

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Нидымская основная школа-детский сад»  
Эвенкийского муниципального района Красноярского края

Утверждаю:  
Директор МКОУ НОШ-ДС ЭМР  
С.В.Андрienко  
"31" августа 2022г.

## **ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ МКОУ НОШ-ДС ЭМР**

### **Возрастная категория:**

1,5-3 лет  
3-7 лет  
7-11 лет  
12 и старше

Расчет продуктов питания

Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

1 день

№ ТК	Наименование блюда	масса	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
1	Суп молочный с крупой	130				13					1.04	1.30		0.104													
2	Кофейный напиток с молоком	150									7			75									2				
31	Бутерброд с маслом	20	15									5															
25	кондитерские изделия печен	50																50									
51	фрукты (яблоки)	95							95																		
	Итого		15	0	0	13	0	0	95	0	8.0	6.30	0	75.1	0	0	0	50	0	0	0	0	2	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
3	Щи из свежей капусты с мясом	150					18	44							0.02												
4	рыба припущенная	50						1.538				3.846								56.2							
5	картофельное пюре	110					94.1					3.85		16.5													
6	Компот из сухофруктов	150								38	12.0																
13	Хлеб пшеничный	33	33																								
13	Хлеб ржаной	25	25																								
7	Икра кабачковая	30																									
	Итого		58	0	0	0	112	45	0	38	12.0	7.696	0	16.5	0.02	0	0	0	0	56.2	0	0	0	0	0	0	0
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																											
8	Запеканка с крупой	130				31.87					6.71	1.677		62.9					4.1								
13	Хлеб пшеничный	20	20																								
9	чай с сахаром	150									7					0.2											
	Итого		20	0	0	31.87	0	0	0	0	13.71	1.677	0	62.9	0	0.2	0	0	4.1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		93	0	0	44.87	112	45.04	95	38	33.75	15.67	0	154.5	0.02	0.2	0	50	4.1	56.2	0	0	2	0	0	0	

Расчет продуктов питания																										
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание																										
2 день																										
№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	крахмал картофельный	соль	дрожжи
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29
<b>ЗАВТРАК</b>																										
8	запеканка рисовая молочная	130				31.87					7	4		62.90					4.051		1.6774					
9	чай с сахаром	150									7						0.2									
12	Бутерброд с сыром	20	13.333									2.22										4.44				
61	фрукты (мандарины)	95							94.905																	
63	яйцо отварное	40.25																	40.25							
	Итого		13.3	0	0	31.87	0	0	94.9	0	13.71	6.416	0	62.9	0	0.2	0	0	44	0	1.68	4.4	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																										
14	Суп картофельный с мясом	150					67.5	12					1.5		0.02											0.7
15	Рагу овощное	105			2.25		32	52			0.5	3														
33	Тефтели мясные	50	6.67		3.33			10							5			31.7								
17	кисель	150									15														6.75	
13	Хлеб пшеничный	33	33																							
13	Хлеб ржаной	25	25																							
	Итого		64.7	0	5.5833	0	99.5	74	0	0	15.5	8	1.5	0	31.7	0	0	0	0	0	0	0	0	6.75	0.7	0
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																										
18	каша гречневая рассыпчатая	110				26.97					5.677			53.23												
19	молоко кипяченое	150												150												
39	гуляш из отварного мяса	50			1.25			12.5						1.667												
26	Кондитерские изделия Вафл	10																	10							
	Итого		0	0	0	26.97	0	0	0	0	5.677	0	0	203.2	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																								2	
	Итого за день		78	0	5.5833	58.84	99.5	74	94.9	0	34.89	14.42	1.5	266.1	31.7	0.2	0	10	44	0	1.68	4.4	0	6.75	0.7	0

Расчет продуктов питания																											
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание																											
3 день																											
№ ТК	Наименование блюда	масса порции	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
20	Каша вязкая ячневая молочная	130				27.68				7	4		29.35														
21	Чай с молоком	150								7			90		0.2												
22	Бутерброд с маслом	40	30								10																
62	фрукты (апельсины)	95						95																			
	Итого		30	0	0	27.68	0	0	95	0	13.71	14.19	0	119.4	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
23	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150					45	6				3									1.5						
24	Макаронные изделия отварные	100				35																			3		
39	гуляш из отварного мяса	50			1.25			12.5				1.667			40.4												
6	Компот из сухофруктов	150							38	12.0																	
34	винегрет овощной	40																									
13	Хлеб пшеничный	33	33																								
13	Хлеб ржаной	25	25																								
	Итого		58	0	1.25	35	45	18.5	0	38	12	1.667	3	0	40.4	0	0	0	0	0	1.5	0	0	0	3	0	
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																											
27	Булочка домашняя	50			33.7					7.2	7.43		75						0.8						0.3	0.9	
28	Кофейный напиток	150																				2					
	Итого		0	0	33.7	0	0	0	0	7.2	7.43	0	75	0	0	0	0	0	0.8	0	0	0	2	0	0.3	0.9	
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		88	0	34.95	62.68	45	18.5	95	38	32.91	23.29	3	194.4	40.4	0.2	0	0	0.8	0	1.5	0	2	0	3.3	0.9	

Расчет продуктов питания																												
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание																												
4 день																												
№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	28	29		
<b>ЗАВТРАК</b>																												
29	Суп молочный с макаронными изделиями	130				0.65					1	1.3		91														
30	Какао с молоком	150									8			92														
22	Бутерброд с маслом	40	30									10																
51	фрукты (яблоки)	95							95																			
	Итого		30	0	0	0	0	0	95	0	8	10	0	92	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>																												
32	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150					60	7.875					1.5		21.4													
33	Тефтели мясные	50	6.67		3.33			10					1.67		31.7													
16	соус томатный	50			2.5			4.5					2.25															
18	каша гречневая рассыпчатая	110				26.97							3.548															
17	кисель	150									15																	
13	Хлеб пшеничный	33	33																									
13	Хлеб ржаной	25	25																									
53	салат из зеленого горошка с луком репчатым	30																										
	Итого		64.7	0	5.8333	26.97	60	22.38	0	0	15	7.465	1.5	0	53	0	0	0	0	1.2	0	0	0	0	0	0	0	
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																												
35	Омлет натуральный с маслом	130										16		32														
9	чай с сахаром	150																										
	Итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	32	0	0	0	0	0	92	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																									2		
	Итого за день		94.7	0	5.8333	26.97	60	22.38	95	0	23	33.47	1.5	124	53	0	0	0	0	93	0	0	0	2	0	2	0	

Расчет продуктов питания

Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

5 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
36	Каша вязкая манная молочная	130				27.68					2	4		31.87													
9	чай с сахаром	150								6.774						0.2											
12	Бутерброд с сыром	45	30									5										10					
61	фрукты (мандарины)	95							95																		
	Итого		30	0	0	27.68	0	0	95	0	8.452	9.194	0	31.87	0	0.2	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
37	Борщ с капустой свежей, с картофелем с мясом	150					60	55.5					4		21.4												
38	Перловка рассыпчатая	110				23.42						3.548															
39	гуляш из отварного мяса	50			1.25			12.5				1.667			40.4												
6	Компот из сухофруктов	150								38	12.0																
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	40					16	22					2														
13	Хлеб пшеничный	33	33																								
13	Хлеб ржаной	25	25																								
	Итого		58	0	1.25	23.42	76	90	0	38	12	5.215	6	0	61.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																											
41	Голубцы ленивые	70				9.917		47.83				1.75		26.3					2.4								
30	Какао с молоком	150								8			92										2				
	Итого		0	0	0	9.917	0	47.83	0	0	8	1.75	0	92	26.3	0	0	0	2.4	0	0	0	2	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		88	0	1.25	61.01	76	137.8	95	38	28.45	16.16	6	123.9	88	0.2	0	0	2.4	0	0	10	2	0	0	0	0



Расчет продуктов питания																											
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание																											
7 день																											
№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
42	каша вязкая рисовая молочная	130				27.68						4		41.94													
12	Бутерброд с сыром	45	30									5										10					
30	Какао с молоком	150									8			92									2				
51	фрукты (яблоки)	95							95																		
	Итого		30	0	0	27.68	0	0	95	0	8	9.194	0	133.9	0	0	0	0	0	0	0	10	2	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
46	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150				6		12						21.4													
47	капуста тушеная с мясом	110			2.2			134.2						31.4													
17	кисель	150									15																
13	Хлеб пшеничный	33	33																								
13	Хлеб ржаной	25	25																								
	Итого		58	0	2.2	6	0	146.2	0	0	15	0	0	0	52.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																											
45	Рыба запеченая в омлете	30			1.00							1		3						7.4	24.5						
2	Кофейный напиток с молоком	150									7			75									2				
	Итого		0	0	1	0	0	0	0	0	7	1	0	78	0	0	0	0	0	7.4	24.5	0	0	2	0	0	0
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		88	0	3.2	33.68	0	146.2	95	0	30	10.19	0	211.9	52.7	0	0	0	0	7.4	24.5	0	10	4	0	0	0

Расчет продуктов питания																											
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание																											
8 день																											
№ ТК	Наименование блюда	масса порции	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
49	каша вязкая пшеничная молочная	130				29.35						4		11.74													
21	Чай с молоком	150									7			90		0.2											
22	Бутерброд с маслом	40	30									10															
61	фрукты (мандарины)	95							95																		
	Итого		30	0	0	29.35	0	0	95	0	7	14.19	0	101.7	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
50	Суп с клецками	150			13.875		30	12				1.5	1.5		21.4												
58	рис отварной	110				39.27						2.97															
39	гуляш из отварного мяса	50			1.25			12.5				1.667			40.4												
6	Компот из сухофруктов	150								38	12.0																
52	салат из свежих огурцов и помидор	30						28.5					1.8														
13	Хлеб пшеничный	33	33																								
13	Хлеб ржаной	25	25																								
	Итого		58	0	15.125	39.27	30	53	0	38	12	6.137	3.3	0	61.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																											
27	Булочка домашняя	50			33.7						7.2	7.43		75					0.8							0.3	0.9
28	Кофейный напиток	150																					2				
	Итого		0	0	33.7	0	0	0	0	0	7.2	7.43	0	75	0	0	0	0	0.8	0	0	0	2	0	0.3	0.9	
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		88	0	48.825	68.62	30	53	95	38	26.2	27.76	3.3	176.7	61.8	0.2	0	0	0.8	0	0	0	2	0	0.3	0.9	

Расчет продуктов питания																										
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание																										
9 день																										
№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29
ЗАВТРАК																										
29	Суп молочный с макаронами	130				13					1.04	1.30		0.104												
12	Бутерброд с сыром	45	30									5										10				
2	Кофейный напиток с молоком	150									7			75									2			
62	фрукты (апельсины)	95							95																	
	Итого		30	0	0	13	0	0	95	0	8.04	6.3	0	75.1	0	0	0	0	0	0	0	10	2	0	0	0
ОБЕД																										
43	Суп с рыбными консервами	150				3	42	14.4				2.25														
55	Голобцы ленивые	50				7.083		34.17				1.25		18.8					1.7							
16	соус томатный	50			2.5			4.5				2.25														
5	картофельное пюре	110					94.1					3.85		16.5												
17	кисель	150								15														6.75		
56	салат из свеклы с луком репчатым	40						38				2.4														
13	Хлеб пшеничный	33	33																							
13	Хлеб ржаной	25	25																							
	Итого		58	0	2.5	10.08	136	91.07	0	0	15	9.6	2.4	16.5	18.8	0	0	0	1.7	0	0	0	0	6.75	0	0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК																										
11	оладьи	40			29.6						1.046	3.077	1.8						1.5							0.9
9	чай с сахаром	150									6.774					0.2										
25	Кондитерские изделия Печенье	50																50								
	Итого		0	0	29.6	0	0	0	0	0	7.82	3.077	1.8	0	0	0.2	0	50	1.5	0	0	0	0	0	0	0.9
	Норма соли на весь день																								2	
	Итого за день		88	0	32.1	23.08	136	91.07	95	0	30.86	18.98	4.2	91.6	18.8	0.2	0	50	3.2	0	0	10	2	6.75	0	0.9

Расчет продуктов питания

Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

10 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29		
<b>ЗАВТРАК</b>																												
48	Блинчики с джемом или повидлом	30			11.345						0.709	2.727		40.91					2.2									
22	Бутерброд с маслом	40	30									10																
9	чай с сахаром	150									6.774					0.2												
51	фрукты (яблоки)	95							95																			
	Итого		30	0	11.345	0	0	0	95	0	7.483	12.73	0	40.91	0	0.2	0	0	2.2	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>																												
57	суп-лапша домашняя	150			13.5	0.75		6					3		21.4				3.8									
58	рис отварной	110				39.27						2.97																
60	тефтели мясные	50	6.67		3.3			10				1.667			31.7													
16	Соус томатный	50																										
6	Компот из сухофруктов	150								38	12.0																	
56	салат из свеклы с чесноком	40						38																				
13	Хлеб пшеничный	33	33																									
13	Хлеб ржаной	25	25																									
	Итого		64.7	0	16.833	40.02	0	54	0	38	12	4.637	3	0	53	0	0	0	3.8	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																												
29	Суп молочный с макаронами	130				13					1.04	1.30		0.104														
13	Хлеб пшеничный	20	20																									
2	Кофейный напиток с молоком	150									7			75									2					
	Итого		20	0	0	13	0	0	0	0	8.04	1.3	0	75.1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																								2			
	Итого за день		115	0	28.179	53.02	0	54	95	38	27.52	18.66	3	116	53	0.2	0	0	6	0	0	0	2	0	0	0	0	



Расчет продуктов питания							
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание							
1 день							
№	Наименование блюда	Масса	Пищев			Эн/ ц (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		С
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Суп молочный с крупой	130	4.49	4.33	13.36	111.06	0.54
2	Кофейный напиток с молоком	150	2.31	1.82	11.31	71.35	0.39
31	Бутерброд с маслом	20	1.15	4.56	7.75	6.70	0.00
25	кондитерские изделия (печенье)	50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.00
51	фрукты (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	10.00
	Итого	0	12.08	15.99	78.93	442.26	10.93
<b>ОБЕД</b>							
3	Щи из свежей капусты с мясом	150	1.11	3.04	5.36	53.65	7.39
4	рыба припущенная	50	8.76	3.42	0.15	66.11	0.28
5	картофельное пюре	110	2.30	3.86	15.66	106.83	7.61
6	Компот из сухофруктов	150	0.59	0.00	24.51	101.00	0.54
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
7	Икра кабачковая	30	0.37	1.57	2.18	24.50	2.52
	Итого	0	17.29	12.44	72.45	475.56	18.34
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
8	запеканка с крупой	130	6.36	7.80	36.84	244.30	0.33
13	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.72	47.60	0.00
9	чай с сахаром	150	0.40	0.00	6.86	27.58	0.01
	Итого	0	8.28	7.96	53.42	319.48	0.34
	Итого за день	0	37.64	36.39	204.80	1237.29	29.61
	суточная потребность		42.00	47.00	230.00	1400.00	45.00
	процент удовлетворения суточной потребности		89.62	77.42	89.04	88.38	65.79

Расчет продуктов питания							
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание							
2 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
10	Запеканка рисовая молочная	130	6.36	7.80	36.84	244.30	0.33
9	чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.86	27.58	0.01
12	Бутерброд с маслом с сыром	20,2,5	2.68	3.26	9.74	81.00	0.08
61	фрукты (мандарины)	95	0.76	0.19	7.12	36.06	36.06
63	яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03
	Итого	0	9.84	11.25	60.55	388.94	36.51
<b>ОБЕД</b>							
14	Суп картофельный с мясом	150	1.47	6.92	5.82	89.13	17.47
15	рагу овощное	105	1.84	10.51	11.18	147.39	6.43
16	Соус томатный	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0.95
33	Тефтели мясные или рыбные	50	6.70	7.83	6.42	122.86	0.40
17	кисель	150	0.09	0.03	20.18	82.62	0.90
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
	Итого	0	14.82	28.28	71.42	602.94	26.15
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
18	каша гречневая рассыпчатая	110	3.32	3.70	14.97	106.32	0.00
39	гуляш из отварного мяса	50	7.59	7.64	1.75	106.10	0.33
19	молоко кипяченое	150	4.22	3.64	6.98	78.57	0.78
26	кондитерские изделия (вафли)	10	0.28	0.33	7.73	35.40	0.00
	Итого	0	15.41	15.31	31.43	326.38	1.11
	Итого за день	0	40.07	54.84	163.40	1318.26	63.77
	суточная потребность		42.00	42.00	170.00	1232.00	36.00
	процент удовлетворения суточной потребности		95.41	130.56	96.12	107.00	177.15

Расчет продуктов питания							
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание							
3 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины
			Б	Ж	У		С
<b>ЗАВТРАК</b>							
20	Каша ячневая молочная	130	3.54	4.43	18.95	129.83	0.15
21	чай с молоком сгущ.	150	2.57	2.18	11.05	74.72	0.48
22	Бутерброд с маслом	40	2.30	9.12	15.50	153.40	0.00
62	фрукты (апельсины)	95	0.86	0.19	7.70	40.85	57.00
	Итого	0	9.26	15.92	53.20	398.80	57.63
<b>ОБЕД</b>							
23	Рассольник с мясом и со сметаной	150	1.03	3.11	7.74	63.29	4.02
24	Макаронные изделия отварные	100	3.73	0.45	23.94	114.75	0.00
39	гуляш из отварного мяса	50	7.59	7.64	1.75	106.10	0.33
6	Компот из сухофруктов	150	0.00	0.00	11.62	46.44	0.00
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
34	винегрет овощной	40	0.53	2.41	3.28	37.10	1.64
	Итого	0	17.04	14.16	72.92	491.14	5.99
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
27	Булочка домашняя	50	3.77	6.45	29.88	192.32	0.00
28	Кофейный напиток	150	2.16	2.31	16.11	94.50	0.11
	Итого	0	5.93	8.76	45.99	286.82	0.11
	Итого за день	0	32.23	38.84	172.11	1176.76	63.73
	суточная потребность		42.00	47.00	230.00	1400.00	45.00
	процент удовлетворения суточной потребности		76.75	82.64	74.83	84.05	141.63

Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание							
4 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
29	суп молочный с макаронными изделиями	130	4.26	3.74	13.66	106.14	0.47
30	какао с молоком	150	3.06	2.52	12.22	84.76	0.48
31	Бутерброд с маслом	40	2.30	9.12	15.50	153.40	0.00
51	фрукты (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	10.00
	Итого	0	10.00	15.76	50.69	388.95	10.95
<b>ОБЕД</b>							
32	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5.40	5.15	10.70	111.07	5.39
33	тефтели мясные	50	6.70	7.83	6.42	122.86	0.40
18	каша гречневая рассыпчатая	110	3.32	3.70	14.97	106.32	0.00
16	соус томатом	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0.95
17	кисель	150	0.09	0.03	20.18	82.62	0.90
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
53	салат из зеленого горошка с луком репчатым	30	0.86	1.52	1.82	24.28	1.32
	Итого	0	21.09	21.21	81.90	608.08	8.96
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
35	омлет натуральный с маслом	130	12.32	23.86	2.40	506.33	0.16
9	чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.86	27.58	0.01
	Итого	0	12.36	23.86	9.26	533.91	0.17
	Итого за день	0	43.46	60.83	141.85	1530.94	20.09
	суточная потребность		42.00	47.00	230.00	1400.00	45.00
	процент удовлетворения суточной потребности		103.47	129.43	61.68	109.35	44.64

Расчет продуктов питания
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание
5 день

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
36	Каша манная молочная	130	3.62	4.34	20.36	134.13	0.15
9	чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.86	27.58	0.01
12	Бутерброд с сыром	45	4.60	7.95	15.46	152.40	0.07
61	фрукты (мандарины)	95	0.76	0.19	7.12	36.06	36.06
	Итого	0	9.02	12.48	49.79	350.17	36.29
<b>ОБЕД</b>							
37	Борщ с капустой свежей, с картофелем с мясом	150	1.01	2.97	5.84	54.45	5.06
38	перловка рассыпчатая	110	3.69	4.47	19.45	132.71	0.04
39	гуляш	50	7.59	7.64	1.75	106.10	0.33
6	компот из сухофруктов	150	0.00	0.00	11.62	46.44	0.00
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0.54	2.02	3.31	34.01	1.92
	Итого	0	16.99	17.66	66.55	497.18	7.34
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
41	Голубцы ленивые	130	12.11	10.93	17.69	218.31	14.47
30	какао с молоком	150	3.06	2.52	12.22	84.76	0.48
	Итого	0	15.17	13.45	29.91	303.07	14.95
	Итого за день	0	41.18	43.59	146.26	1150.42	58.59
	суточная потребность		42.00	47.00	230.00	1400.00	45.00
	процент удовлетворения суточной потребности		98.05	92.75	63.59	82.17	130.20

Расчет продуктов питания							
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание							
6 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц	витамины
			Б	Ж	У		

			Б	Ж	У	(ккал)	С
ЗАВТРАК							
1	суп молочный с крупой	130	4.49	4.33	13.36	111.06	0.54
9	чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.86	27.58	0.01
26	кондитерские изделия (вафли)	40	1.12	1.32	30.92	141.60	0.00
62	фрукты (апельсины)	95	0.86	0.19	7.70	40.85	57.00
	Итого	0	6.50	5.84	58.84	321.09	57.55
ОБЕД							
43	Суп с рыбными консервами	150	5.43	2.02	9.91	79.73	4.38
44	плов с птицей	110	20.89	22.81	18.28	361.78	1.15
6	компот из сухофруктов	150	0.00	0.00	11.62	46.44	0.00
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
40	салат из картофеля с соленым огурцом	30	0.41	1.52	2.48	25.51	1.44
	Итого	0	30.88	26.90	66.88	636.92	6.97
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
48	Блинчики	30	1.47	2.57	8.42	62.64	0.00
9	чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.86	27.58	0.01
	Итого	0	1.51	2.57	15.28	90.22	0.01
	Итого за день	0	38.89	35.32	141.00	1048.23	64.53
	суточная потребность		42.00	47.00	230.00	1400.00	45.00
	процент удовлетворения суточной потребности		92.60	75.14	61.30	74.87	143.39

Расчет продуктов питания					
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание					
7 день					
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Эн/ ц	витамины
ТК					

			Б	Ж	У	(ккал)	С
ЗАВТРАК							
42	Каша рисовая молочная	130	3.09	4.65	21.86	141.79	0.22
30	какао с молоком	150	3.06	2.52	12.22	84.76	0.48
12	Бутерброд с маслом	30	1.73	6.84	11.63	115.05	0.00
51	фрукты (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	10.00
	Итого	0	8.25	14.39	55.01	386.25	10.70
ОБЕД							
46	суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	1.67	1.73	12.23	70.79	3.96
47	капуста тушенная с мясом	110	2.56	4.46	11.39	97.15	22.51
17	кисель	150	0.09	0.03	20.18	82.62	0.90
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
	Итого	0	8.48	6.77	68.38	374.03	27.37
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
45	рыба запечённая в омлете	30	4.91	1.86	0.88	39.81	0.12
2	кофейный напиток на молоке	150	2.31	1.82	11.31	71.35	0.39
	Итого	0	7.22	3.68	12.19	111.16	0.51
	Итого за день	0	23.94	24.84	135.58	871.43	38.57
	суточная потребность		42.00	47.00	230.00	1400.00	45.00
	процент удовлетворения суточной потребности		57.01	52.84	58.95	62.25	85.71

Расчет продуктов питания							
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание							
8 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							

49	Каша пшеничная молочная	130	3.30	4.13	20.08	130.65	0.00
21	чай с молоком сгущ.	150	2.57	2.18	11.05	74.72	0.48
22	Бутерброд с маслом	40	2.30	9.12	15.50	153.40	0.00
61	фрукты (мандарины)	95	0.76	0.19	7.12	36.06	36.06
	Итого	0	8.93	15.62	53.74	394.84	36.54
ОБЕД							
50	Суп с клецками	150	2.67	3.39	15.07	101.50	2.76
58	рис отварной	110	2.70	4.35	28.22	162.76	0.00
39	гуляш с мясом	50	7.59	7.64	1.75	106.10	0.33
6	Компот из сухофруктов	150	0.00	0.00	11.62	58.05	0.00
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
52	салат из свежих огурцов и помидор	30	0.29	1.79	1.07	21.91	2.00
	Итого	0	17.40	17.73	82.33	573.78	5.10
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
27	домашняя булочка	50	3.77	6.45	29.88	192.32	0.00
28	Кофейный напиток с молоком	150	2.16	2.31	16.11	94.05	0.11
	Итого	0	5.93	8.76	45.99	286.37	0.11
	Итого за день	0	32.27	42.12	182.06	1254.99	41.75
	суточная потребность		42.00	47.00	230.00	1400.00	45.00
	процент удовлетворения суточной потребности		76.82	89.61	79.16	89.64	92.77

Расчет продуктов питания							
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание							
9 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
29	суп молочный с макаронами	130	4.26	3.76	13.66	106.14	0.47

2	кофейный напиток с молоком	150	2.31	1.82	11.31	71.35	0.39
12	Бутерброд с сыром	30	3.07	5.30	10.31	101.60	0.05
62	фрукты (апельсины)	95	0.86	0.19	7.70	40.85	57.00
	Итого	0	10.50	11.07	42.97	319.94	57.91
ОБЕД							
43	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	5.43	2.02	9.91	79.73	4.38
55	голубцы ленивые	50	4.66	4.20	6.80	83.97	5.57
17	кисель	150	0.09	0.03	20.18	82.62	0.90
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
16	соус томатный	20	0.22	0.97	1.29	14.99	0.38
56	салат свекольный с луком репчатым	40	0.55	2.37	3.24	36.41	1.52
5	картофельное пюре	110	2.30	3.86	15.66	106.83	7.61
	Итого	0	14.56	7.78	62.77	384.77	20.36
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
11	оладьи	40	3.40	4.82	21.14	141.29	0.00
9	чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.86	27.58	0.01
25	кондитерские изделия (печенье)	50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.00
	Итого	0	7.19	9.72	65.20	377.37	0.01
	Итого за день	0	32.25	28.58	170.95	1082.07	78.28
	суточная потребность		42.00	47.00	230.00	1400.00	45.00
	процент удовлетворения суточной потребности		76.79	60.80	74.32	77.29	173.95

Расчет продуктов питания							
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание							
10 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
48	Блинчики	40	1.96	3.43	11.22	83.52	0.00
9	чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.86	27.58	0.01
31	Бутерброд с маслом	20	1.15	4.56	7.75	6.70	0.00
51	фрукты (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	10.00
	Итого	0	3.53	8.37	35.14	162.45	10.01

ОБЕД							
57	суп-лапша домашняя	150	2.04	3.52	10.18	80.49	0.24
58	рис отварной	110	2.70	4.35	28.22	162.76	0.00
60	тефтели мясные	50	6.70	7.83	6.42	122.86	0.40
16	Соус томатный	30	0.34	1.46	1.94	22.48	0.57
6	Компот из сухофруктов	150	0.00	0.00	11.62	46.44	0.00
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
56	салат из свеклы с чесноком	40	0.55	2.37	3.24	36.41	1.52
	Итого	0	16.48	20.08	86.21	594.91	2.73
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
29	суп молочный с макаронными изделиями	130	4.26	3.76	13.66	106.14	0.47
2	кофейный напиток с молоком	150	2.31	1.82	11.31	71.35	0.39
13	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.72	47.60	0.00
	Итого	0	8.09	5.74	34.69	225.09	0.86
	Итого за день	0	28.11	34.20	156.04	982.45	13.60
М	суточная потребность		42.00	47.00	230.00	1400.00	45.00
	процент удовлетворения суточной потребности		66.93	72.77	67.84	70.18	30.23

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона					
Детей 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание					
	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	350.05	399.54	1614.05	11652.86	472.52
Итого за 1 день	35.01	39.95	161.41	1165.29	47.25
суточная потребность	42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00
процент удовлетворения суточной потребности	83.35	85.01	79.51	83.23	105.00









































## Расчет продуктов питания

Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание

1 день

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Суп молочный с крупой	130	4.485	4.29	13.364	111.059	0.078	0.54	0.02	114.771	115.908	25.454	0.5525
2	Кофейный напиток с молоком	150	2.31	1.82	11.31	71.35	0.03	0.39	0.01	81.95	60.35	11.91	0.19
31	Бутерброд с маслом	20	1.15	4.56	7.75	76.7	0.015	0	0.035	3.45	10.7	1.95	0.16
25	кондитерские изделия пече	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.0333	0	0	14.5	45	10	1.05
51	фрукты (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	0.0285	9.5	0.01	15.2	10.45	7.6	2.09
	Итого	0	12.08	15.95	78.934	512.259	0.1848	10.43	0.074	229.871	242.408	56.914	4.0425
ОБЕД													
3	Щи из свежей капусты с мясом	150	1.11	3.038	5.3625	53.6475	0.03	7.388	0.15	24.825	25.6125	13.0725	0.585
4	рыба припущенная	50	8.762	3.415	0.15385	66.10769	0.0385	0.285	0.023	13.4615	107.515	15.3538	0.2769
5	картофельное пюре	110	2.301	3.859	15.6567	106.8283	0.0917	7.608	0.018	25.685	61.5633	21.3217	0.88
6	Компот из сухофруктов	150	0	0	11.62	46.44	0	0	0	6.39	0	1.37	0
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
7	Икра кабачковая	30	0.368	1.568	2.175	24.5025	0.0075	2.52	0.008	6.165	7.635	4.5525	0.0975
	Итого	0	16.38	12.39	59.5495	415.8249	0.2731	17.8	0.199	86.9665	252.786	66.6905	4.1594
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК													
8	Запеканка с крупой	130	6.357	7.8	36.8361	244.2994	0.1342	0.327	0.042	82.8897	135.393	36.3832	1.3671
9	чай с сахаром	150	0.04	0	6.86	27.58	0	0.01	0	7.16	1.49	2.16	0.14
	Итого	0	6.301	6.800	37.0021	255.1074	0.1342	0.337	0.042	90.0507	136.883	38.5432	1.5071
	Итого за день	0	37.03	36.42	196.166	1267.271	0.6521	28.57	0.315	412.827	660.787	168.418	11.029

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
8	запеканка рисовая молочна	130	6.357	7.8	36.8361	244.2994	0.1342	0.327	0.042	82.8897	135.393	36.3832	1.3671
9	чай с сахаром	150	0.04	0	6.86	27.58	0	0.01	0	7.16	1.49	2.16	0.14
12	Бутерброд с сыром	20	2.044	3.533	6.87111	67.73333	0.0133	0.031	0.031	41.9111	31.3111	3.28889	0.1822
61	фрукты (мандарины)	95	0.76	0.19	7.1155	36.062	0.057	36.06	0.01	36.0715	16.131	10.4405	0.095
63	яйцо отварное	40.25	5.132	4.629	0.30188	63.39375	0.0302	0	0.101	22.1375	77.4813	5.03125	1.0063
	Итого	0	9.202	11.52	57.6827	375.6747	0.2347	36.43	0.183	190.17	261.806	57.3039	2.7906
ОБЕД													
14	Суп картофельный с мясом	150	1.47	1.74	11.55	67.92	0.06	5.76	0.12	14.7525	41.37	17.73	0.7125
15	Рагу овощное	105	1.84	10.51	11.18	147.39	0.06	6.43	0.45	28.02	45.8	21.33	0.9
33	Тефтели мясные	50	6.7	7.825	6.41667	122.8583	0.0333	0.4	0.017	8.05	59.825	8.28333	0.8667
17	кисель	150	0.09	0.03	20.18	82.62	0	0.9	0	10.24	6.17	3.35	0.08
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	13.94	20.61	73.9081	539.0872	0.2588	13.49	0.587	71.5025	203.625	61.7133	4.8792
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК													
18	каша гречневая рассыпчатая	110	3.321	3.705	14.9671	106.3168	0.0852	0	0.014	8.66516	72.8697	49.3084	1.7032
19	молоко кипяченое	150	4.22	3.64	6.98	78.57	0.04	0.78	0.02	153	108	16.8	0.12
39	гуляш из отварного мяса	50	7.592	7.638	1.75417	106.0958	0.0292	0.333	0.175	9.12917	68.3083	10.8167	1.0042
26	Кондитерские изделия Вафл	10	0.28	0.33	7.73	35.4	0.0033	0	0	1.6	3.6	1	0.15
	итого		15.41	15.31	31.4313	326.3826	0.1577	1.113	0.209	172.394	252.778	77.9251	2.9774
	Итого за день	0	38.55	47.45	163.022	1241.145	0.6512	51.03	0.979	434.067	718.209	196.942	10.647
	суточная потребность		42	47	203	1400	0.8	45	450	800	700	80	10
	процент удовлетворения		91.79	101	80.3065	88.65318	81.395	113.4	0.218	54.2583	102.601	246.178	106.47

Расчет продуктов питания													
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание													
3 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
20	Каша вязкая ячневая молочная	130	3.539	4.428	19.0052	129.8323	0.0671	0.151	0.025	53.191	107.212	16.3884	0.5284
21	Чай с молоком	150	2.57	2.18	11.05	74.72	0.03	0.48	0.01	95.31	66.29	11.43	0.21
31	Бутерброд с маслом	20	1.15	4.56	7.75	76.7	0.015	0	0.035	3.45	10.7	1.95	0.16
62	фрукты (апельсины)	95	0.855	0.19	7.695	40.85	0.038	57	0.01	32.3	21.85	12.35	0.285
	Итого	0	8.114	11.36	45.5002	322.1023	0.1501	57.63	0.08	184.251	206.052	42.1184	1.1834
ОБЕД													
23	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150	1.028	3.105	7.74	63.285	0.0375	4.02	0	12.1425	28.62	12.2175	0.5025
24	Макаронные изделия отварные	100	3.73	0.45	23.94	114.75	0.05	0	0	18.36	29.44	6.17	0.71
39	гуляш из отварного мяса	50	7.592	7.638	1.75417	106.0958	0.0292	0.333	0.175	9.12917	68.3083	10.8167	1.0042
6	Компот из сухофруктов	150	0	0	11.62	46.44	0	0	0	6.39	0	1.37	0
34	винегрет овощной	40	0.53	2.41	3.28	37.1	0.01	1.64	0.12	9.64	16.2	7.47	0.34
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	16.72	14.11	72.9156	485.9697	0.2321	5.993	0.295	66.1017	193.028	49.0642	4.8767
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК													
27	Булочка домашняя	50	3.77	6.45	29.88	192.32	0.05	0	0	8.7	31.27	5.66	0.37
28	Кофейный напиток	150	2.16	2.31	16.11	94.05	0.03	0.11	0.02	85.11	61.54	12.62	0.18
	Итого	0	5.93	8.76	45.99	286.37	0.08	0.11	0.02	93.81	92.81	18.28	0.55
	Итого за день	0	30.76	34.23	164.406	1094.442	0.4622	63.73	0.395	344.163	491.891	109.463	6.6101
	суточная потребность		42	47	203	1400	0.8	45	450	800	700	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		73.24	72.82	80.9881	78.17443	57.777	141.6	0.088	43.0203	70.2701	136.828	66.101

Расчет продуктов питания													
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание													
4 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
29	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4.264	3.764	13.663	106.1385	0.039	0.475	0.026	99.268	80.522	12.7205	0.026
30	Какао с молоком	150	3.06	2.52	12.22	84.76	0.03	0.48	0.01	98.92	78.03	18.54	0.47
31	Бутерброд с маслом	20	1.15	4.56	7.75	76.7	0.015	0	0.035	3.45	10.7	1.95	0.16
51	фрукты (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	0.0285	9.5	0.01	15.2	10.45	7.6	2.09
	Итого	0	8.854	11.22	42.943	312.2485	0.1125	10.45	0.081	216.838	179.702	40.8105	2.746
<b>ОБЕД</b>													
32	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5.4	5.168	10.695	111.0675	0.0675	5.393	0.128	17.1525	73.38	20.94	1.185
33	Тефтели мясные	50	6.7	7.825	6.41667	122.8583	0.0333	0.4	0.017	8.05	59.825	8.28333	0.8667
16	соус томатный	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0	0.95	0.1	7.65	9.61	5.24	0.22
18	каша гречневая рассыпчатая	110	3.321	3.705	14.9671	106.3168	0.0852	0	0.014	8.66516	72.8697	49.3084	1.7032
17	кисель	150	0.09	0.03	20.18	82.62	0	0.9	0	10.24	6.17	3.35	0.08
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
53	салат из зеленого горошка с луком репчатым	30	0.863	1.515	1.8225	24.2775	0.0225	1.32	0	5.79	16.185	5.6175	0.1875
	Итого	0	20.77	21.18	81.8927	602.909	0.3139	8.963	0.258	67.9877	288.5	103.759	6.5624
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
35	Омлет натуральный с маслом	130	12.32	23.86	2.24	272.64	0.06	0.16	0.24	77.18	166.46	12.4	1.92
9	чай с сахаром	150	0.04	0	6.86	27.58	0	0.01	0	7.16	1.49	2.16	0.14
	Итого	0	12.36	23.86	9.1	300.22	0.06	0.17	0.24	84.34	167.95	14.56	2.06
	Итого за день	0	41.99	56.26	133.936	1215.378	0.4864	19.59	0.579	369.166	636.152	159.13	11.368
	суточная потребность		42	47	203	1400	0.8	45	450	800	700	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		99.97	119.7	65.9782	86.81268	60.806	43.53	0.129	46.1457	90.8788	198.912	113.68

Расчет продуктов питания													
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание													
5 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
36	Каша вязкая манная молочная	130	3.623	4.345	20.3555	134.1265	0.0419	0.151	0.025	38.4129	42.9503	8.45419	0.2852
9	чай с сахаром	150	0.04	0	6.86	27.58	0	0.01	0	7.16	1.49	2.16	0.14
12	Бутерброд с сыром	20	2.044	3.533	6.87111	67.73333	0.0133	0.031	0.031	41.9111	31.3111	3.28889	0.1822
61	фрукты (мандарины)	95	0.76	0.19	7.1155	36.062	0.057	36.06	0.01	36.0715	16.131	10.4405	0.095
	Итого	0	6.468	8.068	41.2021	265.5018	0.1123	36.25	0.066	123.556	91.8824	24.3436	0.7024
ОБЕД													
37	Борщ с капустой свежей, с картофелем с мясом	150	1.005	2.97	5.835	54.45	0.0225	5.055	0.158	26.5875	24.045	13.6125	0.675
38	Перловка рассыпчатая	110	3.69	4.471	19.4452	132.7097	0.0355	0.71	0.028	74.5161	122.065	17.0323	0.7097
39	гуляш из отварного мяса	50	7.592	7.638	1.75417	106.0958	0.0292	0.333	0.175	9.12917	68.3083	10.8167	1.0042
6	Компот из сухофруктов	150	0	0	11.62	46.44	0	0	0	6.39	0	1.37	0
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0.54	2.02	3.31	34.01	0.02	1.92	0.17	9.39	15.41	7.88	0.29
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	16.67	17.6	66.5458	492.0044	0.2126	8.018	0.531	136.453	280.288	61.7314	4.9988
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК													
41	Голубцы ленивые	70	6.522	5.886	9.52583	117.5533	0.035	7.793	0.012	23.7708	71.5108	16.0883	1.1433
30	Какао с молоком	150	3.06	2.52	12.22	84.76	0.03	0.48	0.01	98.92	78.03	18.54	0.47
	Итого	0	9.582	8.406	21.7458	202.3133	0.065	8.273	0.022	122.691	149.541	34.6283	1.6133
	Итого за день	0	32.71	34.08	129.494	959.8195	0.3899	52.55	0.618	382.699	521.711	120.703	7.3146
	суточная потребность		42	47	203	1400	0.8	45	450	800	700	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		77.89	72.51	63.79	68.55854	48.734	116.8	0.137	47.8374	74.5302	150.879	73.146

Расчет продуктов питания													
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание													
6 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
1	Суп молочный с крупой	130	4.485	4.29	13.364	111.059	0.078	0.54	0.02	114.771	115.908	25.454	0.5525
9	чай с сахаром	150	0.04	0	6.86	27.58	0	0.01	0	7.16	1.49	2.16	0.14
31	Бутерброд с маслом	20	1.15	4.56	7.75	76.7	0.015	0	0.035	3.45	10.7	1.95	0.16
26	Кондитерские изделия Вафель	10	0.28	0.33	7.73	35.4	0.0033	0	0	1.6	3.6	1	0.15
62	фрукты (апельсины)	95	0.855	0.19	7.695	40.85	0.038	57	0.01	32.3	21.85	12.35	0.285
	Итого	0	6.81	9.37	43.399	291.589	0.1343	57.55	0.064	159.281	153.548	42.914	1.2875
<b>ОБЕД</b>													
43	консервами	150	5.43	2.018	9.9075	79.725	0.0525	4.38	0.218	17.1525	34.4775	15.81	0.5625
44	плов с птицей	110	20.89	22.81	18.2806	361.7763	0.0688	1.148	0.248	22.275	182.524	30.0369	1.7325
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0.54	2.02	3.31	34.01	0.02	1.92	0.17	9.39	15.41	7.88	0.29
6	Компот из сухофруктов	150	0	0	11.62	46.44	0	0	0	6.39	0	1.37	0
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	30.69	27.35	67.6996	640.2502	0.2467	7.448	0.635	65.6475	282.872	66.1169	4.905
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
48	Блинчики с джемом или повидлом	30	16.2	2.575	8.41636	62.64	0.0164	0	0.016	5.03455	12.72	2.14364	0.1582
9	чай с сахаром	150	0.04	0	6.86	27.58	0	0.01	0	7.16	1.49	2.16	0.14
	Итого	0	16.24	2.575	15.2764	90.22	0.0164	0.01	0.016	12.1945	14.21	4.30364	0.2982
	Итого за день	0	53.74	39.3	126.375	1022.059	0.3974	65.01	0.715	237.123	450.63	113.335	6.4907
	суточная потребность		42	47	203	1400	0.8	45	450	800	700	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		128	83.62	62.2537	73.00423	49.675	144.5	0.159	29.6403	64.3757	141.668	64.907

Расчет продуктов питания													
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание													
7 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
42	каша вязкая рисовая молочная	130	3.086	4.646	21.8568	141.7923	0.0252	0.218	0.025	47.58	68.1955	17.68	0.2935
12	Бутерброд с сыром	20	2.044	3.533	6.87111	67.73333	0.0133	0.031	0.031	41.9111	31.3111	3.28889	0.1822
30	Какао с молоком	150	3.06	2.52	12.22	84.76	0.03	0.48	0.01	98.92	78.03	18.54	0.47
51	фрукты (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	0.0285	9.5	0.01	15.2	10.45	7.6	2.09
	Итого	0	8.571	11.08	50.2579	338.9356	0.097	10.23	0.076	203.611	187.987	47.1089	3.0358
ОБЕД													
46	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	1.665	1.725	12.0975	70.785	0.045	3.96	0.12	13.755	34.32	11.685	0.615
47	капуста тушенная с мясом	110	2.563	4.455	11.385	97.152	0.022	22.51	0.11	58.487	43.725	21.032	1.254
17	кисель	150	0.09	0.03	20.18	82.62	0	0.9	0	10.24	6.17	3.35	0.08
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	8.157	6.716	68.244	368.8559	0.1725	27.37	0.23	92.922	134.675	47.087	4.269
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК													
45	Рыба запечённая в омлете	30	4.905	1.86	0.88	39.805	0.02	0.115	0.025	12.315	60.825	7.81	0.28
2	Кофейный напиток с молоком	150	2.31	1.82	11.31	71.35	0.03	0.39	0.01	81.95	60.35	11.91	0.19
	Итого	0	7.215	3.68	12.19	111.155	0.05	0.505	0.035	94.265	121.175	19.72	0.47
	Итого за день	0	23.94	21.48	130.692	818.9465	0.3194	38.1	0.341	390.798	443.837	113.916	7.7748
	суточная потребность		42	47	203	1400	0.8	45	450	800	700	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		57.01	45.69	64.3802	58.49618	39.931	84.67	0.076	48.8498	63.4052	142.395	77.748

Расчет продуктов питания													
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание													
8 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
49	каша вязкая пшеничная молочная	130	3.305	4.135	20.0787	130.6542	0.0923	0	0.017	11.3058	62.1987	22.7626	0.8052
21	Чай с молоком	150	2.57	2.18	11.05	74.72	0.03	0.48	0.01	95.31	66.29	11.43	0.21
31	Бутерброд с маслом	20	1.15	4.56	7.75	76.7	0.015	0	0.035	3.45	10.7	1.95	0.16
61	фрукты (мандарины)	95	0.76	0.19	7.1155	36.062	0.057	36.06	0.01	36.0715	16.131	10.4405	0.095
	Итого	0	7.785	11.06	45.9942	318.1362	0.1943	36.54	0.071	146.137	155.32	46.5831	1.2702
ОБЕД													
50	Суп с клецками	150	2.67	3.39	15.0675	101.4975	0.045	2.76	0.135	17.9775	38.8125	12.66	0.585
58	рис отварной	110	2.695	4.354	28.2242	162.7633	0.0183	0	0.018	3.33667	53.7625	17.6733	0.3667
39	гуляш из отварного мяса	50	7.592	7.638	1.75417	106.0958	0.0292	0.333	0.175	9.12917	68.3083	10.8167	1.0042
6	Компот из сухофруктов	150	0	0	11.62	46.44	0	0	0	6.39	0	1.37	0
52	салат из свежих огурцов и помидор	30	0.285	1.793	1.0725	21.9075	0.0075	2.003	0.015	4.995	9.2475	4.365	0.2625
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	17.08	17.68	82.3198	557.0031	0.2055	5.096	0.343	52.2683	220.591	57.905	4.5383
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК													
27	Булочка домашняя	50	3.77	6.45	29.88	192.32	0.05	0	0	8.7	31.27	5.66	0.37
2	Кофейный напиток с молоком	150	2.31	1.82	11.31	71.35	0.03	0.39	0.01	81.95	60.35	11.91	0.19
	Итого	0	6.08	8.27	41.19	263.67	0.08	0.39	0.01	90.65	91.62	17.57	0.56
	Итого за день	0	30.94	37.02	169.504	1138.809	0.4797	42.03	0.425	289.056	467.531	122.058	6.3685
	суточная потребность		42	47	203	1400	0.8	45	450	800	700	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		73.68	78.76	83.4995	81.34352	59.964	93.4	0.094	36.132	66.7901	152.573	63.685

Расчет продуктов питания													
Дети 1,5-3 лет, 10,5 часовое пребывание													
9 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
29	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4.264	3.764	13.663	106.1385	0.039	0.475	0.026	99.268	80.522	12.7205	0.026
12	Бутерброд с сыром	20	2.044	3.533	6.87111	67.73333	0.0133	0.031	0.031	41.9111	31.3111	3.28889	0.1822
2	Кофейный напиток с молоком	150	2.31	1.82	11.31	71.35	0.03	0.39	0.01	81.95	60.35	11.91	0.19
62	фрукты (апельсины)	95	0.855	0.19	7.695	40.85	0.038	57	0.01	32.3	21.85	12.35	0.285
	Итого	0	9.473	9.307	39.5391	286.0718	0.1203	57.9	0.077	255.429	194.033	40.2694	0.6832
<b>ОБЕД</b>													
43	Суп с рыбными консервами	150	5.43	2.018	9.9075	79.725	0.0525	4.38	0.218	17.1525	34.4775	15.81	0.5625
55	Голубцы ленивые	50	4.658	4.204	6.80417	83.96667	0.025	5.567	0.008	16.9792	51.0792	11.4917	0.8167
16	соус томатный	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0	0.95	0.1	7.65	9.61	5.24	0.22
5	картофельное пюре	110	2.301	3.859	15.6567	106.8283	0.0917	7.608	0.018	25.685	61.5633	21.3217	0.88
17	кисель	150	0.09	0.03	20.18	82.62	0	0.9	0	10.24	6.17	3.35	0.08
56	салат из свеклы с луком репчатым	40	0.55	2.37	3.24	36.41	0.01	1.52	0	12.65	14.76	7.52	0.48
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	итого		17.43	15.42	83.5998	545.3189	0.2846	20.93	0.344	100.797	228.12	75.7533	5.3592
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
11	оладьи	40	3.403	4.818	21.1385	141.2862	0.0431	0	0.018	9.05846	29.1754	5.17538	0.3446
9	чай с сахаром	150	0.04	0	6.86	27.58	0	0.01	0	7.16	1.49	2.16	0.14
25	кондитерские изделия пече	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.0333	0	0	14.5	45	10	1.05
	Итого	0	7.193	9.718	65.1985	377.3662	0.0764	0.01	0.018	30.7185	75.6654	17.3354	1.5346
	Итого за день	0	34.09	34.44	188.337	1208.757	0.4814	78.83	0.439	386.944	497.818	133.358	7.577
	суточная потребность		42	47	203	1400	0.8	45	450	800	700	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		81.18	73.28	92.777	86.33978	60.171	175.2	0.098	48.368	71.1169	166.698	75.77







20.2

Расчет продуктов питания

Дети 3 - 7 лет, 10,5 часовое пребывание

1 день

№ ТК	Наименование блюда	масса	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	28	29		
<b>ЗАВТРАК</b>																												
1	Суп молочный с крупой	150				15					1.20	1.50		0.12														
2	Кофейный напиток с молоком	180								8.4			90										2					
31	Бутерброд с маслом	20	15									5																
25	кондитерские изделия печен	50																50										
51	фрукты (яблоки)	100							100																			
	Итого		15	0	0	15	0	0	100	0	9.6	6.50	0	90.12	0	0	0	50	0	0	0	0	2	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>																												
3	Щи из свежей капусты с мясом	180					21.6	52							0.03													
4	рыба припущенная	70						2.1538				5.385								78.6								
5	картофельное пюре	130					111					4.55		19.5														
6	Компот из сухофруктов	180							45	14.4																		
13	Хлеб пшеничный	33	33																									
13	Хлеб ржаной	25	25																									
7	Икра кабачковая	40																										
	Итого		58	0	0	0	133	54	0	45	14.4	9.935	0	19.5	0.03	0	0	0	0	78.6	0	0	0	0	0	0	0	
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																												
8	Запеканка с крупой	150				36.77					7.742	1.935		72.58					4.7									
13	Хлеб пшеничный	20	20																									
9	чай с сахаром	180								8.4						0.24												
	Итого		20	0	0	36.77	0	0	0	0	16.14	1.935	0	72.58	0	0.2	0	0	4.7	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																								2			
	Итого за день		93	0	0	51.77	133	54.354	100	45	40.14	18.37	0	182.2	0.03	0.2	0	50	4.7	78.6	0	0	2.4	0	0	0		

Расчет продуктов питания

Дети 3 - 7 лет, 10,5 часовое пребывание

2 день

№ ТК	Наименование блюда	масса	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	крахмал картофельный	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
8	запеканка рисовая молочная	150				36.77					8	5		72.58					4.674		1.9355						
9	чай с сахаром	180								8.4						0.24											
12	Бутерброд с сыром	20	13.333									2.22										4.44					
61	фрукты (мандарины)	100							99.9																		
63	яйцо отварное	40																	40.25								
	Итого		13.3	0	0	36.77	0	0	99.9	0	16.14	7.061	0	72.58	0	0.2	0	0	45	0	1.94	4.4	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
14	Суп картофельный с мясом	180					81	14.4					1.8		0.03											0.9	
15	Рагу овощное	130			2.7857		39.6	64.381		0.619	3.714																
33	Тефтели мясные	70	9.33		4.67			14							44.3												
17	кисель	18								2																0.81	
13	Хлеб пшеничный	33	33																								
13	Хлеб ржаной	25	25																								
	Итого		67.3	0	7.4524	0	121	92.781	0	0	2.419	10.71	1.8	0	44.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.81	0.9	0
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																											
18	каша гречневая рассыпчатая	130				31.87				6.71				62.9													
19	молоко кипяченое	180												180													
39	гуляш из отварного мяса	70			1.75			17.5				2.333			56.6												
26	Кондитерские изделия Вафл	10																	10								
	Итого		0	0	0	31.87	0	0	0	0	6.71	0	0	242.9	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																									2	
	Итого за день		80.7	0	7.4524	68.65	121	92.781	99.9	0	25.27	17.78	1.8	315.5	44.4	0.2	0	10	45	0	1.94	4.4	0	0.81	0.9	0	

Расчет продуктов питания

Дети 3 - 7 лет, 10,5 часовое пребывание

3 день

№ ТК	Наименование блюда	масса порции	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи				
<b>ЗАВТРАК</b>																														
20	Каша вязкая ячневая молочная	150				31.94					8	5		33.87																
21	Чай с молоком	180								8.4				108		0.2														
22	Бутерброд с маслом	40	30									10																		
62	фрукты (апельсины)	100						100																						
	Итого		30	0	0	31.94	0	0	100	0	16.14	14.84	0	141.9	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>ОБЕД</b>																														
23	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	180					54	7.2					3.6																	
24	Макаронные изделия отварные	130				45.5																				3.9				
39	гуляш из отварного мяса	70			1.75			17.5					2.333																	
6	Компот из сухофруктов	180							45	14.4																				
34	винегрет овощной	50																												
13	Хлеб пшеничный	33	33																											
13	Хлеб ржаной	25	25																											
	Итого		58	0	1.75	45.5	54	24.7	0	45	14.4	2.333	3.6	0	56.6	0	0	0	0	0	1.8	0	0	0	0	3.9	0			
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																														
27	Булочка домашняя	70			47.18						10.08	10.4		105												0.4	1.2			
28	Кофейный напиток	180																												
	Итого		0	0	47.18	0	0	0	0	0	10.08	10.4	0	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	1.2			
	Норма соли на весь день																									2				
	Итого за день		88	0	48.93	77.44	54	24.7	100	45	40.62	27.57	3.6	246.9	56.6	0.2	0	0	0	0	1.8	0	2.4	0	0	4.3	1.2			

Расчет продуктов питания

Дети 3 - 7 лет, 10,5 часовое пребывание

4 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	28	29		
<b>ЗАВТРАК</b>																											
29	Суп молочный с макаронными изделиями	150				0.75				1	1.5		105														
30	Какао с молоком	180								9.6			110.4										2				
22	Бутерброд с маслом	40	30								10																
51	фрукты (яблоки)	100						100																			
	Итого		30	0	0	0	0	0	100	0	9.6	10	0	110.4	0	0	0	0	0	0	0	0	2.4	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>																											
32	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180					72	9.45				1.8		25.7				1.4									
33	Тефтели мясные	70	9.33		4.67			14			2.33			44.3													
16	соус томатный	50			2.5			4.5				2.25															
18	каша гречневая рассыпчатая	130				31.87						4.194															
17	кисель	150								15																	
13	Хлеб пшеничный	33	33																								
13	Хлеб ржаной	25	25																								
53	салат из зеленого горошка с луком репчатым	50																									
	Итого		67.3	0	7.1667	31.87	72	27.95	0	0	15	8.777	1.8	0	70	0	0	0	1.4	0	0	0	0	0	0	0	
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																											
35	Омлет натуральный с маслом	150									18.46		36.92					106									
9	чай с сахаром	180																									
	Итого		0	0	0	0	0	0	0	0	18.46	0	36.92	0	0	0	0	106	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		97.3	0	7.1667	31.87	72	27.95	100	0	24.6	37.24	1.8	147.3	70	0	0	0	107	0	0	0	2.4	0	2	0	

Расчет продуктов питания

Дети 3 - 7 лет, 10,5 часовое пребывание

5 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
36	Каша вязкая манная молочная	150				31.94					2	5		36.77													
9	чай с сахаром	180								8.129						0.2											
12	Бутерброд с сыром	45	30									5										10					
61	фрукты (мандарины)	100							100																		
	Итого		30	0	0	31.94	0	0	100	0	10.06	9.839	0	36.77	0	0.2	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
37	Борщ с капустой свежей, с картофелем с мясом	180					72	66.6					4.8		25.7												
38	Перловка рассыпчатая	110				23.42						3.548															
39	гуляш из отварного мяса	50			1.25			12.5				1.667			40.4												
6	Компот из сухофруктов	180							45	14.4																	
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	50					20	27.5					2.5														
13	Хлеб пшеничный	33	33																								
13	Хлеб ржаной	25	25																								
	Итого		58	0	1.25	23.42	92	106.6	0	45	14.4	5.215	7.3	0	66.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																											
41	Голубцы ленивые	70				9.917		47.833				1.75		26.3					2.4								
30	Какао с молоком	180								9.6			110.4										2				
	Итого		0	0	0	9.917	0	47.833	0	0	9.6	1.75	0	110.4	26.3	0	0	0	2.4	0	0	0	2.4	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		88	0	1.25	65.27	92	154.43	100	45	34.06	16.8	7.3	147.2	92.3	0.2	0	0	2.4	0	0	10	2.4	0	0	0	0



Расчет продуктов питания

Дети 3 - 7 лет, 10,5 часовое пребывание

7 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
42	каша вязкая рисовая молочная	150				31.94						5		48.39													
12	Бутерброд с сыром	30	20									3.333										6.7					
30	Какао с молоком	180								9.6				110.4									2				
51	фрукты (яблоки)	100							100																		
	Итого		20	0	0	31.94	0	0	100	0	9.6	8.172	0	158.8	0	0	0	0	0	0	0	6.7	2.4	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>																											
46	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	180				7.2		14.4						25.7													
47	капуста тушеная с мясом	130			2.6			158.6						37.1													
17	кисель	180								18																	
13	Хлеб пшеничный	33	33																								
13	Хлеб ржаной	25	25																								
	Итого		58	0	2.6	7.2	0	173	0	0	18	0	0	0	62.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																											
45	Рыба запечённая в омете	150			5.00							5		15						37	123						
2	Кофейный напиток с молоком	180								8.4				90									2				
	Итого		0	0	5	0	0	0	0	8.4	5	0	105	0	0	0	0	0	37	123	0	0	2.4	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		78	0	7.6	39.14	0	173	100	0	36	13.17	0	263.8	62.7	0	0	0	37	123	0	6.7	4.8	0	0	0	0

Расчет продуктов питания

Дети 3 - 7 лет, 10,5 часовое пребывание

8 день

№ ТК	Наименование блюда	масса порции	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
49	каша вязкая пшеничная молочная	150				33.87						5		13.55													
21	Чай с молоком	180								8.4				108		0.2											
22	Бутерброд с маслом	40	30									10															
61	фрукты (мандарины)	100							100																		
	Итого		30	0	0	33.87	0	0	100	0	8.4	14.84	0	121.5	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
50	Суп с клецками	180			16.65		36	14.4				1.8	1.8		25.7												
58	рис отварной	130				46.41						3.51															
39	гуляш из отварного мяса	70			1.75			17.5				2.333		56.6													
6	Компот из сухофруктов	180							45	14.4																	
52	салат из свежих огурцов и помидор	50						47.5					3														
13	Хлеб пшеничный	33	33																								
13	Хлеб ржаной	25	25																								
	Итого		58	0	18.4	46.41	36	79.4	0	45	14.4	7.643	4.8	0	82.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																											
27	Булочка домашняя	50			33.7						7.2	7.43		75					0.8							0.3	0.9
28	Кофейный напиток	180																				2.4					
	Итого		0	0	33.7	0	0	0	0	0	7.2	7.43	0	75	0	0	0	0	0.8	0	0	0	2.4	0	0.3	0.9	
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		88	0	52.1	80.28	36	79.4	100	45	30	29.91	4.8	196.5	82.2	0.2	0	0	0.8	0	0	0	2.4	0	0.3	0.9	

Расчет продуктов питания

Дети 3 - 7 лет, 10,5 часовое пребывание

9 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29		
<b>ЗАВТРАК</b>																											
29	Суп молочный с макаронами	150				15					1.20	1.50		0.12													
12	Бутерброд с сыром	30	20									3.333										6.7					
2	Кофейный напиток с молоком	180								8.4				90													
62	фрукты (апельсины)	100							100														2				
	Итого		20	0	0	15	0	0	100	0	9.6	4.833	0	90.12	0	0	0	0	0	0	0	6.7	2.4	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>																											
43	Суп с рыбными консервами	180				3.6	50.4	17.28						2.7													
55	Голубцы ленивые	70				9.917		47.833						1.75					2.4								
16	соус томатный	70			3.5			6.3						3.15													
5	картофельное пюре	130						111						4.55					19.5								
17	кисель	180								18															8.1		
56	салат из свеклы с луком репчатым	50						47.5						3													
13	Хлеб пшеничный	33	33																								
13	Хлеб ржаной	25	25																								
	Итого		58	0	3.5	13.52	162	118.91	0	0	18	12.15	3	19.5	26.3	0	0	0	2.4	0	0	0	0	8.1	0	0	
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																											
11	оладьи	50			37						1.308	3.846	2.3077						1.9								1.1
9	чай с сахаром	180									8.129						0.2										
25	Кондитерские изделия Пече	50																	50								
	Итого		0	0	37	0	0	0	0	0	9.437	3.846	2.3077	0	0	0.2	0	50	1.9	0	0	0	0	0	0	0	1.1
	Норма соли на весь день																									2	
	Итого за день		78	0	40.5	28.52	162	118.91	100	0	37.04	20.83	5.3077	109.6	26.3	0.2	0	50	4.2	0	0	6.7	2.4	8.1	0	1.1	

Расчет продуктов питания

Дети 3 - 7 лет, 10,5 часовое пребывание

10 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29			
<b>ЗАВТРАК</b>																												
48	Блинчики с джемом или повидлом	50			18.909						1.182	4.545		68.18					3.7									
22	Бутерброд с маслом	20	15									5																
9	чай с сахаром	180									8.129					0.2												
51	фрукты (яблоки)	100						100																				
	Итого		15	0	18.909	0	0	0	100	0	9.311	9.545	0	68.18	0	0.2	0	0	3.7	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>																												
57	суп-лапша домашняя	180			16.2	0.9		7.2					3.6		25.7				4.5									
58	рис отварной	130				46.41						3.51																
60	тефтели мясные	70	9.33		4.7			14				2.333			44.3													
16	Соус томатный	50																										
6	Компот из сухофруктов	180								45	14.4																	
56	салат из свеклы с чесноком	50						47.5																				
13	Хлеб пшеничный	33	33																									
13	Хлеб ржаной	25	25																									
	Итого		67.3	0	20.867	47.31	0	68.7	0	45	14.4	5.843	3.6	0	70	0	0	0	4.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>																												
29	Суп молочный с макаронами	150				15					1.20	1.50		0.12														
13	Хлеб пшеничный	20	20																									
2	Кофейный напиток с молоком	180									8.4			90														
	Итого		20	0	0	15	0	0	0	0	9.6	1.5	0	90.12	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																									2		
	Итого за день		102	0	39.776	62.31	0	68.7	100	45	33.31	16.89	3.6	158.3	70	0.2	0	0	8.2	0	0	0	2.4	0	0	0	0	



Расчет продуктов питания							
Дети 3-7 лет.							
1 день							
№	Наименование блюда	Масса	Пищев			Эн/ ц (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Суп молочный с крупой	150	5.18	5.00	15.42	128.15	0.62
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.77	2.18	13.57	85.62	0.47
31	Бутерброд с маслом						
25	кондитерские изделия (печенье)	50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.00
51	фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Итого	0	12.10	12.48	75.99	469.27	11.09
<b>ОБЕД</b>							
3	Щи из свежей капусты с мясом	180	1.33	3.65	6.44	64.38	8.87
4	рыба припущенная	70	12.27	4.78	0.22	92.55	0.40
5	картофельное пюре	130	2.72	4.56	18.50	126.25	8.99
6	Компот из сухофруктов	180	0.59	0.00	24.51	101.00	0.54
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
7	Икра кабачковая	40	0.49	2.09	2.90	32.67	3.36
	Итого	0	21.56	15.64	77.15	540.32	22.16
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
8	запеканка с крупой	150	7.34	9.00	42.50	281.88	0.38
25	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.72	47.60	0.00
9	чай с сахаром	180	0.48	0.00	8.23	33.10	0.01
	Итого	0	9.34	9.16	60.46	362.58	0.39
	Итого за день	0	42.99	37.28	213.60	1372.16	33.64
	суточная потребность		54	60	261	1800	50
	процент удовлетворения суточной потребности		79.61	62.13	81.84	76.23	67.27

Расчет продуктов питания							
Дети 3-7 лет.							
2 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
10	Запеканка рисовая молочная	150	7.34	9.00	42.50	281.88	0.38
9	чай с сахаром	180	0.05	0.00	8.23	33.10	0.01
12	Бутерброд с маслом с сыром	20,2,5	2.68	3.26	9.74	81.00	0.08
61	фрукты (мандарины)	100	0.80	0.20	7.49	37.96	37.96
63	яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03
	Итого	0	10.86	12.46	67.97	433.94	38.46
<b>ОБЕД</b>							
14	Суп картофельный с мясом	180	1.76	6.92	5.82	89.13	17.47
15	рагу овощное	130	2.28	13.01	13.84	182.48	7.96
16	Соус томатный	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0.95
33	Тефтели мясные или рыбные	70	9.38	10.96	8.98	172.00	0.56
17	кисель	180	0.11	0.04	24.22	99.14	1.08
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
	Итого	0	18.25	33.91	80.68	703.70	28.02
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
18	каша гречневая рассыпчатая	130	3.93	4.38	17.69	125.65	0.00
39	гуляш из отварного мяса	70	10.63	10.69	2.46	148.53	0.47
19	молоко кипяченное	180	5.06	4.37	8.38	94.28	0.94
26	кондитерские изделия (вафли)	10	0.28	0.33	7.73	35.40	0.00
	Итого	0	19.90	19.77	36.25	403.87	1.40
	Итого за день	0	49.01	66.14	184.90	1541.50	67.88
	суточная потребность		54	60	261	1800	50
	процент удовлетворения суточной потребности		90.76	110.2	70.84	85.64	135.77

Расчет продуктов питания							
Дети 3-7 лет.							
3 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины
			Б	Ж	У		С
<b>ЗАВТРАК</b>							
20	Каша ячневая молочная	150	4.08	5.11	21.87	149.81	0.17
21	чай с молоком сгущ.	180	3.08	2.62	13.26	89.66	0.58
22	Бутерброд с маслом	40	2.30	9.12	15.50	153.40	0.00
62	фрукты (апельсины)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00
	Итого	0	10.37	17.05	58.73	435.87	60.75
<b>ОБЕД</b>							
23	Рассольник с мясом и со сметаной	180	1.23	3.73	9.29	75.94	4.82
24	Макаронные изделия отварные	130	4.85	0.59	31.12	149.18	0.00
39	гуляш из отварного мяса	70	10.63	10.69	2.46	148.53	0.47
6	Компот из сухофруктов	180	0.00	0.00	13.94	55.73	0.00
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
34	винегрет овощной	50	0.66	3.01	4.10	46.38	2.05
	Итого	0	21.53	18.58	85.50	599.22	7.34
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
27	Булочка домашняя	70	5.28	9.03	41.83	269.25	0.00
28	Кофейный напиток	180	2.59	2.77	19.33	113.40	0.13
	Итого	0	7.87	11.80	61.16	382.65	0.13
	Итого за день	0	39.77	47.42	205.39	1417.74	68.22
	суточная потребность		54	60	261	1800	50
	процент удовлетворения суточной потребности		73.65	79.04	78.70	78.76	136.45

## Дети 3-7 лет.

## 4 день

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
29	суп молочный с макаронными изделиями	150	4.92	4.32	15.77	122.47	0.55
30	какао с молоком	180	3.67	3.02	14.66	101.71	0.58
31	Бутерброд с маслом	40	2.30	9.12	15.50	153.40	0.00
51	фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Итого	0	11.29	16.86	55.73	424.58	11.12
<b>ОБЕД</b>							
32	суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6.48	6.17	12.83	133.28	6.47
33	тефтели мясные	70	9.38	10.96	8.98	172.00	0.56
18	каша гречневая рассыпчатая	130	3.93	4.38	17.69	125.65	0.00
16	соус томатом	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0.95
17	кисель	180	0.11	0.04	24.22	99.14	1.08
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
53	салат из зеленого горошка с луком репчатым	50	1.44	2.53	3.04	40.46	2.20
	Итого	0	26.05	27.06	94.58	731.48	11.26
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
35	омлет натуральный с маслом	150	14.22	27.53	2.77	584.23	0.18
9	чай с сахаром	180	0.05	0.00	8.23	33.10	0.01
	Итого	0	14.26	27.53	11.00	617.32	0.20
	Итого за день	0	51.61	71.45	161.31	1773.38	22.58
	суточная потребность		54	60	261	1800	50
	процент удовлетворения суточной потребности		95.57	119.1	61.80	98.52	45.16

Расчет продуктов питания

Дети 3-7 лет.

5 день

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
36	Каша манная молочная	150	4.18	5.01	23.49	154.76	0.17
9	чай с сахаром	180	0.05	0.00	8.23	33.10	0.01
12	Бутерброд с сыром	45	4.60	7.95	15.46	152.40	0.07
61	фрукты (мандарины)	100	0.80	0.20	7.49	37.96	37.96
	Итого	0	9.63	13.16	54.67	378.22	38.22
ОБЕД							
37	Борщ с капустой свежей, с картофелем с мясом	180	1.21	3.56	7.00	65.34	6.07
38	перловка рассыпчатая	110	3.69	4.47	19.45	132.71	0.04
39	гуляш	50	7.59	7.64	1.75	106.10	0.33
6	компот из сухофруктов	180	0.00	0.00	13.94	55.73	0.00
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0.68	2.53	4.14	42.51	2.40
	Итого	0	17.32	18.76	70.87	525.86	8.83
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
41	Голубцы ленивые	70	6.52	5.89	9.53	117.55	7.79
30	какао с молоком	180	3.67	3.02	14.66	101.71	0.58
	Итого	0	10.19	8.91	24.19	219.27	8.37
	Итого за день	0	37.15	40.83	149.73	1123.34	55.42
	суточная потребность		54	60	261	1800	50
	процент удовлетворения суточной потребности		68.79	68.05	57.37	62.41	110.84

Расчет продуктов питания							
Дети 3-7 лет.							
6 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц	витамины
			Б	Ж	У		

			Б	Ж	У	(ккал)	С
ЗАВТРАК							
1	суп молочный с крупой	150	5.18	5.00	15.42	128.15	0.62
9	чай с сахаром	180	0.05	0.00	8.23	33.10	0.01
26	кондитерские изделия (вафли)	40	1.12	1.32	30.92	141.60	0.00
62	фрукты (апельсины)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00
	Итого	0	7.24	6.52	62.67	345.84	60.63
ОБЕД							
43	Суп с рыбными консервами	180	6.52	2.42	11.89	95.67	5.26
44	плов с птицей	130	24.68	26.96	21.60	427.55	1.36
6	компот из сухофруктов	180	0.00	0.00	13.94	55.73	0.00
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
40	салат из картофеля с соленым огурцом	50	0.68	2.53	4.14	42.51	2.40
	Итого	0	36.03	32.46	76.16	744.93	9.01
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
48	Блинчики	50	2.45	4.29	14.03	104.40	0.00
9	чай с сахаром	180	0.05	0.00	8.23	33.10	0.01
	Итого	0	2.50	4.29	22.26	137.50	0.01
	Итого за день	0	45.78	43.27	161.10	1228.27	69.66
	суточная потребность		54	60	261	1800	50
	процент удовлетворения суточной потребности		84.78	72.12	61.72	68.24	139.32

Расчет продуктов питания						
Дети 3-7 лет.						
7 день						
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Эн/ ц	витамины
ТК						

			Б	Ж	У	(ккал)	С
ЗАВТРАК							
42	Каша рисовая молочная	150	3.56	5.36	25.22	163.61	0.25
30	какао с молоком	180	3.67	3.02	14.66	101.71	0.58
12	Бутерброд с маслом	30	1.73	6.84	11.63	115.05	0.00
51	фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Итого	0	9.36	15.63	61.31	427.37	10.83
ОБЕД							
46	суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	180	2.00	2.07	14.67	84.94	4.75
47	капуста тушенная с мясом	130	3.03	5.27	13.46	114.82	26.60
17	кисель	180	0.11	0.04	24.22	99.14	1.08
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
	Итого	0	9.30	7.93	76.93	422.37	32.43
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
45	рыба запечённая в омлете	150	24.53	9.30	4.40	199.03	0.58
2	кофейный напиток на молоке	180	2.77	2.18	13.57	85.62	0.47
	Итого	0	27.30	11.48	17.97	284.65	1.04
	Итого за день	0	45.95	35.04	156.21	1134.39	44.30
	суточная потребность		54	60	261	1800	50
	процент удовлетворения суточной потребности		85.09	58.40	59.85	63.02	88.60

Расчет продуктов питания							
Дети 3-7 лет.							
8 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							

49	Каша пшеничная молочная	150	3.81	4.77	23.17	150.75	0.00
21	чай с молоком сгущ.	180	3.08	2.62	13.26	89.66	0.58
22	Бутерброд с маслом	40	2.30	9.12	15.50	153.40	0.00
61	фрукты (мандарины)	100	0.80	0.20	7.49	37.96	37.96
	Итого	0	10.00	16.71	59.42	431.78	38.54
ОБЕД							
50	Суп с клецками	180	3.20	4.07	18.08	121.80	3.31
58	рис отварной	130	3.19	5.15	33.36	192.36	0.00
39	гуляш с мясом	70	10.63	10.69	2.46	148.53	0.47
6	Компот из сухофруктов	180	0.00	0.00	13.94	69.66	0.00
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
52	салат из свежих огурцов и помидор	50	0.48	2.99	1.79	36.51	3.34
	Итого	0	21.65	23.45	94.21	692.33	7.12
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
27	домашняя булочка	50	3.77	6.45	29.88	192.32	0.00
28	Кофейный напиток с молоком	180	2.59	2.77	19.33	112.86	0.13
	Итого	0	6.36	9.22	49.21	305.18	0.13
	Итого за день	0	38.01	49.38	202.84	1429.29	45.78
	суточная потребность		54	60	261	1800	50
	процент удовлетворения суточной потребности		70.39	82.30	77.72	79.40	91.57

Расчет продуктов питания							
Дети 3-7 лет.							
9 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
29	суп молочный с макаронами	150	4.92	4.34	15.77	122.47	0.55

2	кофейный напиток с молоком	180	2.77	2.18	13.57	85.62	0.47
12	Бутерброд с сыром	30	3.07	5.30	10.31	101.60	0.05
62	фрукты (апельсины)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00
	Итого	0	11.66	12.03	47.74	352.69	61.06
ОБЕД							
43	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	6.52	2.42	11.89	95.67	5.26
55	голубцы ленивые	70	6.52	5.89	9.53	117.55	7.79
17	кисель	180	0.11	0.04	24.22	99.14	1.08
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
16	соус томатный	70	0.78	3.40	4.52	52.46	1.33
56	салат свекольный с луком репчатым	50	0.69	2.96	4.05	45.51	1.90
5	картофельное пюре	130	2.72	4.56	18.50	126.25	8.99
	Итого	0	18.09	12.30	74.74	488.30	26.35
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
11	оладьи	50	4.25	6.02	26.42	176.61	0.00
9	чай с сахаром	180	0.05	0.00	8.23	33.10	0.01
25	кондитерские изделия (печенье)	50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.00
	Итого	0	8.05	10.92	71.86	418.20	0.01
	Итого за день	0	37.80	35.25	194.34	1259.19	87.43
	суточная потребность		54	60	261	1800	50
	процент удовлетворения суточной потребности		70.00	58.76	74.46	69.95	174.85

Расчет продуктов питания							
Дети 3-7 лет.							
10 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
48	Блинчики	50	2.45	4.29	14.03	104.40	0.00
9	чай с сахаром	180	0.05	0.00	8.23	33.10	0.01
31	Бутерброд с маслом	20	1.15	4.56	7.75	6.70	0.00
51	фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Итого	0	4.05	9.25	39.81	191.20	10.01

ОБЕД							
57	суп-лапша домашняя	180	2.45	4.22	12.21	96.59	0.29
58	рис отварной	130	3.19	5.15	33.36	192.36	0.00
60	тефтели мясные	70	9.38	10.96	8.98	172.00	0.56
16	Соус томатный	30	0.34	1.46	1.94	22.48	0.57
6	Компот из сухофруктов	180	0.00	0.00	13.94	55.73	0.00
13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.04	78.47	0.00
13	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	45.00	0.00
56	салат из свеклы с чесноком	50	0.69	2.96	4.05	45.51	1.90
	Итого	0	20.20	25.30	99.07	708.14	3.32
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
29	суп молочный с макаронными изделиями	180	5.90	5.21	18.92	146.96	0.66
2	кофейный напиток с молоком	180	2.77	2.18	13.57	85.62	0.47
13	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.72	47.60	0.00
	Итого	0	10.20	7.56	42.21	280.18	1.13
	Итого за день	0	34.45	42.11	181.09	1179.52	14.46
	суточная потребность		54	60	261	1800	50
	процент удовлетворения суточной потребности		63.79	70.18	69.38	65.53	28.91

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона					
Дети 3-7 лет.					
	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	422.5	468.2	1810.52	13458.78	509.37
Итого за 1 день	42.25	46.82	181.05	1345.88	50.94
суточная потребность	54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00
процент удовлетворения суточной потребности	78.24	78.03	69.37	74.77	101.87

















































## Расчет продуктов питания

Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание

1 день

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Суп молочный с крупой	150	5.175	4.95	15.42	128.145	0.09	0.623	0.023	132.428	133.74	29.37	0.6375
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.772	2.184	13.572	85.62	0.036	0.468	0.012	98.34	72.42	14.292	0.228
31	Бутерброд с маслом	20	1.15	4.56	7.75	76.7	0.015	0	0.035	3.45	10.7	1.95	0.16
25	кондитерские изделия пече	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.0333	0	0	14.5	45	10	1.05
51	фрукты (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	16	11	8	2.2
	Итого	0	13.25	16.99	83.742	545.965	0.2043	11.09	0.08	264.718	272.86	63.612	4.2755
ОБЕД													
3	Щи из свежей капусты с мясом	180	1.332	3.645	6.435	64.377	0.036	8.865	0.18	29.79	30.735	15.687	0.702
4	рыба припущенная	70	12.27	4.782	0.21538	92.55077	0.0538	0.398	0.032	18.8462	150.522	21.4954	0.3877
5	картофельное пюре	130	2.719	4.561	18.5033	126.2517	0.1083	8.992	0.022	30.355	72.7567	25.1983	1.04
6	Компот из сухофруктов	180	0	0	13.944	55.728	0	0	0	7.668	0	1.644	0
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
7	Икра кабачковая	40	0.49	2.09	2.9	32.67	0.01	3.36	0.01	8.22	10.18	6.07	0.13
	Итого	0	20.65	15.58	66.5792	489.8763	0.3136	21.62	0.244	105.319	314.653	81.1147	4.5797
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК													
8	Запеканка с крупой	150	7.335	9	42.5032	281.8839	0.1548	0.377	0.048	95.6419	156.223	41.9806	1.5774
9	чай с сахаром	180	0.048	0	8.232	33.096	0	0.012	0	8.592	1.788	2.592	0.168
	Итого	0	8.707	9.175	59.2116	355.7726	0.1912	0.389	0.048	107.834	175.411	48.3726	2.5454
	Итого за день	0	42.6	41.75	209.533	1391.614	0.7092	33.1	0.372	477.871	762.924	193.099	11.401
Расчет продуктов питания													
2 день													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
8	запеканка рисовая молочна	150	7.335	9	42.5032	281.8839	0.1548	0.377	0.048	95.6419	156.223	41.9806	1.5774
9	чай с сахаром	180	0.048	0	8.232	33.096	0	0.012	0	8.592	1.788	2.592	0.168
12	Бутерброд с сыром	20	2.044	3.533	6.87111	67.73333	0.0133	0.031	0.031	41.9111	31.3111	3.28889	0.1822
61	фрукты (мандарины)	100	0.8	0.2	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	37.97	16.98	10.99	0.1
63	яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	22	77	5	1
	Итого	0	10.23	12.73	65.0963	420.6732	0.2582	38.38	0.189	206.115	283.302	63.8515	3.0276
ОБЕД													
14	Суп картофельный с мясом	180	1.764	2.088	13.86	81.504	0.072	6.912	0.144	17.703	49.644	21.276	0.855
15	Рагу овощное	130	2.278	13.01	13.8419	182.4829	0.0743	7.961	0.557	34.6914	56.7048	26.4086	1.1143
33	Тефтели мясные	70	9.38	10.96	8.98333	172.0017	0.0467	0.56	0.023	11.27	83.755	11.5967	1.2133
17	кисель	18	0.011	0.004	2.4216	9.9144	0	0.108	0	1.2288	0.7404	0.402	0.0096
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	17.27	26.57	63.6883	564.2018	0.2984	15.54	0.724	75.3332	241.304	70.7032	5.5122
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК													
18	каша гречневая рассыпчатая	130	3.925	4.378	17.6884	125.6471	0.1006	0	0.017	10.2406	86.1187	58.2735	2.0129
19	молоко кипяченое	180	5.064	4.368	8.376	94.284	0.048	0.936	0.024	183.6	129.6	20.16	0.144
39	гуляш из отварного мяса	70	10.63	10.69	2.45583	148.5342	0.0408	0.467	0.245	12.7808	95.6317	15.1433	1.4058
26	Кондитерские изделия Вафл	10	0.28	0.33	7.73	35.4	0.0033	0	0	1.6	3.6	1	0.15
	итого		19.9	19.77	36.2502	403.8653	0.1928	1.403	0.286	208.221	314.95	94.5769	3.7127
	Итого за день	0	47.4	59.07	165.035	1388.74	0.7494	55.32	1.2	489.67	839.556	229.132	12.253
	суточная потребность		54	60	261	1800	0.9	50	500	900	800	80	10
	процент удовлетворения		87.77	98.45	63.2317	77.15224	83.266	110.6	0.24	54.4078	104.945	286.415	122.53

Расчет продуктов питания													
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание													
3 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
20	Каша вязкая ячневая молочная	150	4.084	5.11	21.929	149.8065	0.0774	0.174	0.029	61.3742	123.706	18.9097	0.6097
21	Чай с молоком	180	3.084	2.616	13.26	89.664	0.036	0.576	0.012	114.372	79.548	13.716	0.252
31	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.12	15.5	153.4	0.03	0	0.07	6.9	21.4	3.9	0.32
62	фрукты (апельсины)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0.01	34	23	13	0.3
	Итого	0	10.37	17.05	58.789	435.8705	0.1834	60.75	0.121	216.646	247.654	49.5257	1.4817
ОБЕД													
23	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	180	1.233	3.726	9.288	75.942	0.045	4.824	0	14.571	34.344	14.661	0.603
24	Макаронные изделия отварные	130	4.849	0.585	31.122	149.175	0.065	0	0	23.868	38.272	8.021	0.923
39	гуляш из отварного мяса	70	10.63	10.69	2.45583	148.5342	0.0408	0.467	0.245	12.7808	95.6317	15.1433	1.4058
6	Компот из сухофруктов	180	0	0	13.944	55.728	0	0	0	7.668	0	1.644	0
34	винегрет овощной	50	0.663	3.013	4.1	46.375	0.0125	2.05	0.15	12.05	20.25	9.3375	0.425
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	21.21	18.52	85.4913	594.0531	0.2688	7.341	0.395	81.3778	238.958	59.8268	5.6768
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК													
27	Булочка домашняя	70	5.278	9.03	41.832	269.248	0.07	0	0	12.18	43.778	7.924	0.518
28	Кофейный напиток	180	2.592	2.772	19.332	112.86	0.036	0.132	0.024	102.132	73.848	15.144	0.216
	Итого	0	7.87	11.8	61.164	382.108	0.106	0.132	0.024	114.312	117.626	23.068	0.734
	Итого за день	0	39.45	47.37	205.444	1412.032	0.5582	68.22	0.54	412.336	604.238	132.421	7.8925
	суточная потребность		54	60	261	1800	0.9	50	500	900	800	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		73.05	78.95	78.7143	78.4462	62.023	136.4	0.108	45.8151	75.5298	165.526	78.925

Расчет продуктов питания													
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание													
4 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
29	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.92	4.343	15.765	122.4675	0.045	0.548	0.03	114.54	92.91	14.6775	0.03
30	Какао с молоком	180	3.672	3.024	14.664	101.712	0.036	0.576	0.012	118.704	93.636	22.248	0.564
31	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.12	15.5	153.4	0.03	0	0.07	6.9	21.4	3.9	0.32
51	фрукты (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	16	11	8	2.2
	Итого	0	11.29	16.89	55.729	424.5795	0.141	11.12	0.122	256.144	218.946	48.8255	3.114
ОБЕД													
32	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6.48	6.201	12.834	133.281	0.081	6.471	0.153	20.583	88.056	25.128	1.422
33	Тефтели мясные	70	9.38	10.96	8.98333	172.0017	0.0467	0.56	0.023	11.27	83.755	11.5967	1.2133
16	соус томатный	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0	0.95	0.1	7.65	9.61	5.24	0.22
18	каша гречневая рассыпчатая	130	3.925	4.378	17.6884	125.6471	0.1006	0	0.017	10.2406	86.1187	58.2735	2.0129
17	кисель	150	0.09	0.03	20.18	82.62	0	0.9	0	10.24	6.17	3.35	0.08
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
53	салат из зеленого горошка с луком репчатым	50	1.438	2.525	3.0375	40.4625	0.0375	2.2	0	9.65	26.975	9.3625	0.3125
	Итого	0	25.71	27.03	90.5347	709.7812	0.3713	11.08	0.293	80.0736	351.145	123.971	7.5807
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК													
35	Омлет натуральный с маслом	150	14.22	27.53	2.58462	314.5846	0.0692	0.185	0.277	89.0538	192.069	14.3077	2.2154
9	чай с сахаром	180	0.048	0	8.232	33.096	0	0.012	0	8.592	1.788	2.592	0.168
	Итого	0	14.26	27.53	10.8166	347.6806	0.0692	0.197	0.277	97.6458	193.857	16.8997	2.3834
	Итого за день	0	51.27	71.44	157.08	1482.041	0.5815	22.4	0.692	433.863	763.948	189.696	13.078
	суточная потребность		54	60	261	1800	0.9	50	500	900	800	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		94.94	119.1	60.184	82.33563	64.611	44.8	0.138	48.2071	95.4935	237.12	130.78

Расчет продуктов питания													
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание													
5 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
36	Каша вязкая манная молочная	150	4.181	5.013	23.4871	154.7613	0.0484	0.174	0.029	44.3226	49.5581	9.75484	0.329
9	чай с сахаром	180	0.048	0	8.232	33.096	0	0.012	0	8.592	1.788	2.592	0.168
12	Бутерброд с сыром	45	4.6	7.95	15.46	152.4	0.03	0.07	0.07	94.3	70.45	7.4	0.41
61	фрукты (мандарины)	100	0.8	0.2	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	37.97	16.98	10.99	0.1
	Итого	0	9.629	13.16	54.6691	378.2173	0.1384	38.22	0.109	185.185	138.776	30.7368	1.007
<b>ОБЕД</b>													
37	картофелем с мясом	180	1.206	3.564	7.002	65.34	0.027	6.066	0.189	31.905	28.854	16.335	0.81
38	Перловка рассыпчатая	110	3.69	4.471	19.4452	132.7097	0.0355	0.71	0.028	74.5161	122.065	17.0323	0.7097
39	гуляш из отварного мяса	50	7.592	7.638	1.75417	106.0958	0.0292	0.333	0.175	9.12917	68.3083	10.8167	1.0042
6	Компот из сухофруктов	180	0	0	13.944	55.728	0	0	0	7.668	0	1.644	0
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0.675	2.525	4.1375	42.5125	0.025	2.4	0.213	11.7375	19.2625	9.85	0.3625
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	17	18.7	70.8643	520.6849	0.2221	9.509	0.605	145.396	288.949	66.6979	5.2063
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
41	Голубцы ленивые	70	6.522	5.886	9.52583	117.5533	0.035	7.793	0.012	23.7708	71.5108	16.0883	1.1433
30	Какао с молоком	180	3.672	3.024	14.664	101.712	0.036	0.576	0.012	118.704	93.636	22.248	0.564
	Итого	0	10.19	8.91	24.1898	219.2653	0.071	8.369	0.024	142.475	165.147	38.3363	1.7073
	Итого за день	0	36.82	40.78	149.723	1118.168	0.4315	56.09	0.738	473.055	592.872	135.771	7.9207
	суточная потребность		54	60	261	1800	0.9	50	500	900	800	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		68.19	67.96	57.3652	62.12042	47.944	112.2	0.148	52.5617	74.109	169.714	79.207

Расчет продуктов питания													
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание													
6 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
1	Суп молочный с крупой	150	5.175	4.95	15.42	128.145	0.09	0.623	0.023	132.428	133.74	29.37	0.6375
9	чай с сахаром	180	0.048	0	8.232	33.096	0	0.012	0	8.592	1.788	2.592	0.168
31	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.12	15.5	153.4	0.03	0	0.07	6.9	21.4	3.9	0.32
26	Кондитерские изделия Вафл	40	1.12	1.32	30.92	141.6	0.0133	0	0	6.4	14.4	4	0.6
62	фрукты (апельсины)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0.01	34	23	13	0.3
	Итого	0	9.543	15.59	78.172	499.241	0.1733	60.63	0.103	188.32	194.328	52.862	2.0255
<b>ОБЕД</b>													
43	Суп с рыбными консервами	180	6.516	2.421	11.889	95.67	0.063	5.256	0.261	20.583	41.373	18.972	0.675
44	плов с птицей	130	24.68	26.96	21.6044	427.5538	0.0813	1.357	0.293	26.325	215.711	35.4981	2.0475
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0.675	2.525	4.1375	42.5125	0.025	2.4	0.213	11.7375	19.2625	9.85	0.3625
6	Компот из сухофруктов	180	0	0	13.944	55.728	0	0	0	7.668	0	1.644	0
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	35.71	32.41	76.1563	739.7632	0.2747	9.013	0.766	76.7535	326.806	76.9841	5.405
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
48	Блинчики с джемом или повидлом	50	27	4.291	14.0273	104.4	0.0273	0	0.027	8.39091	21.2	3.57273	0.2636
9	чай с сахаром	180	0.048	0	8.232	33.096	0	0.012	0	8.592	1.788	2.592	0.168
	Итого	0	27.05	4.291	22.2593	137.496	0.0273	0.012	0.027	16.9829	22.988	6.16473	0.4316
	Итого за день	0	72.3	52.29	176.588	1376.5	0.4753	69.66	0.896	282.056	544.122	136.011	7.8621
	суточная потребность		54	60	261	1800	0.9	50	500	900	800	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		133.9	87.15	67.6581	76.47223	52.812	139.3	0.179	31.3395	68.0153	170.014	78.621

Расчет продуктов питания													
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание													
7 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
42	каша вязкая рисовая молочная	150	3.561	5.361	25.2194	163.6065	0.029	0.252	0.029	54.9	78.6871	20.4	0.3387
12	Бутерброд с сыром	30	3.067	5.3	10.3067	101.6	0.02	0.047	0.047	62.8667	46.9667	4.93333	0.2733
30	Какао с молоком	180	3.672	3.024	14.664	101.712	0.036	0.576	0.012	118.704	93.636	22.248	0.564
51	фрукты (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	16	11	8	2.2
	Итого	0	10.7	14.09	59.99	413.9185	0.115	10.87	0.098	252.471	230.29	55.5813	3.376
<b>ОБЕД</b>													
46	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	180	1.998	2.07	14.517	84.942	0.054	4.752	0.144	16.506	41.184	14.022	0.738
47	капуста тушеная с мясом	130	3.029	5.265	13.455	114.816	0.026	26.6	0.13	69.121	51.675	24.856	1.482
17	кисель	180	0.108	0.036	24.216	99.144	0	1.08	0	12.288	7.404	4.02	0.096
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	8.974	7.877	76.7695	417.2009	0.1855	32.43	0.274	108.355	150.723	53.918	4.636
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
45	Рыба запечённая в омлете	150	24.53	9.3	4.4	199.025	0.1	0.575	0.125	61.575	304.125	39.05	1.4
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.772	2.184	13.572	85.62	0.036	0.468	0.012	98.34	72.42	14.292	0.228
	Итого	0	27.3	11.48	17.972	284.645	0.136	1.043	0.137	159.915	376.545	53.342	1.628
	Итого за день	0	46.97	33.45	154.731	1115.764	0.4365	44.35	0.509	520.741	757.558	162.841	9.64
	суточная потребность		54	60	261	1800	0.9	50	500	900	800	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		86.98	55.74	59.2841	61.98691	48.499	88.69	0.102	57.8601	94.6947	203.552	96.4

Расчет продуктов питания													
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание													
8 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
49	каша вязкая пшеничная молочная	150	3.813	4.771	23.1677	150.7548	0.1065	0	0.019	13.0452	71.7677	26.2645	0.929
21	Чай с молоком	180	3.084	2.616	13.26	89.664	0.036	0.576	0.012	114.372	79.548	13.716	0.252
31	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.12	15.5	153.4	0.03	0	0.07	6.9	21.4	3.9	0.32
61	фрукты (мандарины)	100	0.8	0.2	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	37.97	16.98	10.99	0.1
	Итого	0	9.997	16.71	59.4177	431.7788	0.2325	38.54	0.111	172.287	189.696	54.8705	1.601
<b>ОБЕД</b>													
50	Суп с клецками	180	3.204	4.068	18.081	121.797	0.054	3.312	0.162	21.573	46.575	15.192	0.702
58	рис отварной	130	3.185	5.146	33.3558	192.3567	0.0217	0	0.022	3.94333	63.5375	20.8867	0.4333
39	гуляш из отварного мяса	70	10.63	10.69	2.45583	148.5342	0.0408	0.467	0.245	12.7808	95.6317	15.1433	1.4058
6	Компот из сухофруктов	180	0	0	13.944	55.728	0	0	0	7.668	0	1.644	0
52	салат из свежих огурцов и помидор	50	0.475	2.988	1.7875	36.5125	0.0125	3.338	0.025	8.325	15.4125	7.275	0.4375
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	21.33	23.4	94.2056	673.2272	0.2345	7.116	0.454	64.7302	271.617	71.161	5.2987
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
27	Булочка домашняя	50	3.77	6.45	29.88	192.32	0.05	0	0	8.7	31.27	5.66	0.37
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.772	2.184	13.572	85.62	0.036	0.468	0.012	98.34	72.42	14.292	0.228
	Итого	0	6.542	8.634	43.452	277.94	0.086	0.468	0.012	107.04	103.69	19.952	0.598
	Итого за день	0	37.87	48.74	197.075	1382.946	0.5529	46.12	0.577	344.057	565.002	145.984	7.4977
	суточная потребность		54	60	261	1800	0.9	50	500	900	800	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		70.13	81.23	75.5078	76.83034	61.434	92.24	0.115	38.2286	70.6253	182.479	74.977

Расчет продуктов питания													
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание													
9 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
29	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.92	4.343	15.765	122.4675	0.045	0.548	0.03	114.54	92.91	14.6775	0.03
12	Бутерброд с сыром	30	3.067	5.3	10.3067	101.6	0.02	0.047	0.047	62.8667	46.9667	4.93333	0.2733
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.772	2.184	13.572	85.62	0.036	0.468	0.012	98.34	72.42	14.292	0.228
62	фрукты (апельсины)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0.01	34	23	13	0.3
	Итого	0	11.66	12.03	47.7437	352.6875	0.141	61.06	0.099	309.747	235.297	46.9028	0.8313
<b>ОБЕД</b>													
43	Суп с рыбными консервами	180	6.516	2.421	11.889	95.67	0.063	5.256	0.261	20.583	41.373	18.972	0.675
55	Голубцы ленивые	70	6.522	5.886	9.52583	117.5533	0.035	7.793	0.012	23.7708	71.5108	16.0883	1.1433
16	соус томатный	70	0.784	3.402	4.522	52.458	0	1.33	0.14	10.71	13.454	7.336	0.308
5	картофельное пюре	130	2.719	4.561	18.5033	126.2517	0.1083	8.992	0.022	30.355	72.7567	25.1983	1.04
17	кисель	180	0.108	0.036	24.216	99.144	0	1.08	0	12.288	7.404	4.02	0.096
56	салат из свеклы с луком репчатым	50	0.688	2.963	4.05	45.5125	0.0125	1.9	0	15.8125	18.45	9.4	0.6
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	итого		21.17	19.77	97.2876	654.8884	0.3243	26.35	0.434	123.959	275.409	92.0347	6.1823
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
11	оладьи	50	4.254	6.023	26.4231	176.6077	0.0538	0	0.023	11.3231	36.4692	6.46923	0.4308
9	чай с сахаром	180	0.048	0	8.232	33.096	0	0.012	0	8.592	1.788	2.592	0.168
25	кондитерские изделия пече	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.0333	0	0	14.5	45	10	1.05
	Итого	0	8.052	10.92	71.8551	418.2037	0.0872	0.012	0.023	34.4151	83.2572	19.0612	1.6488
	Итого за день	0	40.89	42.72	216.886	1425.78	0.5525	87.43	0.556	468.121	593.962	157.999	8.6624
	суточная потребность		54	60	261	1800	0.9	50	500	900	800	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		75.71	71.21	83.0982	79.20998	61.385	174.9	0.111	52.0135	74.2453	197.498	86.624

Расчет продуктов питания													
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание													
10 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
48	Блинчики с джемом или повидлом	50	27	4.291	14.0273	104.4	0.0273	0	0.027	8.39091	21.2	3.57273	0.2636
31	Бутерброд с маслом	20	1.15	4.56	7.75	76.7	0.015	0	0.035	3.45	10.7	1.95	0.16
9	чай с сахаром	180	0.048	0	8.232	33.096	0	0.012	0	8.592	1.788	2.592	0.168
51	фрукты (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	16	11	8	2.2
	Итого	0	28.6	9.251	39.8093	261.196	0.0723	10.01	0.072	36.4329	44.688	16.1147	2.7916
<b>ОБЕД</b>													
57	суп-лапша домашняя	180	2.448	4.221	12.213	96.588	0.018	0.288	0.009	15.471	24.327	5.463	0.0098
58	рис отварной	130	3.185	5.146	33.3558	192.3567	0.0217	0	0.022	3.94333	63.5375	20.8867	0.4333
60	тефтели мясные	70	9.38	10.96	8.98333	172.0017	0.0467	0.56	0.023	11.27	83.755	11.5967	1.2133
16	соус томатный	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0	0.95	0.1	7.65	9.61	5.24	0.22
6	Компот из сухофруктов	180	0	0	13.944	55.728	0	0	0	7.668	0	1.644	0
56	салат из свеклы с луком репчатый	50	0.688	2.963	4.05	45.5125	0.0125	1.9	0	15.8125	18.45	9.4	0.6
13	Хлеб пшеничный	33	2.184	0.288	13.986	67.308	0.06	0	0	5.94	28.71	6.27	1.32
13	Хлеб ржаной	25	1.655	0.218	10.5955	50.99091	0.0455	0	0	4.5	21.75	4.75	1
	Итого	0	20.1	26.22	100.358	717.9557	0.2043	3.698	0.154	72.2548	250.14	65.2503	4.7965
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
29	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.92	4.343	15.765	122.4675	0.045	0.548	0.03	114.54	92.91	14.6775	0.03
13	Хлеб пшеничный	20	1.324	0.175	8.47636	40.79273	0.0364	0	0	3.6	17.4	3.8	0.8
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.772	2.184	13.572	85.62	0.036	0.468	0.012	98.34	72.42	14.292	0.228
	Итого	0	9.016	6.701	37.8134	248.8802	0.1174	1.016	0.042	216.48	182.73	32.7695	1.058
	Итого за день	0	57.71	42.17	177.98	1228.032	0.3939	14.73	0.268	325.168	477.558	114.135	8.6461
	суточная потребность		54	60	261	1800	0.9	50	500	900	800	80	10
	процент удовлетворения суточной потребности		106.9	70.29	68.1917	68.224	43.769	29.45	0.054	36.1297	59.6947	142.668	86.461

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона													
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание													
процент удовлетворения суточной	87.64	79.96	69.3516	74.00898	60.454	99.48	0.127	46.966	81.2718	199.636	94.853		

Расчет продуктов питания

Дети с 7 до 11 лет.

1 день

№ ТК	Наименование блюда	масса	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
1	Суп молочный с крупой	150				15					1.20	1.50		0.12													
2	Кофейный напиток с молоком	190									8.867			95													
31	Бутерброд с маслом	50	37.5									12.5															
25	кондитерские изделия печен	50																50									
51	фрукты (яблоки)	100							100																		
	Итого		37.5	0	0	15	0	0	100	0	10.1	14.00	0	95.12	0	0	0	50	0	0	0	0	3	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>																											
3	Щи из свежей капусты с мясом	200					24	58																			
4	рыба припущенная	70						2.154				5.385															
5	картофельное пюре	150					128					5.25		22.5													
6	Компот из сухофруктов	190							48	15.2																	
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	40	40																								
7	Икра кабачковая	40																									
	Итого		90	0	0	0	152	60	0	48	15.2	10.63	0	22.5	0.03	0	0	0	0	78.6	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		128	0	0	15	152	60.15	100	48	25.27	24.63	0	117.6	0.03	0	0	50	0	78.6	0	0	2.5	0	0	0	
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		255	0	0	30	305	120.3	200	95	50.53	49.27	0	235.2	0.06	0	0	100	0	157	0	0	5.1	0	0	0	

Расчет продуктов питания

Дети с 7 до 11 лет.

2 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	крахмал картофельный	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
8	запеканка рисовая молочная	180				44.13					9	6		87.10					5.609		2.323						
9	чай с сахаром	190								8.86667						0.25											
12	Бутерброд с сыром	50	33.333									5.56										11.1					
61	фрукты (мандарины)	100							99.9																		
63	яйцо отварное	40																	40.25								
	Итого		33.3	0	0	44.13	0	0	99.9	0	18.16	11.36	0	87.1	0	0.3	0	0	46	0	2.32	11	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
14	Суп картофельный с мясом	200					90	16				2			0.03											1	
15	Рагу овощное	150			3.2143		45.7	74.29			0.714	4.286															
33	Тефтели мясные	90	12		6.00			18				9			57												
17	кисель	190								19														8.55			
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	40	40																								
	Итого		102	0	9.2143	0	136	108.3	0	0	19.71	13.29	2	0	57	0	0	0	0	0	0	0	0	8.55	1	0	
	Итого		135	0	9.2143	44.13	136	108.3	99.9	0	37.87	24.65	2	87.1	57	0.3	0	0	46	0	2.32	11	0	8.55	1	0	
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		271	0	18.429	88.26	271	216.6	200	0	75.74	49.3	4	174.2	114	0.5	0	0	92	0	4.65	22	0	17.1	1.9	0	

Расчет продуктов питания

Дети с 7 до 11 лет.

3 день

№ ТК	Наименование блюда	масса порции	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи		
<b>ЗАВТРАК</b>																												
20	Каша вязкая ячневая молочная	150				31.94					8	5		33.87														
21	Чай с молоком	190								8.867				114		0.3												
22	Бутерброд с маслом	50	37.5									12.5																
62	фрукты (апельсины)	100							100																			
	Итого		37.5	0	0	31.94	0	0	100	0	16.61	17.34	0	147.9	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																												
23	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200					60	8					4								2							
24	Макаронные изделия отварные	150				52.5																				4.5		
39	гуляш из отварного мяса	90			2.25			22.5				3		72.8														
6	Компот из сухофруктов	190							48	15.2																		
34	винегрет овощной	60																										
13	Хлеб пшеничный	50	50																									
13	Хлеб ржаной	40	40																									
	Итого		90	0	2.25	52.5	60	30.5	0	48	15.2	3	4	0	72.8	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	4.5	0	
	Итого		128	0	2.25	84.44	60	30.5	100	48	31.81	20.34	4	147.9	72.8	0.3	0	0	0	0	2	0	0	0	0	4.5	0	
	Норма соли на весь день																								2			
	Итого за день		255	0	4.5	168.9	120	61	200	95	63.62	40.68	8	295.7	146	0.5	0	0	0	0	4	0	0	0	9	0		

Расчет продуктов питания

Дети с 7 до 11 лет.

4 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
29	Суп молочный с макаронными изделиями	150				0.75					1	1.5		105													
30	Какао с молоком	190								10.13			116.5										3				
22	Бутерброд с маслом	50	37.5									12.5															
51	фрукты (яблоки)	100							100																		
	Итого		37.5	0	0	0	0	0	100	0	10.13	12.5	0	116.5	0	0	0	0	0	0	0	0	2.5	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
32	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200					80	10.5					2		28.5												
33	Тефтели мясные	90	12		6.00			18				3.00			57												
16	соус томатный	50			2.5			4.5				2.25															
18	каша гречневая рассыпчатая	150				36.77						4.839															
17	кисель	190								19																	
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	30	30																								
53	салат из зеленого горошка с луком репчатым	60																									
	Итого		92	0	8.5	36.77	80	33	0	0	19	10.09	2	0	85.5	0	0	0	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		130	0	8.5	36.77	80	33	100	0	29.13	22.59	2	116.5	85.5	0	0	0	1.6	0	0	0	2.5	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		259	0	17	73.55	160	66	200	0	58.27	45.18	4	233.1	171	0	0	0	3.2	0	0	0	5.1	0	2	0	0

Расчет продуктов питания

Дети с 7 до 11 лет.

5 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
36	Каша вязкая манная молочная	160				34.06					2	5		39.23													
9	чай с сахаром	190								8.581						0.3											
12	Бутерброд с сыром	50	33.3									5.556										11					
61	фрукты (мандарины)	100							100																		
	Итого		33.3	0	0	34.06	0	0	100	0	10.65	10.72	0	39.23	0	0.3	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
37	Борщ с капустой свежей, с картофелем с мясом	200					80	74					5.33		28.5												
38	Перловка рассыпчатая	150				31.94						4.839															
39	гуляш из отварного мяса	90			2.25			22.5				3			72.8												
6	Компот из сухофруктов	180							45	14.4																	
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	70					28	38.5					3.5														
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	40	40																								
	Итого		90	0	2.25	31.94	108	135	0	45	14.4	7.839	8.83	0	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		123	0	2.25	66	108	135	100	45	25.05	18.56	8.83	39.23	101	0.3	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		247	0	4.5	132	216	270	200	90	50.09	37.11	17.7	78.45	203	0.5	0	0	0	0	0	22	0	0	0	0	0



Расчет продуктов питания

Дети с 7 до 11 лет.

7 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
42	каша вязкая рисовая молочная	160				34.06						5		51.61													
12	Бутерброд с сыром	50	33.3									5.556										11					
30	Какао с молоком	190								10.13				116.5									3				
51	фрукты (яблоки)	100							100																		
	Итого		33.3	0	0	34.06	0	0	100	0	10.13	10.72	0	168.1	0	0	0	0	0	0	0	11	2.5	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>																											
46	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200				8		16							28.5												
47	капуста тушенная с мясом	160			3.2			195.2							45.6												
17	кисель	190								19																	
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	40	40																								
	Итого		90	0	3.2	8	0	211.2	0	0	19	0	0	0	74.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		123	0	3.2	42.06	0	211.2	100	0	29.13	10.72	0	168.1	74.1	0	0	0	0	0	0	11	2.5	0	0	0	
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		247	0	6.4	84.13	0	422.4	200	0	58.27	21.43	0	336.3	148	0	0	0	0	0	0	22	5.1	0	0	0	



Расчет продуктов питания

Дети с 7 до 11 лет.

9 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
29	Суп молочный с макаронами	160				16					1.28	1.60		0.128													
12	Бутерброд с сыром	50	33.3									5.556											11				
2	Кофейный напиток с молоком	190									8.867			95										з			
62	фрукты (апельсины)	100							100																		
	Итого		33.3	0	0	16	0	0	100	0	10.15	7.156	0	95.13	0	0	0	0	0	0	0	11	2.5	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
43	Суп с рыбными консервами	200				4	56	19.2				3															
55	Голубцы ленивые	90				12.75		61.5				2.25		33.8					3								
16	соус томатный	70			3.5			6.3				3.15															
5	картофельное пюре	150					128					5.25		22.5													
17	кисель	190								19															8.55		
56	салат из свеклы с луком репчатым	70						66.5				4.2															
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	40	40																								
	Итого		90	0	3.5	16.75	184	153.5	0	0	19	13.65	4.2	22.5	33.8	0	0	0	3	0	0	0	0	8.55	0	0	
	Итого		123	0	3.5	32.75	184	153.5	100	0	29.15	20.81	4.2	117.6	33.8	0	0	0	3	0	0	11	2.5	8.55	0	0	
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		247	0	7	65.5	369	307	200	0	58.29	41.61	8.4	235.3	67.5	0	0	0	6	0	0	22	5.1	17.1	0	0	





Расчет продуктов питания							
Дети 7-11 лет.							
1 день							
№	Наименование блюда	Масса	Пищев			Эн/ ц (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Суп молочный с крупой	150	5.18	5.00	15.42	128.15	0.62
2	Кофейный напиток с молоком	190	2.93	2.31	14.33	90.38	0.49
31	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.00
25	кондитерские изделия (печенье)	50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.00
51	фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Итого	0	15.13	24.00	96.12	665.77	11.12
ОБЕД							
3	Щи из свежей капусты с мясом	200	1.48	4.05	7.15	71.53	9.85
4	рыба припущенная	70	12.27	4.78	0.22	92.55	0.40
5	картофельное пюре	150	3.14	5.26	21.35	145.68	10.38
6	Компот из сухофруктов	190	0.59	0.00	24.51	101.00	0.54
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
7	Икра кабачковая	60	0.74	3.14	4.35	49.01	5.04
	Итого	0	24.17	18.01	95.72	643.33	26.20
	Итого за день	0	39.29	42.01	191.84	1309.10	37.32
	суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00	60.00
	процент удовлетворения суточной потребности		51.03	53.18	57.27	55.71	62.20

Расчет продуктов питания							
Дети 7-11 лет.							
2 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							

10	Запеканка рисовая молочная	180	8.80	10.80	51.00	338.26	0.45
9	чай с сахаром	190	0.05	0.00	8.69	34.93	0.01
31	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.00
61	фрукты (мандарины)	100	0.80	0.20	7.49	37.96	37.96
63	яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03
	Итого	0	12.53	22.40	86.56	602.91	38.46
ОБЕД							
14	Суп картофельный с мясом	200	1.96	6.92	5.82	89.13	17.47
15	рагу овощное	150	2.63	15.01	15.97	210.56	9.19
16	Соус томатный	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0.95
33	Тефтели мясные или рыбные	90	12.06	14.09	11.55	221.15	0.72
17	кисель	190	0.11	0.04	25.56	104.65	1.14
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
	Итого	0	23.28	39.27	100.28	846.52	29.47
	Итого за день	0	35.81	61.67	186.83	1449.43	67.92
	суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00	60.00
	процент удовлетворения суточной потребности		46.50	78.07	55.77	61.68	113.20

Расчет продуктов питания							
Дети 7-11 лет.							
3 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
20	Каша ячневая молочная	150	4.08	5.11	21.87	149.81	0.17
21	чай с молоком сгущ.	190	3.26	2.76	14.00	94.65	0.61
31	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.00
62	фрукты (апельсины)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00
	Итого	0	11.11	19.47	63.34	479.20	60.78
ОБЕД							

23	Рассольник с мясом и со сметаной	200	1.37	4.14	10.32	84.38	5.36
24	Макаронные изделия отварные	150	5.60	0.68	35.91	172.13	0.00
39	гуляш из отварного мяса	90	13.67	13.75	3.16	190.97	0.60
6	Компот из сухофруктов	190	0.00	0.00	14.72	58.82	0.00
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
34	винегрет овощной	60	0.80	3.62	4.92	55.65	2.46
	Итого	0	27.38	22.96	107.17	745.52	8.42
	Итого за день	0	38.50	42.43	170.51	1224.72	69.20
	суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00	60.00
	процент удовлетворения суточной потребности		49.99	53.71	50.90	52.12	115.34

Расчет продуктов питания							
Дети 7-11 лет.							
4 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
29	суп молочный с макаронными изделиями	150	4.92	4.32	15.77	122.47	0.55
30	какао с молоком	190	3.88	3.19	15.48	107.36	0.61
31	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.00
51	фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Итого	0	12.07	19.31	60.42	468.58	11.16
<b>ОБЕД</b>							
32	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.20	6.86	14.26	148.09	7.19
33	тефтели мясные	90	12.06	14.09	11.55	221.15	0.72
18	каша гречневая рассыпчатая	150	4.53	5.05	20.41	144.98	0.00
16	соус томатом	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0.95
17	кисель	190	0.11	0.04	25.56	104.65	1.14
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00

53	салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1.73	3.03	3.65	48.56	2.64
	Итого	0	32.14	32.28	116.80	888.46	12.64
	Итого за день	0	44.22	51.59	177.22	1357.04	23.80
	суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00	60.00
	процент удовлетворения суточной потребности		57.42	65.31	52.90	57.75	39.66

Расчет продуктов питания							
Дети 7-11 лет.							
5 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
36	Каша манная молочная	160	4.46	5.35	25.05	165.08	0.19
9	чай с сахаром	192	0.05	0.00	8.78	35.30	0.01
12	Бутерброд с сыром	50	5.11	8.83	17.18	169.33	0.08
61	фрукты (мандарины)	100	0.80	0.20	7.49	37.96	37.96
	Итого	0	10.42	14.38	58.50	407.67	38.24
<b>ОБЕД</b>							
37	Борщ с капустой свежей, с картофелем с мясом	200	1.34	3.96	7.78	72.60	6.74
38	перловка рассыпчатая	150	5.03	6.10	26.52	180.97	0.05
39	гуляш	90	13.67	13.75	3.16	190.97	0.60
6	компот из сухофруктов	180	0.00	0.00	13.94	55.73	0.00
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	70	0.95	3.54	5.79	59.52	3.36
	Итого	0	26.94	28.12	95.33	743.35	10.75
	Итого за день	0	37.36	42.51	153.84	1151.03	48.98
	суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00	60.00
	процент удовлетворения суточной потребности		48.52	53.80	45.92	48.98	81.64

Расчет продуктов питания							
Дети 7-11 лет.							
6 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	суп молочный с крупой	160	5.52	5.33	16.45	136.69	0.66
9	чай с сахаром	190	0.05	0.00	8.69	34.93	0.01
31	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.00
26	кондитерские изделия (вафли)	40	1.12	1.32	30.92	141.60	0.00
62	фрукты (апельсины)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00
	Итого	0	10.47	18.25	83.53	547.97	60.68
<b>ОБЕД</b>							
43	Суп с рыбными консервами	200	7.24	2.69	13.21	106.30	5.84
44	плов с птицей	160	30.38	33.18	26.59	526.22	1.67
6	компот из сухофруктов	190	0.00	0.00	14.72	58.82	0.00
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
40	салат из картофеля с соленым огурцом	70	0.95	3.54	5.79	59.52	3.36
	Итого	0	44.52	40.19	98.45	934.43	10.87
	Итого за день	0	54.99	58.44	181.99	1482.40	71.55
	суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00	60.00
	процент удовлетворения суточной потребности		71.41	73.97	54.32	63.08	119.24

Расчет продуктов питания							
Дети 7-11 лет.							
7 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
42	Каша рисовая молочная	160	3.80	5.72	26.90	174.51	0.27
30	какао с молоком	190	3.88	3.19	15.48	107.36	0.61
31	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.00
51	фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Итого	0	10.95	20.71	71.55	520.63	10.88
<b>ОБЕД</b>							
46	суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	2.22	2.30	16.30	94.38	5.28
47	капуста тушенная с мясом	160	3.73	6.48	16.56	141.31	32.74
17	кисель	190	0.11	0.04	25.56	104.65	1.14
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
	Итого	0	12.02	9.60	96.56	523.91	39.16
	Итого за день	0	22.97	30.31	168.12	1044.54	50.03
	суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00	60.00
	процент удовлетворения суточной потребности		29.83	38.37	50.18	44.45	83.39

Расчет продуктов питания							
Дети 7-11 лет.							
8 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							



	Итого	0	14.19	15.97	56.42	433.34	61.16
ОБЕД							
43	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	7.24	2.69	13.21	106.30	5.84
55	голубцы ленивые	90	8.39	7.57	12.25	151.14	10.02
17	кисель	190	0.11	0.04	25.56	104.65	1.14
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
16	соус томатный	70	0.78	3.40	4.52	52.46	1.33
56	салат свекольный с луком репчатым	70	0.96	4.15	5.67	63.72	2.66
5	картофельное пюре	150	3.14	5.26	21.35	145.68	10.38
	Итого	0	26.58	23.89	120.70	807.51	31.37
	Итого за день	0	26.58	23.89	120.70	807.51	31.37
	суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00	60.00
	процент удовлетворения суточной потребности		34.52	30.24	36.03	34.36	52.28

Расчет продуктов питания							
Дети 7-11 лет.							
10 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
48	Блинчики	60	2.95	5.15	16.83	125.28	0.00
9	чай с сахаром	190	0.05	0.00	8.69	34.93	0.01
31	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.00
51	фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Итого	0	6.27	16.95	54.70	398.96	10.01
ОБЕД							
57	суп-лапша домашняя	200	2.72	4.69	13.57	107.32	0.32
58	рис отварной	150	3.68	5.94	38.49	221.95	0.00
60	тефтели мясные	90	12.06	14.09	11.55	221.15	0.72
16	Соус томатный	30	0.34	1.46	1.94	22.48	0.57
6	Компот из сухофруктов	190	0.00	0.00	14.72	58.82	0.00
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
56	салат из свеклы с чесноком	70	0.96	4.15	5.67	63.72	2.66

	Итого	0	25.71	31.10	124.08	879.01	4.27
	Итого за день	0	31.98	48.05	178.77	1277.97	14.28
	суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00	60.00
	процент удовлетворения суточной потребности		41.53	60.83	53.37	54.38	23.80

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона						
Дети 7-11 лет.						
	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины	
	Б	Ж	У		С	
Итого за 10 дней	370.45	449.94	1715.07	12460.15	461.97	
Итого за 1 день	37.04	44.99	171.51	1246.02	46.20	
суточная потребность	77.00	79.00	335.00	2350.00	60.00	
процент удовлетворения суточной потребности	48.11	56.95	51.20	53.02	77.00	

































Расчет продуктов питания													
Дети 7-11 лет.													
1 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Суп молочный с крупой	150	5.175	4.95	15.42	128.145	0.09	0.623	0.023	132.428	133.74	29.37	0.6375
2	Кофейный напиток с молоком	190	2.926	2.305	14.326	90.37667	0.038	0.494	0.013	103.803	76.4433	15.086	0.2407
31	Бутерброд с маслом	50	2.875	11.4	19.375	191.75	0.0375	0	0.088	8.625	26.75	4.875	0.4
25	кондитерские изделия пече	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.0333	0	0	14.5	45	10	1.05
51	фрукты (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	16	11	8	2.2
	Итого	0	15.13	23.96	96.121	665.7717	0.2288	11.12	0.133	275.356	292.933	67.331	4.5282
ОБЕД													
3	Щи из свежей капусты с мясом	200	1.48	4.05	7.15	71.53	0.04	9.85	0.2	33.1	34.15	17.43	0.78
4	рыба припущеная	70	12.27	4.782	0.21538	92.55077	0.0538	0.398	0.032	18.8462	150.522	21.4954	0.3877
5	картофельное пюре	150	3.138	5.263	21.35	145.675	0.125	10.38	0.025	35.025	83.95	29.075	1.2
6	Компот из сухофруктов	190	0	0	14.7187	58.824	0	0	0	8.094	0	1.73533	0
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
7	Икра кабачковая	40	0.49	2.09	2.9	32.67	0.01	3.36	0.01	8.22	10.18	6.07	0.13
	Итого	0	23.33	16.97	84.4777	584.817	0.3925	23.98	0.267	119.485	357.102	92.9057	6.0977
	Итого за день	0	38.46	40.92	180.599	1250.589	0.6213	35.1	0.4	394.841	650.035	160.237	10.626
	суточная потребность		77	79	335	2350	1.2	60	700	1100	1100	250	12
	процент удовлетворения суточной потребности		49.94	51.8	53.9101	53.21654	51.776	58.5	0.057	35.8946	59.0941	64.0947	88.549

Расчет продуктов питания													
Дети 7-11 лет.													
2 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
8	запеканка рисовая молочна	180	8.803	10.8	51.0039	338.2606	0.1858	0.453	0.058	114.77	187.467	50.3768	1.8929
9	чай с сахаром	190	0.051	0	8.68933	34.93467	0	0.013	0	9.06933	1.88733	2.736	0.1773
12	Бутерброд с сыром	50	5.111	8.833	17.1778	169.3333	0.0333	0.078	0.078	104.778	78.2778	8.22222	0.4556
61	фрукты (мандарины)	100	0.8	0.2	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	37.97	16.98	10.99	0.1
63	яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	22	77	5	1
	Итого	0	14.76	19.83	84.361	580.4886	0.3091	38.5	0.246	288.587	361.612	77.325	3.6258
ОБЕД													
14	Суп картофельный с мясом	200	1.96	2.32	15.4	90.56	0.08	7.68	0.16	19.67	55.16	23.64	0.95
15	Рагу овощное	150	2.629	15.01	15.9714	210.5571	0.0857	9.186	0.643	40.0286	65.4286	30.4714	1.2857
33	Тефтели мясные	90	12.06	14.09	11.55	221.145	0.06	0.72	0.03	14.49	107.685	14.91	1.56
17	кисель	190	0.114	0.038	25.5613	104.652	0	1.14	0	12.9707	7.81533	4.24333	0.1013
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	22.72	32.24	106.626	810.4814	0.3894	18.73	0.833	103.359	314.389	90.3648	7.497
	Итого за день	0	37.48	52.08	190.987	1390.97	0.6985	57.23	1.079	391.947	676.001	167.69	11.123
	суточная потребность		77	79	335	2350	1.2	60	700	1100	1100	250	12
	процент удовлетворения суточной потребности		48.68	65.92	57.0112	59.19022	58.208	95.38	0.154	35.6315	61.4546	67.0759	92.69

Расчет продуктов питания													
Дети 7-11 лет.													
3 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
20	Каша вязкая ячневая молочная	150	4.084	5.11	21.929	149.8065	0.0774	0.174	0.029	61.3742	123.706	18.9097	0.6097
21	Чай с молоком	190	3.255	2.761	13.9967	94.64533	0.038	0.608	0.013	120.726	83.9673	14.478	0.266
31	Бутерброд с маслом	50	2.875	11.4	19.375	191.75	0.0375	0	0.088	8.625	26.75	4.875	0.4
62	фрукты (апельсины)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0.01	34	23	13	0.3
	Итого	0	11.11	19.47	63.4007	479.2018	0.1929	60.78	0.139	224.725	257.424	51.2627	1.5757
ОБЕД													
23	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200	1.37	4.14	10.32	84.38	0.05	5.36	0	16.19	38.16	16.29	0.67
24	Макаронные изделия отварные	150	5.595	0.675	35.91	172.125	0.075	0	0	27.54	44.16	9.255	1.065
39	гуляш из отварного мяса	90	13.67	13.75	3.1575	190.9725	0.0525	0.6	0.315	16.4325	122.955	19.47	1.8075
6	Компот из сухофруктов	190	0	0	14.7187	58.824	0	0	0	8.094	0	1.73533	0
34	винегрет овощной	60	0.795	3.615	4.92	55.65	0.015	2.46	0.18	14.46	24.3	11.205	0.51
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	27.38	22.96	107.17	745.5188	0.3561	8.42	0.495	98.9165	307.875	75.0553	7.6525
	Итого за день	0	38.5	42.43	170.571	1224.721	0.5491	69.2	0.634	323.642	565.299	126.318	9.2282
	суточная потребность		77	79	335	2350	1.2	60	700	1100	1100	250	12
	процент удовлетворения суточной потребности		49.99	53.71	50.9166	52.11577	45.755	115.3	0.091	29.422	51.3908	50.5272	76.901

Расчет продуктов питания													
Дети 7-11 лет.													
4 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
29	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.92	4.343	15.765	122.4675	0.045	0.548	0.03	114.54	92.91	14.6775	0.03
30	Какао с молоком	190	3.876	3.192	15.4787	107.3627	0.038	0.608	0.013	125.299	98.838	23.484	0.5953
31	Бутерброд с маслом	50	2.875	11.4	19.375	191.75	0.0375	0	0.088	8.625	26.75	4.875	0.4
51	фрукты (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	16	11	8	2.2
	Итого	0	12.07	19.33	60.4187	468.5802	0.1505	11.16	0.14	264.464	229.498	51.0365	3.2253
ОБЕД													
32	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.2	6.89	14.26	148.09	0.09	7.19	0.17	22.87	97.84	27.92	1.58
33	Тефтели мясные	90	12.06	14.09	11.55	221.145	0.06	0.72	0.03	14.49	107.685	14.91	1.56
16	соус томатный	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0	0.95	0.1	7.65	9.61	5.24	0.22
18	каша гречневая рассыпчатая	150	4.529	5.052	20.4097	144.9774	0.1161	0	0.019	11.8161	99.3677	67.2387	2.3226
17	кисель	190	0.114	0.038	25.5613	104.652	0	1.14	0	12.9707	7.81533	4.24333	0.1013
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	30	1.985	0.262	12.7145	61.18909	0.0545	0	0	5.4	26.1	5.7	1.2
53	салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1.725	3.03	3.645	48.555	0.045	2.64	0	11.58	32.37	11.235	0.375
	Итого	0	31.48	32.22	112.561	868.0603	0.4566	12.64	0.319	95.7768	424.288	145.987	9.3589
	Итого за день	0	43.55	51.56	172.98	1336.64	0.6071	23.8	0.46	360.24	653.786	197.024	12.584
	суточная потребность		77	79	335	2350	1.2	60	700	1100	1100	250	12
	процент удовлетворения суточной потребности		56.56	65.26	51.6359	56.87832	50.59	39.66	0.066	32.7491	59.4351	78.8094	104.87

Расчет продуктов питания													
Дети 7-11 лет.													
5 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
36	Каша вязкая манная молочная	160	4.459	5.347	25.0529	165.0787	0.0516	0.186	0.031	47.2774	52.8619	10.4052	0.351
9	чай с сахаром	190	0.051	0	8.68933	34.93467	0	0.013	0	9.06933	1.88733	2.736	0.1773
12	Бутерброд с сыром	50	5.111	8.833	17.1778	169.3333	0.0333	0.078	0.078	104.778	78.2778	8.22222	0.4556
61	фрукты (мандарины)	100	0.8	0.2	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	37.97	16.98	10.99	0.1
	Итого	0	10.42	14.38	58.41	407.3067	0.1449	38.24	0.119	199.095	150.007	32.3534	1.0839
ОБЕД													
37	Борщ с капустой свежей, с картофелем с мясом	200	1.34	3.96	7.78	72.6	0.03	6.74	0.21	35.45	32.06	18.15	0.9
38	Перловка рассыпчатая	150	5.032	6.097	26.5161	180.9677	0.0484	0.968	0.039	101.613	166.452	23.2258	0.9677
39	гуляш из отварного мяса	90	13.67	13.75	3.1575	190.9725	0.0525	0.6	0.315	16.4325	122.955	19.47	1.8075
6	Компот из сухофруктов	180	0	0	13.944	55.728	0	0	0	7.668	0	1.644	0
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	70	0.945	3.535	5.7925	59.5175	0.035	3.36	0.298	16.4325	26.9675	13.79	0.5075
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	26.94	28.12	95.3338	743.353	0.3295	11.67	0.861	193.796	426.734	93.3798	7.7827
	Итого за день	0	37.36	42.51	153.744	1150.66	0.4745	49.9	0.98	392.89	576.741	125.733	8.8666
	суточная потребность		77	79	335	2350	1.2	60	700	1100	1100	250	12
	процент удовлетворения суточной потребности		48.52	53.8	45.8937	48.96424	39.539	83.17	0.14	35.7173	52.431	50.2933	73.888

Расчет продуктов питания													
Дети 7-11 лет.													
6 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Суп молочный с крупой	160	5.52	5.28	16.448	136.688	0.096	0.664	0.024	141.256	142.656	31.328	0.68
9	чай с сахаром	190	0.051	0	8.68933	34.93467	0	0.013	0	9.06933	1.88733	2.736	0.1773
31	Бутерброд с маслом	50	2.875	11.4	19.375	191.75	0.0375	0	0.088	8.625	26.75	4.875	0.4
26	Кондитерские изделия Вафл	40	1.12	1.32	30.92	141.6	0.0133	0	0	6.4	14.4	4	0.6
62	фрукты (апельсины)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0.01	34	23	13	0.3
	Итого	0	10.47	18.2	83.5323	547.9727	0.1868	60.68	0.122	199.35	208.693	55.939	2.1573
ОБЕД													
43	Суп с рыбными консервами	200	7.24	2.69	13.21	106.3	0.07	5.84	0.29	22.87	45.97	21.08	0.75
44	плов с птицей	160	30.38	33.18	26.59	526.22	0.1	1.67	0.36	32.4	265.49	43.69	2.52
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	70	0.945	3.535	5.7925	59.5175	0.035	3.36	0.298	16.4325	26.9675	13.79	0.5075
6	Компот из сухофруктов	190	0	0	14.7187	58.824	0	0	0	8.094	0	1.73533	0
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	44.52	40.19	98.4548	934.4288	0.3686	10.87	0.948	95.9965	416.728	97.3953	7.3775
	Итого за день	0	54.99	58.39	181.987	1482.401	0.5555	71.55	1.069	295.347	625.421	153.334	9.5348
	суточная потребность		77	79	335	2350	1.2	60	700	1100	1100	250	12
	процент удовлетворения суточной потребности		71.41	73.91	54.3245	63.08091	46.289	119.2	0.153	26.8497	56.8564	61.3337	79.457

Расчет продуктов питания													
Дети 7-11 лет.													
7 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
42	каша вязкая рисовая молочная	160	3.799	5.719	26.9006	174.5135	0.031	0.268	0.031	58.56	83.9329	21.76	0.3613
12	Бутерброд с сыром	50	5.111	8.833	17.1778	169.3333	0.0333	0.078	0.078	104.778	78.2778	8.22222	0.4556
30	Какао с молоком	190	3.876	3.192	15.4787	107.3627	0.038	0.608	0.013	125.299	98.838	23.484	0.5953
51	фрукты (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	16	11	8	2.2
	Итого	0	13.19	18.14	69.3571	498.2095	0.1323	10.95	0.131	304.636	272.049	61.4662	3.6122
ОБЕД													
46	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	2.22	2.3	16.13	94.38	0.06	5.28	0.16	18.34	45.76	15.58	0.82
47	капуста тушеная с мясом	160	3.728	6.48	16.56	141.312	0.032	32.74	0.16	85.072	63.6	30.592	1.824
17	кисель	190	0.114	0.038	25.5613	104.652	0	1.14	0	12.9707	7.81533	4.24333	0.1013
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	12.02	9.603	96.395	523.9113	0.2556	39.16	0.32	132.583	195.475	67.5153	6.3453
	Итого за день	0	25.2	27.75	165.752	1022.121	0.3879	50.11	0.451	437.219	467.524	128.982	9.9575
	суточная потребность		77	79	335	2350	1.2	60	700	1100	1100	250	12
	процент удовлетворения		32.73	35.12	49.4782	43.4945	32.328	83.52	0.064	39.7472	42.5022	51.5926	82.979

Расчет продуктов питания													
Дети 7-11 лет.													
8 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
49	каша вязкая пшеничная молочная	160	4.067	5.089	24.7123	160.8052	0.1135	0	0.021	13.9148	76.5523	28.0155	0.991
21	Чай с молоком	190	3.255	2.761	13.9967	94.64533	0.038	0.608	0.013	120.726	83.9673	14.478	0.266
31	Бутерброд с маслом	50	2.875	11.4	19.375	191.75	0.0375	0	0.088	8.625	26.75	4.875	0.4
61	фрукты (мандарины)	100	0.8	0.2	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	37.97	16.98	10.99	0.1
	Итого	0	11	19.45	65.5739	485.1605	0.249	38.57	0.131	181.236	204.25	58.3585	1.757
ОБЕД													
50	Суп с клецками	200	3.56	4.52	20.09	135.33	0.06	3.68	0.18	23.97	51.75	16.88	0.78
58	рис отварной	160	3.92	6.333	41.0533	236.7467	0.0267	0	0.027	4.85333	78.2	25.7067	0.5333
39	гуляш из отварного мяса	90	13.67	13.75	3.1575	190.9725	0.0525	0.6	0.315	16.4325	122.955	19.47	1.8075
6	Компот из сухофруктов	190	0	0	14.7187	58.824	0	0	0	8.094	0	1.73533	0
52	салат из свежих огурцов и помидор	70	0.665	4.183	2.5025	51.1175	0.0175	4.673	0.035	11.655	21.5775	10.185	0.6125
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	27.77	29.57	119.666	856.5579	0.3203	8.953	0.557	81.2048	352.783	91.077	7.3333
	Итого за день	0	38.76	49.02	185.24	1341.718	0.5694	47.52	0.687	262.441	557.032	149.435	9.0903
	суточная потребность		77	79	335	2350	1.2	60	700	1100	1100	250	12
	процент удовлетворения суточной потребности		50.34	62.05	55.2954	57.0944	47.446	79.2	0.098	23.8582	50.6393	59.7742	75.753

Расчет продуктов питания													
Дети 7-11 лет.													
9 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
29	Суп молочный с макаронными изделиями	160	5.248	4.632	16.816	130.632	0.048	0.584	0.032	122.176	99.104	15.656	0.032
12	Бутерброд с сыром	50	5.111	8.833	17.1778	169.3333	0.0333	0.078	0.078	104.778	78.2778	8.22222	0.4556
2	Кофейный напиток с молоком	190	2.926	2.305	14.326	90.37667	0.038	0.494	0.013	103.803	76.4433	15.086	0.2407
62	фрукты (апельсины)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0.01	34	23	13	0.3
	Итого	0	14.19	15.97	56.4198	433.342	0.1593	61.16	0.132	364.757	276.825	51.9642	1.0282
ОБЕД													
43	Суп с рыбными консервами	200	7.24	2.69	13.21	106.3	0.07	5.84	0.29	22.87	45.97	21.08	0.75
55	Голобцы ленивые	90	8.385	7.568	12.2475	151.14	0.045	10.02	0.015	30.5625	91.9425	20.685	1.47
16	соус томатный	70	0.784	3.402	4.522	52.458	0	1.33	0.14	10.71	13.454	7.336	0.308
5	картофельное пюре	150	3.138	5.263	21.35	145.675	0.125	10.38	0.025	35.025	83.95	29.075	1.2
17	кисель	190	0.114	0.038	25.5613	104.652	0	1.14	0	12.9707	7.81533	4.24333	0.1013
56	салат из свеклы с луком репчатым	70	0.963	4.148	5.67	63.7175	0.0175	2.66	0	22.1375	25.83	13.16	0.84
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	итого		26.58	23.89	120.704	807.5098	0.4211	31.37	0.47	150.476	347.262	112.679	8.2693
	Итого за день	0	40.76	39.86	177.124	1240.852	0.5805	92.52	0.602	515.233	624.087	164.644	9.2976
	суточная потребность		77	79	335	2350	1.2	60	700	1100	1100	250	12
	процент удовлетворения суточной потребности		52.94	50.46	52.8729	52.8022	48.372	154.2	0.086	46.8393	56.7352	65.8574	77.48

Расчет продуктов питания													
Дети 7-11 лет.													
10 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
48	Блинчики с джемом или повидлом	60	32.4	5.149	16.8327	125.28	0.0327	0	0.033	10.0691	25.44	4.28727	0.3164
31	Бутерброд с маслом	50	2.875	11.4	19.375	191.75	0.0375	0	0.088	8.625	26.75	4.875	0.4
9	чай с сахаром	190	0.051	0	8.68933	34.93467	0	0.013	0	9.06933	1.88733	2.736	0.1773
51	фрукты (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	16	11	8	2.2
	Итого	0	35.73	16.95	54.6971	398.9647	0.1002	10.01	0.13	43.7634	65.0773	19.8983	3.0937
ОБЕД													
57	суп-лапша домашняя	200	2.72	4.69	13.57	107.32	0.02	0.32	0.01	17.19	27.03	6.07	0.0109
58	рис отварной	150	3.675	5.938	38.4875	221.95	0.025	0	0.025	4.55	73.3125	24.1	0.5
60	тефтели мясные	90	12.06	14.09	11.55	221.145	0.06	0.72	0.03	14.49	107.685	14.91	1.56
16	соус томатный	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0	0.95	0.1	7.65	9.61	5.24	0.22
6	Компот из сухофруктов салат из свеклы с луком репчатым	190	0	0	14.7187	58.824	0	0	0	8.094	0	1.73533	0
56	Хлеб пшеничный	70	0.963	4.148	5.67	63.7175	0.0175	2.66	0	22.1375	25.83	13.16	0.84
13	Хлеб ржаной	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	25.93	32.08	125.37	893.9938	0.2861	4.65	0.165	90.3115	321.768	82.3153	6.7309
	Итого за день	0	61.66	49.02	180.067	1292.958	0.3864	14.66	0.295	134.075	386.845	102.214	9.8246
	суточная потребность		77	79	335	2350	1.2	60	700	1100	1100	250	12
	процент удовлетворения суточной потребности		80.08	62.06	53.7513	55.01951	32.197	24.44	0.042	12.1886	35.1677	40.8854	81.872

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона													
Дети 7-11 лет.													
	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)					
	Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Итого за 10 дней	416.7	453.5	1759.05	12733.63	5.43	511.6	6.658	3507.87	5782.77	1475.61	100.13		
Итого за 1 день	41.67	45.35	175.905	1273.363	0.543	51.16	0.666	350.787	578.277	147.561	10.013		
суточная потребность	77	79	335	2350	1.2	60	700	1100	1100	250	12		
процент удовлетворения суточной	54.12	57.41	52.509	54.18566	45.25	85.27	0.095	31.8898	52.5706	59.0244	83.444		

Расчет продуктов питания

Дети с 12 лет и старше

1 день

№ ТК	Наименование блюда	масса	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
1	Суп молочный с крупой	200				20					1.60	2.00		0.16													
2	Кофейный напиток с молоком	200								9.333				100									3				
31	Бутерброд с маслом	50	37.5									12.5															
25	кондитерские изделия печен	60																60									
51	фрукты (яблоки)	100							100																		
	Итого		37.5	0	0	20	0	0	100	0	10.9	14.50	0	100.2	0	0	0	60	0	0	0	0	3	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
3	Щи из свежей капусты с мясом	250					30	73							0.04												
4	рыба припущенная	100						3.08				7.692								112							
5	картофельное пюре	180					154					6.3		27													
6	Компот из сухофруктов	200							50	16.0																	
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	40	40																								
7	Икра кабачковая	100																									
	Итого		90	0	0	0	184	76	0	50	16.0	13.99	0	27	0.04	0	0	0	0	112	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		128	0	0	20	184	75.6	100	50	26.93	28.49	0	127.2	0.04	0	0	60	0	112	0	0	2.7	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		255	0	0	40	368	151	200	100	53.87	56.98	0	254.3	0.07	0	0	120	0	225	0	0	5.3	0	0	0	0

Расчет продуктов питания

Дети с 12 лет и старше

2 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	крахмал картофельный	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
8	запеканка рисовая молочная	200				49.03					10	6		96.77					6.232		2.581						
9	чай с сахаром	200									9.33333					0.267											
12	Бутерброд с сыром	50	33.333									5.56										11.1					
61	фрукты (мандарины)	100							99.9																		
63	яйцо отварное	40																	40.25								
	Итого		33.3	0	0	49.03	0	0	99.9	0	19.66	12.01	0	96.77	0	0.3	0	0	46	0	2.58	11	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>																											
14	Суп картофельный с мясом	250					113	20					2.5		0.04											1.2	
15	Рагу овощное	200			4.2857		61	99			0.952	5.714															
33	Тефтели мясные	100	13.3		6.67			20							63.3												
17	кисель	200									20														9		
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	40	40																								
	Итого		103	0	10.952	0	173	139	0	0	20.95	15.71	2.5	0	63.4	0	0	0	0	0	0	0	0	9	1.2	0	
	Итого		137	0	10.952	49.03	173	139	99.9	0	40.61	27.72	2.5	96.77	63.4	0.3	0	0	46	0	2.58	11	0	9	1.2	0	
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		273	0	21.905	98.06	347	278	200	0	81.22	55.44	5	193.5	127	0.5	0	0	93	0	5.16	22	0	18	2.4	0	

Расчет продуктов питания

Дети с 12 лет и старше

3 день

№ ТК	Наименование блюда	масса порции	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
20	Каша вязкая ячневая молочная	200				42.58					10	6		45.16													
21	Чай с молоком	200								9.333				120		0.3											
22	Бутерброд с маслом	50	37.5								12.5																
62	фрукты (апельсины)	100							100																		
	Итого		37.5	0	0	42.58	0	0	100	0	19.66	18.95	0	165.2	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
23	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250					75	10					5														
24	Макаронные изделия отварные	180				63																				5.4	
39	гуляш из отварного мяса	90			2.25			22.5				3		72.8													
6	Компот из сухофруктов	200							50	16.0																	
34	винегрет овощной	100																									
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	40	40																								
	Итого		90	0	2.25	63	75	32.5	0	50	16	3	5	0	72.8	0	0	0	0	0	0	2.5	0	0	0	5.4	0
	Итого		128	0	2.25	105.6	75	32.5	100	50	35.66	21.95	5	165.2	72.8	0.3	0	0	0	0	2.5	0	0	0	5.4	0	
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		255	0	4.5	211.2	150	65	200	100	71.31	43.9	10	330.3	146	0.5	0	0	0	0	5	0	0	0	11	0	

Расчет продуктов питания

Дети с 12 лет и старше

4 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
29	Суп молочный с макаронными изделиями	200				1					2	2.0		140													
30	Какао с молоком	190								10.13				116.5										3			
22	Бутерброд с маслом	50	37.5									12.5															
51	фрукты (яблоки)	100							100																		
	Итого		37.5	0	0	0	0	0	100	0	10.13	12.5	0	116.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.5	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
32	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250					100	13.1					2.5		35.6												
33	Тефтели мясные	90	12		6.00			18				3.00			57												
16	соус томатный	50			2.5			4.5				2.25															
18	каша гречневая рассыпчатая	180				44.13						5.806															
17	кисель	200									20																
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	40	40																								
53	салат из зеленого горошка с луком репчатым	100																									
	Итого		102	0	8.5	44.13	100	35.6	0	0	20	11.06	2.5	0	92.6	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		140	0	8.5	44.13	100	35.6	100	0	30.13	23.56	2.5	116.5	92.6	0	0	0	2	0	0	0	2.5	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		279	0	17	88.26	200	71.3	200	0	60.27	47.11	5	233.1	185	0	0	0	4	0	0	0	5.1	0	2	0	0

Расчет продуктов питания

Дети с 12 лет и старше

5 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
36	Каша вязкая манная молочная	200				42.58					3	6		49.03													
9	чай с сахаром	200									9.032					0.3											
12	Бутерброд с сыром	50	33.3									5.556										11					
61	фрукты (мандарины)	100							100																		
	Итого		33.3	0	0	42.58	0	0	100	0	11.61	12.01	0	49.03	0	0.3	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>																											
37	Борщ с капустой свежей, с картофелем с мясом	250					100	92.5					6.667		35.6												
38	Перловка рассыпчатая	180				38.32						5.806															
39	гуляш из отварного мяса	90			2.25			22.5				3			72.8												
6	Компот из сухофруктов	200								50	16.0																
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	100					40	55					5														
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	40	40																								
	Итого		90	0	2.25	38.32	140	170	0	50	16	8.806	11.67	0	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого		123	0	2.25	80.9	140	170	100	50	27.61	20.81	11.67	49.03	108	0.3	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		247	0	4.5	161.8	280	340	200	100	55.23	41.63	23.33	98.06	217	0.5	0	0	0	0	0	22	0	0	0	0	



Расчет продуктов питания

Дети с 12 лет и старше

7 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
42	каша вязкая рисовая молочная	200				42.58						6		64.52													
12	Бутерброд с сыром	50	33.3									5.556										11					
30	Какао с молоком	200									10.67			122.7										3			
51	фрукты (яблоки)	100							100																		
	Итого		33.3	0	0	42.58	0	0	100	0	10.67	12.01	0	187.2	0	0	0	0	0	0	0	11	2.7	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
46	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250				10		20																			
47	капуста тушенная с мясом	180			3.6			220																			
17	кисель	20									2																
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	40	40																								
	Итого		90	0	3.6	10	0	240	0	0	2	0	0	0	86.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		123	0	3.6	52.58	0	240	100	0	12.67	12.01	0	187.2	86.9	0	0	0	0	0	0	11	2.7	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		247	0	7.2	105.2	0	479	200	0	25.33	24.01	0	374.4	174	0	0	0	0	0	0	22	5.3	0	0	0	0



Расчет продуктов питания

Дети с 12 лет и старше

9 день

№ ТК	Наименование блюда		хлеб пшеничный	хлеб ржаной	мука пшеничная	крупы, бобовые, макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты свежие	фрукты сухие	сахар	масло сливочное	масло растительное	молоко	мясо	чай	творог	кондитерские изделия	яйцо	рыба	сметана	сыр	кофе, какао	мука картофельная	соль	дрожжи	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	28	29	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
29	Суп молочный с макаронами	200				20					1.60	2.00		0.16													
12	Бутерброд с сыром	50	33.3									5.556										11					
2	Кофейный напиток с молоком	200									9.333			100									3				
62	фрукты (апельсины)	100							100																		
	Итого		33.3	0	0	20	0	0	100	0	10.93	7.556	0	100.2	0	0	0	0	0	0	0	11	2.7	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																											
43	Суп с рыбными консервами	250				5	70	24				3.75															
55	Голубцы ленивые	100				14.17		68.3				2.5		37.5					3.4								
16	соус томатный	70			3.5			6.3				3.15															
5	картофельное пюре	180					154					6.3		27													
17	кисель	200								20															9		
56	салат из свеклы с луком репчатым	100						95				6															
13	Хлеб пшеничный	50	50																								
13	Хлеб ржаной	40	40																								
	Итого		90	0	3.5	19.17	224	194	0	0	20	15.7	6	27	37.5	0	0	0	3.4	0	0	0	0	9	0	0	0
	Итого		123	0	3.5	39.17	224	194	100	0	30.93	23.26	6	127.2	37.5	0	0	0	3.4	0	0	11	2.7	9	0	0	0
	Норма соли на весь день																								2		
	Итого за день		247	0	7	78.33	448	387	200	0	61.87	46.51	12	254.3	75	0	0	0	6.7	0	0	22	5.3	18	0	0	0









процент удовлетворения суточной потребности		100.05	113.96	113.15	111.64	200.76
--	--	--------	--------	--------	--------	--------

Расчет продуктов питания							
Дети 12 лет и старше							
4 день							
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
29	макаронными	200	6.56	5.76	21.02	163.29	0.73
30	какао с молоком	200	4.08	3.36	16.29	113.01	0.64
31	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.00
51	фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Итого	0	13.92	20.92	66.49	515.05	11.37
ОБЕД							
32	мясными	250	9.00	8.58	17.83	185.11	8.99
33	тефтели мясные	90	12.06	14.09	11.55	221.15	0.72
18	каша гречневая рассыпчатая	180	5.43	6.06	24.49	173.97	0.00
16	соус томатом	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0.95
17	кисель	200	0.12	0.04	26.91	110.16	1.20
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
53	салат из зеленого горошка с луком репчатым	100	2.88	5.05	6.08	80.93	4.40
	Итого	0	36.01	37.03	128.22	992.35	16.26
	Итого за день	0	49.92	57.95	194.71	1507.41	27.63
	суточная потребность		42.00	42.00	170.00	1232.00	36.00
	процент удовлетворения суточной потребности		118.86	137.97	114.54	122.35	76.74

Расчет продуктов питания							
Дети 12 лет и старше							

5 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины
			Б	Ж	У		
			С				
<b>ЗАВТРАК</b>							
36	Каша манная молочная	200	5.57	6.68	31.32	206.35	0.23
9	чай с сахаром	200	0.05	0.00	9.15	36.77	0.01
12	Бутерброд с сыром	50	5.11	8.83	17.18	169.33	0.08
61	фрукты (мандарины)	100	0.80	0.20	7.49	37.96	37.96
	Итого	0	11.54	15.72	65.13	450.42	38.28
<b>ОБЕД</b>							
37	Борщ с капустой свежей, с картофелем с мясом	250	1.68	4.95	9.73	90.75	8.43
38	перловка рассыпчатая	180	6.04	7.32	31.82	217.16	0.06
39	гуляш	90	13.67	13.75	3.16	190.97	0.60
6	компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	15.49	61.92	0.00
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1.35	5.05	8.28	85.03	4.80
	Итого	0	28.69	31.85	106.61	829.40	13.88
	Итого за день	0	40.22	47.57	171.74	1279.81	52.17
	суточная потребность		42.00	42.00	170.00	1232.00	36.00
	процент удовлетворения суточной потребности		95.77	113.25	101.03	103.88	144.91

Расчет продуктов питания							
Дети 12 лет и старше							
6 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины
			Б	Ж	У		
			С				
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	суп молочный с крупой	200	6.90	6.66	20.56	170.86	0.83
9	чай с сахаром	200	0.05	0.00	9.15	36.77	0.01

26	кондитерские изделия (вафли)	40	1.12	1.32	30.92	141.60	0.00
31	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.00
62	фрукты (апельсины)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00
	Итого	0	11.85	19.58	88.10	583.98	60.84
ОБЕД							
43	Суп с рыбными консервами	250	9.05	3.36	16.51	132.88	7.30
44	плов с птицей	180	34.18	37.33	29.91	592.00	1.88
6	компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	15.49	61.92	0.00
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
40	салат из картофеля с соленым огурцом	100	1.35	5.05	8.28	85.03	4.80
	Итого	0	50.53	46.53	108.34	1055.38	13.98
	Итого за день	0	62.38	66.11	196.44	1639.37	74.82
	суточная потребность		42.00	42.00	170.00	1232.00	36.00
	процент удовлетворения суточной потребности		148.53	157.39	115.55	133.07	207.84

Расчет продуктов питания							
Дети 12 лет и старше							
7 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
42	Каша рисовая молочная	200	4.75	7.15	33.63	218.14	0.34
30	какао с молоком	200	4.08	3.36	16.29	113.01	0.64
31	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.00
51	фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00

	Итого	0	12.10	22.31	79.09	569.91	10.98
ОБЕД							
46	суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	2.78	2.88	20.38	117.98	6.60
47	капуста тушенная с мясом	180	4.19	7.29	18.63	158.98	36.83
17	кисель	200	0.12	0.04	26.91	110.16	1.20
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
	Итого	0	13.05	10.99	104.06	570.68	44.63
	Итого за день	0	25.15	33.30	183.15	1140.58	55.60
	суточная потребность		42.00	42.00	170.00	1232.00	36.00
	процент удовлетворения суточной потребности		59.88	79.28	107.73	92.58	154.45

Расчет продуктов питания							
Дети 12 лет и старше							
8 день							
ТК	Наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
49	Каша пшеничная	200	5.08	6.36	30.89	201.01	0.00
21	чай с молоком сгущ.	200	3.43	2.91	14.73	99.63	0.64
12	Бутерброд с сыром	50	5.11	8.83	17.18	169.33	0.08
61	фрукты (мандарины)	100	0.80	0.20	7.49	37.96	37.96
	Итого	0	14.42	18.30	70.29	507.93	38.68
ОБЕД							
50	Суп с клецками	250	4.45	5.65	25.11	169.16	4.60
58	рис отварной	180	4.41	7.13	46.19	266.34	0.00
39	гуляш с мясом	90	13.67	13.75	3.16	190.97	0.60
6	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	15.49	77.40	0.00
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00

13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
52	салат из свежих огурцов и помидор	100	0.95	5.98	3.58	73.03	6.68
	Итого	0	29.43	33.28	131.67	960.47	11.88
	Итого за день	0	43.85	51.58	201.96	1468.39	50.55
	суточная потребность		42.00	42.00	170.00	1232.00	36.00
	процент удовлетворения суточной потребности		104.41	122.82	118.80	119.19	140.42

Расчет продуктов питания							
Дети 12 лет и старше							
9 день							
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
29	суп молочный с макаронами	200	6.56	5.79	21.02	163.29	0.73
2	кофейный напиток с молоком	200	3.08	2.43	15.08	95.13	0.52
31	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.00
62	фрукты (апельсины)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00
	Итого	0	13.42	19.82	63.58	493.17	61.25
<b>ОБЕД</b>							
43	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	9.05	3.36	16.51	132.88	7.30
55	голубцы ленивые	100	9.32	8.41	13.61	167.93	11.13
17	кисель	200	0.12	0.04	26.91	110.16	1.20
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
16	соус томатный	70	0.78	3.40	4.52	52.46	1.33
56	луком репчатым	100	1.38	5.93	8.10	91.03	3.80

5	картофельное пюре	180	3.77	6.32	25.62	174.81	12.45
	Итого	0	25.23	16.00	99.69	646.99	37.21
	Итого за день	0	38.64	35.81	163.27	1140.17	98.46
	суточная потребность		42.00	42.00	170.00	1232.00	36.00
	процент удовлетворения суточной потребности		92.00	85.27	96.04	92.55	273.51

Расчет продуктов питания							
Дети 12 лет и старше							
10 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
48	Блинчики	60	2.95	5.15	16.83	125.28	0.00
9	чай с сахаром	200	0.05	0.00	9.15	36.77	0.01
31	Бутерброд с маслом	50	2.88	11.40	19.38	191.75	0.00
51	фрукты (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Итого	0	6.27	16.95	55.15	400.80	10.01
ОБЕД							
57	суп-лапша домашняя	250	3.40	5.86	16.96	134.15	0.40
58	рис отварной	180	4.41	7.13	46.19	266.34	0.00
60	тефтели мясные	90	12.06	14.09	11.55	221.15	0.72
16	Соус томатный	30	0.34	1.46	1.94	22.48	0.57
6	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	15.49	61.92	0.00
13	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.44	21.19	101.98	0.00
13	Хлеб ржаной	40	2.65	0.35	16.95	81.59	0.00
56	салат из свеклы с чесноком	100	1.38	5.93	8.10	91.03	3.80
	Итого	0	27.54	35.24	138.37	980.63	5.49
	Итого за день	0	33.81	52.19	193.53	1381.43	15.50
	суточная потребность		42.00	42.00	170.00	1232.00	36.00
	процент удовлетворения суточной потребности		80.50	124.26	113.84	112.13	43.06

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона					
Дети 12 лет и старше					
	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	#####	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!
Итого за 1 день	#####	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!
суточная потребность	90.00	92.00	383.00	2720.00	70.00
процент удовлетворения суточной	#####	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!

































Расчет продуктов питания													
Дети с 12 лет и старше													
1 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Суп молочный с крупой	200	6.9	6.6	20.56	170.86	0.12	0.83	0.03	176.57	178.32	39.16	0.85
2	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	2.427	15.08	95.13333	0.04	0.52	0.013	109.267	80.4667	15.88	0.2533
31	Бутерброд с маслом	50	2.875	11.4	19.375	191.75	0.0375	0	0.088	8.625	26.75	4.875	0.4
25	кондитерские изделия пече	60	4.5	5.88	44.64	250.2	0.04	0	0	17.4	54	12	1.26
51	фрукты (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	16	11	8	2.2
	Итого	0	17.76	26.71	109.455	754.9433	0.2675	11.35	0.141	327.862	350.537	79.915	4.9633
ОБЕД													
3	Щи из свежей капусты с мясом	250	1.85	5.063	8.9375	89.4125	0.05	12.31	0.25	41.375	42.6875	21.7875	0.975
4	рыба припущенная	100	17.52	6.831	0.30769	132.2154	0.0769	0.569	0.046	26.9231	215.031	30.7077	0.5538
5	картофельное пюре	180	3.765	6.315	25.62	174.81	0.15	12.45	0.03	42.03	100.74	34.89	1.44
6	Компот из сухофруктов	200	0	0	15.4933	61.92	0	0	0	8.52	0	1.82667	0
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
7	Икра кабачковая	100	1.225	5.225	7.25	81.675	0.025	8.4	0.025	20.55	25.45	15.175	0.325
	Итого	0	30.32	24.22	95.7522	723.6002	0.4656	33.73	0.351	155.598	462.208	121.487	6.8938
	Итого за день	0	48.07	50.93	205.207	1478.543	0.7331	45.08	0.492	483.46	812.745	201.402	11.857
	суточная потребность		90	92	383	2720	1.4	70	900	1200	1200	300	18
	процент удовлетворения суточной потребности		53.42	55.35	53.5789	54.35822	52.361	64.4	0.055	40.2883	67.7287	67.134	65.873

Расчет продуктов питания													
Дети с 12 лет и старше													
2 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
8	запеканка рисовая молочна	200	9.781	12	56.671	375.8452	0.2065	0.503	0.065	127.523	208.297	55.9742	2.1032
9	чай с сахаром	200	0.053	0	9.14667	36.77333	0	0.013	0	9.54667	1.98667	2.88	0.1867
12	Бутерброд с сыром	50	5.111	8.833	17.1778	169.3333	0.0333	0.078	0.078	104.778	78.2778	8.22222	0.4556
61	фрукты (мандарины)	100	0.8	0.2	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	37.97	16.98	10.99	0.1
63	яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	22	77	5	1
	Итого	0	15.75	21.03	90.4854	619.9118	0.3298	38.55	0.252	301.817	382.541	83.0664	3.8454
ОБЕД													
14	Суп картофельный с мясом	250	2.45	2.9	19.25	113.2	0.1	9.6	0.2	24.5875	68.95	29.55	1.1875
15	Рагу овощное	200	3.505	20.02	21.2952	280.7429	0.1143	12.25	0.857	53.3714	87.2381	40.6286	1.7143
33	Тефтели мясные	100	13.4	15.65	12.8333	245.7167	0.0667	0.8	0.033	16.1	119.65	16.5667	1.7333
17	кисель	200	0.12	0.04	26.9067	110.16	0	1.2	0	13.6533	8.22667	4.46667	0.1067
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	25.43	39.39	118.429	933.3868	0.4446	23.85	1.09	123.912	362.365	108.312	8.3418
	Итого за день	0	41.18	60.43	208.914	1553.299	0.7744	62.4	1.343	425.729	744.906	191.378	12.187
	суточная потребность		90	92	383	2720	1.4	70	900	1200	1200	300	18
	процент удовлетворения суточной потребности		45.75	65.68	54.5468	57.10657	55.312	89.15	0.149	35.4774	62.0755	63.7928	67.707

Расчет продуктов питания													
Дети с 12 лет и старше													
3 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
20	Каша вязкая ячневая молочная	200	5.445	6.813	29.2387	199.7419	0.1032	0.232	0.039	81.8323	164.942	25.2129	0.8129
21	Чай с молоком	200	3.427	2.907	14.7333	99.62667	0.04	0.64	0.013	127.08	88.3867	15.24	0.28
31	Бутерброд с маслом	50	2.875	11.4	19.375	191.75	0.0375	0	0.088	8.625	26.75	4.875	0.4
62	фрукты (апельсины)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0.01	34	23	13	0.3
	Итого	0	12.65	21.32	71.447	534.1186	0.2207	60.87	0.15	251.537	303.079	58.3279	1.7929
<b>ОБЕД</b>													
23	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	1.713	5.175	12.9	105.475	0.0625	6.7	0	20.2375	47.7	20.3625	0.8375
24	Макаронные изделия отварные	180	6.714	0.81	43.092	206.55	0.09	0	0	33.048	52.992	11.106	1.278
39	гуляш из отварного мяса	90	13.67	13.75	3.1575	190.9725	0.0525	0.6	0.315	16.4325	122.955	19.47	1.8075
6	Компот из сухофруктов	200	0	0	15.4933	61.92	0	0	0	8.52	0	1.82667	0
34	винегрет овощной	100	1.325	6.025	8.2	92.75	0.025	4.1	0.3	24.1	40.5	18.675	0.85
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	29.37	26.54	120.986	841.2348	0.3936	11.4	0.615	118.538	342.447	88.5402	8.373
	Итого за день	0	42.02	47.86	192.434	1375.353	0.6144	72.27	0.765	370.075	645.526	146.868	10.166
	суточная потребность		90	92	383	2720	1.4	70	900	1200	1200	300	18
	процент удовлетворения суточной потребности		46.69	52.02	50.2437	50.56446	43.883	103.2	0.085	30.8396	53.7938	48.956	56.477

Расчет продуктов питания													
Дети с 12 лет и старше													
4 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
29	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.56	5.79	21.02	163.29	0.06	0.73	0.04	152.72	123.88	19.57	0.04
30	Какао с молоком	190	3.876	3.192	15.4787	107.3627	0.038	0.608	0.013	125.299	98.838	23.484	0.5953
31	Бутерброд с маслом	50	2.875	11.4	19.375	191.75	0.0375	0	0.088	8.625	26.75	4.875	0.4
51	фрукты (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	16	11	8	2.2
	Итого	0	13.71	20.78	65.6737	509.4027	0.1655	11.34	0.15	302.644	260.468	55.929	3.2353
ОБЕД													
32	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9	8.613	17.825	185.1125	0.1125	8.988	0.213	28.5875	122.3	34.9	1.975
33	Тефтели мясные	90	12.06	14.09	11.55	221.145	0.06	0.72	0.03	14.49	107.685	14.91	1.56
16	соус томатный	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0	0.95	0.1	7.65	9.61	5.24	0.22
18	каша гречневая рассыпчатая	180	5.435	6.062	24.4916	173.9729	0.1394	0	0.023	14.1794	119.241	80.6865	2.7871
17	кисель	200	0.12	0.04	26.9067	110.16	0	1.2	0	13.6533	8.22667	4.46667	0.1067
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
53	салат из зеленого горошка с луком репчатым	100	2.875	5.05	6.075	80.925	0.075	4.4	0	19.3	53.95	18.725	0.625
	Итого	0	36.01	37.06	128.222	992.3527	0.5505	16.26	0.366	114.06	499.313	176.028	10.874
	Итого за день	0	49.72	57.85	193.896	1501.755	0.716	27.6	0.516	416.704	759.781	231.957	14.109
	суточная потребность		90	92	383	2720	1.4	70	900	1200	1200	300	18
	процент удовлетворения суточной потребности		55.24	62.88	50.6255	55.21159	51.142	39.42	0.057	34.7253	63.3151	77.319	78.384

Расчет продуктов питания													
Дети с 12 лет и старше													
5 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
36	Каша вязкая манная молочная	200	5.574	6.684	31.3161	206.3484	0.0645	0.232	0.039	59.0968	66.0774	13.0065	0.4387
9	чай с сахаром	200	0.053	0	9.14667	36.77333	0	0.013	0	9.54667	1.98667	2.88	0.1867
12	Бутерброд с сыром	50	5.111	8.833	17.1778	169.3333	0.0333	0.078	0.078	104.778	78.2778	8.22222	0.4556
61	фрукты (мандарины)	100	0.8	0.2	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	37.97	16.98	10.99	0.1
	Итого	0	11.54	15.72	65.1306	450.4151	0.1578	38.28	0.126	211.391	163.322	35.0987	1.1809
ОБЕД													
37	Борщ с капустой свежей, с картофелем с мясом	250	1.675	4.95	9.725	90.75	0.0375	8.425	0.263	44.3125	40.075	22.6875	1.125
38	Перловка рассыпчатая	180	6.039	7.316	31.8194	217.1613	0.0581	1.161	0.046	121.935	199.742	27.871	1.1613
39	гуляш из отварного мяса	90	13.67	13.75	3.1575	190.9725	0.0525	0.6	0.315	16.4325	122.955	19.47	1.8075
6	Компот из сухофруктов	200	0	0	15.4933	61.92	0	0	0	8.52	0	1.82667	0
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1.35	5.05	8.275	85.025	0.05	4.8	0.425	23.475	38.525	19.7	0.725
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	28.69	31.85	106.614	829.3961	0.3617	14.99	1.049	230.875	479.597	108.655	8.4188
	Итого за день	0	40.22	47.57	171.744	1279.811	0.5196	53.27	1.175	442.267	642.919	143.754	9.5997
	суточная потребность		90	92	383	2720	1.4	70	900	1200	1200	300	18
	процент удовлетворения суточной потребности		44.69	51.7	44.8419	47.05188	37.111	76.1	0.131	36.8556	53.5766	47.9179	53.332

Расчет продуктов питания													
Дети с 12 лет и старше													
6 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Суп молочный с крупой	200	6.9	6.6	20.56	170.86	0.12	0.83	0.03	176.57	178.32	39.16	0.85
9	чай с сахаром	200	0.053	0	9.14667	36.77333	0	0.013	0	9.54667	1.98667	2.88	0.1867
31	Бутерброд с маслом	50	2.875	11.4	19.375	191.75	0.0375	0	0.088	8.625	26.75	4.875	0.4
26	Кондитерские изделия Вафл	40	1.12	1.32	30.92	141.6	0.0133	0	0	6.4	14.4	4	0.6
62	фрукты (апельсины)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0.01	34	23	13	0.3
	Итого	0	11.85	19.52	88.1017	583.9833	0.2108	60.84	0.128	235.142	244.457	63.915	2.3367
ОБЕД													
43	Суп с рыбными консервами	250	9.05	3.363	16.5125	132.875	0.0875	7.3	0.363	28.5875	57.4625	26.35	0.9375
44	плов с птицей	180	34.18	37.33	29.9138	591.9975	0.1125	1.879	0.405	36.45	298.676	49.1513	2.835
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1.35	5.05	8.275	85.025	0.05	4.8	0.425	23.475	38.525	19.7	0.725
6	Компот из сухофруктов	200	0	0	15.4933	61.92	0	0	0	8.52	0	1.82667	0
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	50.53	46.53	108.338	1055.385	0.4136	13.98	1.193	113.233	472.964	114.128	8.0975
	Итого за день	0	62.38	66.05	196.44	1639.368	0.6245	74.82	1.32	348.374	717.42	178.043	10.434
	суточная потребность		90	92	383	2720	1.4	70	900	1200	1200	300	18
	процент удовлетворения суточной потребности		69.31	71.79	51.2898	60.27089	44.605	106.9	0.147	29.0312	59.785	59.3476	57.968

Расчет продуктов питания													
Дети с 12 лет и старше													
7 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
42	каша вязкая рисовая молочная	200	4.748	7.148	33.6258	218.1419	0.0387	0.335	0.039	73.2	104.916	27.2	0.4516
12	Бутерброд с сыром	50	5.111	8.833	17.1778	169.3333	0.0333	0.078	0.078	104.778	78.2778	8.22222	0.4556
30	Какао с молоком	200	4.08	3.36	16.2933	113.0133	0.04	0.64	0.013	131.893	104.04	24.72	0.6267
51	фрукты (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	16	11	8	2.2
	Итого	0	14.34	19.74	76.8969	547.4886	0.142	11.05	0.14	325.871	298.234	68.1422	3.7338
ОБЕД													
46	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	2.775	2.875	20.1625	117.975	0.075	6.6	0.2	22.925	57.2	19.475	1.025
47	капуста тушенная с мясом	180	4.194	7.29	18.63	158.976	0.036	36.83	0.18	95.706	71.55	34.416	2.052
17	кисель	20	0.012	0.004	2.69067	11.016	0	0.12	0	1.36533	0.82267	0.44667	0.0107
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	12.94	10.95	79.6268	471.5343	0.2746	43.55	0.38	136.196	207.873	71.4377	6.6877
	Итого за день	0	27.28	30.7	156.524	1019.023	0.4167	54.6	0.52	462.067	506.107	139.58	10.422
	суточная потребность		90	92	383	2720	1.4	70	900	1200	1200	300	18
	процент удовлетворения		30.31	33.37	40.8678	37.46408	29.763	78	0.058	38.5056	42.1755	46.5266	57.897

Расчет продуктов питания													
Дети с 12 лет и старше													
8 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
49	каша вязкая пшеничная молочная	200	5.084	6.361	30.8903	201.0065	0.1419	0	0.026	17.3935	95.6903	35.0194	1.2387
21	Чай с молоком	200	3.427	2.907	14.7333	99.62667	0.04	0.64	0.013	127.08	88.3867	15.24	0.28
31	Бутерброд с маслом	50	2.875	11.4	19.375	191.75	0.0375	0	0.088	8.625	26.75	4.875	0.4
61	фрукты (мандарины)	100	0.8	0.2	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	37.97	16.98	10.99	0.1
	Итого	0	12.19	20.87	72.4887	530.3431	0.2794	38.6	0.137	191.069	227.807	66.1244	2.0187
ОБЕД													
50	Суп с клецками	250	4.45	5.65	25.1125	169.1625	0.075	4.6	0.225	29.9625	64.6875	21.1	0.975
58	рис отварной	180	4.41	7.125	46.185	266.34	0.03	0	0.03	5.46	87.975	28.92	0.6
39	гуляш из отварного мяса	90	13.67	13.75	3.1575	190.9725	0.0525	0.6	0.315	16.4325	122.955	19.47	1.8075
6	Компот из сухофруктов	200	0	0	15.4933	61.92	0	0	0	8.52	0	1.82667	0
52	салат из свежих огурцов и помидор	100	0.95	5.975	3.575	73.025	0.025	6.675	0.05	16.65	30.825	14.55	0.875
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	29.43	33.28	131.667	944.9873	0.3461	11.88	0.62	93.225	384.743	102.967	7.8575
	Итого за день	0	41.62	54.15	204.156	1475.33	0.6256	50.48	0.757	284.294	612.549	169.091	9.8762
	суточная потребность		90	92	383	2720	1.4	70	900	1200	1200	300	18
	процент удовлетворения суточной потребности		46.24	58.86	53.3043	54.24009	44.684	72.11	0.084	23.6911	51.0458	56.3637	54.868

Расчет продуктов питания													
Дети с 12 лет и старше													
9 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
29	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.56	5.79	21.02	163.29	0.06	0.73	0.04	152.72	123.88	19.57	0.04
12	Бутерброд с сыром	50	5.111	8.833	17.1778	169.3333	0.0333	0.078	0.078	104.778	78.2778	8.22222	0.4556
2	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	2.427	15.08	95.13333	0.04	0.52	0.013	109.267	80.4667	15.88	0.2533
62	фрукты (апельсины)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0.01	34	23	13	0.3
	Итого	0	15.65	17.25	61.3778	470.7567	0.1733	61.33	0.141	400.764	305.624	56.6722	1.0489
ОБЕД													
43	Суп с рыбными консервами	250	9.05	3.363	16.5125	132.875	0.0875	7.3	0.363	28.5875	57.4625	26.35	0.9375
55	Голубцы ленивые	100	9.317	8.408	13.6083	167.9333	0.05	11.13	0.017	33.9583	102.158	22.9833	1.6333
16	соус томатный	70	0.784	3.402	4.522	52.458	0	1.33	0.14	10.71	13.454	7.336	0.308
5	картофельное пюре	180	3.765	6.315	25.62	174.81	0.15	12.45	0.03	42.03	100.74	34.89	1.44
17	кисель	200	0.12	0.04	26.9067	110.16	0	1.2	0	13.6533	8.22667	4.46667	0.1067
56	салат из свеклы с луком репчатым	100	1.375	5.925	8.1	91.025	0.025	3.8	0	31.625	36.9	18.8	1.2
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	итого		30.37	28.24	133.413	912.8286	0.4761	37.21	0.549	176.764	397.242	131.926	9.2255
	Итого за день	0	46.02	45.49	194.791	1383.585	0.6495	98.54	0.69	577.529	702.866	188.598	10.274
	суточная потребность		90	92	383	2720	1.4	70	900	1200	1200	300	18
	процент удовлетворения суточной потребности		51.13	49.44	50.8592	50.86711	46.391	140.8	0.077	48.1274	58.5722	62.8661	57.08

Расчет продуктов питания													
Дети с 12 лет и старше													
10 день													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
48	Блинчики с джемом или повидлом	60	32.4	5.149	16.8327	125.28	0.0327	0	0.033	10.0691	25.44	4.28727	0.3164
31	Бутерброд с маслом	50	2.875	11.4	19.375	191.75	0.0375	0	0.088	8.625	26.75	4.875	0.4
9	чай с сахаром	200	0.053	0	9.14667	36.77333	0	0.013	0	9.54667	1.98667	2.88	0.1867
51	фрукты (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	16	11	8	2.2
	Итого	0	35.73	16.95	55.1544	400.8033	0.1002	10.01	0.13	44.2408	65.1767	20.0423	3.103
ОБЕД													
57	суп-лапша домашняя	250	3.4	5.863	16.9625	134.15	0.025	0.4	0.013	21.4875	33.7875	7.5875	0.0137
58	рис отварной	180	4.41	7.125	46.185	266.34	0.03	0	0.03	5.46	87.975	28.92	0.6
60	тефтели мясные	90	12.06	14.09	11.55	221.145	0.06	0.72	0.03	14.49	107.685	14.91	1.56
16	соус томатный	50	0.56	2.43	3.23	37.47	0	0.95	0.1	7.65	9.61	5.24	0.22
6	Компот из сухофруктов	200	0	0	15.4933	61.92	0	0	0	8.52	0	1.82667	0
56	салат из свеклы с луком репчатым	100	1.375	5.925	8.1	91.025	0.025	3.8	0	31.625	36.9	18.8	1.2
13	Хлеб пшеничный	50	3.309	0.436	21.1909	101.9818	0.0909	0	0	9	43.5	9.5	2
13	Хлеб ржаной	40	2.647	0.349	16.9527	81.58545	0.0727	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	Итого	0	27.76	36.21	139.664	995.6173	0.3036	5.87	0.173	105.433	354.258	94.3842	7.1937
	Итого за день	0	63.49	53.16	194.819	1396.421	0.4039	15.88	0.303	149.673	419.434	114.426	10.297
	суточная потребность		90	92	383	2720	1.4	70	900	1200	1200	300	18
	процент удовлетворения суточной потребности		70.54	57.78	50.8665	51.33899	28.847	22.69	0.034	12.4728	34.9528	38.1421	57.204

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона													
Дети с 12 лет и старше													
	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)					
	Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Итого за 10 дней	462	514.2	1918.92	14102.49	6.0774	554.9	7.88	3960.17	6564.25	1705.1	109.22		
Итого за 1 день	46.2	51.42	191.892	1410.249	0.6077	55.49	0.788	396.017	656.425	170.51	10.922		
суточная потребность	90	92	383	2720	1.4	70	900	1200	1200	300	18		
процент удовлетворения суточной	51.33	55.89	50.1025	51.84739	43.41	79.28	0.088	33.0014	54.7021	56.8366	60.679		