 0,4 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/59 | 6,09 | 6,55 | 21,29 | 168,5 | 99,16 | 2,73 | 238 | 0,192 | 0,095 | 0,06 |
|  | Итого  |  | 14,36 | 17,21 | 79,22 | 530,04 | 336,89 | 4,33 | 433,56 | 0,352 | 0,215 | 0,46 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 |  |
| *Обед*  |
| 1 | Салат с зеленым горошком и морковью | 60 | 0,9 | 3,6 | 6,48 | 61,8 | 28,8 | 0,42 | 27,6 | 0,036 | 0,036 | 6,72 |
| 2 | Суп-лапша домашняя с курицей | 200/15 | 2,06 | 5,8 | 10,72 | 91 | 24,28 | 1,28 | 111,42 | 0,242 | 0,112 | 0 |
| 3 | Жаркое по - домашнему | 250 | 14,3 | 10 | 3 | 270 | 40 | 3,5 | 235 | 0,2 | 0,25 | 11,5 |
| 4 | Компот из изюма | 200 | 0,8 | 0 | 25,8 | 149,3 | 32 | 0,6 | 26 | 0,026 | 0,04 | 0,4 |
| 5 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого  |  | 20,35 | 25,685 | 99,245 | 716,06 | 155,23 | 7,795 | 473,12 | 0,606 | 0,396 | 9,22 |
| *Полдник*  |
| 1 | Снежок | 200 | 5,4 | 2 | 9,6 | 138 | 218 | 0,2 | 170 | 0,06 | 0,26 | 3,2 |
| 2 | Пирожок с капустой | 60 | 2,59 | 4,2 | 17,724 | 124 | 12 | 0,924 | 63,98 | 0,079 | 0,07 | 1,3 |
|  | Итого  |  | 14,266 | 9,866 | 30,13 | 215 | 254 | 1,133 | 253,33 | 0,16 | 0,413 | 1,4 |
| *Ужин*  |
| 1 | Овощи тушеные  | 250 | 8 | 10 | 24,54 | 272,5 | 42,5 | 3 | 148,25 | 0,125 | 0,15 | 6,325 |
| 2 | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 242 | 0,2 | 182 | 0,04 | 0,26 | 1,2 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,15 | 0,04 | 0 |
|  | Итого |  | 17,2 | 16,93 | 50,74 | 477,3 | 307,16 | 5,33 | 463,57 | 0,315 | 0,45 | 7,525 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 66,176 | 69,691 | 259,335 | 1938,4 | 1053,28 | 18,588 | 1623,58 | 1,433 | 1,474 | 18,605 |
| ***Суточная потребность***  |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности***  |  | 97% | 102% | 95% | 98%\* | 117% | 186% | 120% | 159% | 147% | 37% |

\

|  |
| --- |
| **День 10** |
|  | ***Блюдо*** | ***Выход, г*** | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| *Завтрак*  |
| 1 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 8,8 | 10,4 | 51,4 | 250,8 | 200 | 8,8 | 514 | 0,42 | 0,16 | 0 |
| 2 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 66 | 0,8 | 50 | 0,02 | 0,08 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд горячий с колбасой  | 50/5/7 | 6,372 | 10,716 | 10,65 | 165 | 12,744 | 1,05 | 74,244 | 0,12 | 0,0816 | 0 |
|  | Итого  |  | 16,572 | 22,716 | 78,45 | 501,8 | 278,744 | 10,65 | 638,244 | 0,56 | 0,3216 | 0,6 |
| *2-ой Завтрак* |
|  | Апельсин (мандарин) | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | 5 |
| *Обед*  |
| 1 | Салат из св. помидоров и огурцов (консерв. огурцы или консерв. помидоры) | 60 | 1,2 | 4,56 | 3,12 | 48,36 | 27 | 0,48 | 19,8 | 0,03 | 0,036 | 10,86 |
| 2 | Суп гороховый с мясом | 200/15 | 8,46 | 6,987 | 19,22 | 131,07 | 8,12 | 4,515 | 43,95 | 0,060 | 0,0604 | 1,075 |
| 3 | Котлеты или биточки мясные  | 80/20 | 8,875 | 7,5 | 9,63 | 133,75 | 57,5 | 1 | 143,75 | 0,0875 | 0,1125 | 0,375 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 5,1 | 21,75 | 112,0 | 40,5 | 1,05 | 84 | 0,15 | 0,105 | 5,55 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | 24,4 |
| 6 | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 140 | 0,154 | 0,056 | 0 |
|  | Итого  |  | 28,285 | 25,085 | 109,53 | 748,56 | 235,39 | 10,521 | 427,72 | 0,5143 | 0,3547 | 60,45 |
| *Полдник*  |
| 1 | Кисель  | 150 | 0 | 0 | 19,5 | 79,5 | 9 | 0,15 | 4,5 | 0 | 0 | 1,35 |
| 2 | Булочка  | 60 | 2,133 | 3,36 | 26,12 | 121,2 | 18,6 | 0,78 | 53,4 | 0,066 | 0,048 | 0 |
|  | Итого  |  | 8,253 | 5,36 | 57,32 | 296,1 | 269,9 | 1,1 | 241 | 0,106 | 0,311 | 0,63 |
| *Ужин*  |
| 1 | Капуста тушеная | 250 | 14,3 | 10 | 3 | 270 | 40 | 3,5 | 235 | 0,2 | 0,25 | 11,5 |
| 2 | Напиток лимонный | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 100 | 14 | 0,6 | 20 | 0 | 0,10 | 110 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 84,8 | 22,66 | 2,13 | 133,32 | 0,15 | 0,04 | 0 |
|  | Итого  |  | 17,9 | 10,73 | 43,6 | 454,8 | 76,66 | 6,23 | 388,32 | 0,35 | 0,39 | 121,5 |
|  | ***Выход*** | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за день*** |  | 71,01 | 63,891 | 288,9 | 2001,26 | 860,69 | 28,501 | 1695,28 | 1,5303 | 1,3773 | 183,18 |
| ***Суточная потребность***  |  | 68,0 | 68,0 | 272,0 | 1970,0 | 900 | 10 | 1350 | 0,9 | 1 | 50 |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** |  | 104% | 94% | 106% | 102%\* | 96% | 285% | 126% | 170% | 138% | 366% |

|  |
| --- |
| **Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 3 до 7 лет**  |
|  | ***Белки, г*** | ***Жиры, г*** | ***Углеводы, г*** | ***Эн/ц, ккал*** | ***Минеральные вещества******мг*** | ***Витамины******мг*** |
| ***Ca*** | ***Fe*** | ***P*** | ***B1*** | ***B2*** | ***С*** |
| ***Итого за 14 дней*** | **983,283** | **896,497** | **3911,521** | **26895,15** | **12832,83** | **288,3398** | **21520,37** | **18,0791** | **19,84185** | **967,998** |
| ***Итого за 1 день*** | **70,2345** | **64,0355** | **279,3944** | **1921,082** | **916,6304** | **20,5957** | **1537,169** | **1,291364** | **1,417275** | **69,14271** |
| ***Суточная потребность***  | **68,0** | **68,0** | **272,0** | **1970,0** | **900** | **10** | **1350** | **0,9** | **1** | **50** |
| ***Процент удовлетворения*** | **103%** | **94%** | **103%** | **98%**\* | **102%** | **206%** | **114%** | **143%** | **141%** | **138%** |