

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ДООУ

Ф.И.О.

Смирнова



**Примерное 10-дневное меню рационов питания
для дошкольных образовательных учреждений на 2017 календарный год на сезон (весна, лето)**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
				Белки		Жиры		Углеводы				С	
№ рецеп.	1 день	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли
	Завтрак												
3.04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2.57	2.57	6.12	6.12	15.33	15.33	106.72	106.72	0.07	0.07
310.04	Каша пшеничная вязкая	200	150	6.39	4.78	6.35	4.76	34.37	25.78	223.95	167.96	0.00	0.00
648.04	Кисель	200	150	0.10	0.08	0.00	0.00	31.46	23.60	126.22	94.67	0.00	0.00
	Итого			9.06	7.43	12.47	10.88	81.16	64.71	456.89	369.35	0.07	0.07
	2 Завтрак												
707.04	Сок разливной	180	180	0.90	0.90	0.00	0.00	21.06	21.06	87.84	87.84	3.60	3.60
	Итого			0.90	0.90	0.00	0.00	21.06	21.06	87.84	87.84	3.60	3.60
	Обед												
ТТК-424	Салат "Розовые щечки"	60	45	0.86	0.65	2.25	1.69	2.90	2.18	35.25	26.44	3.22	2.42
133.04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	8.01	5.79	8.24	7.63	21.23	18.98	184.15	143.23	15.70	12.21
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	75	14.73	14.73	10.05	10.05	5.40	5.40	170.97	170.97	0.45	0.45
510.04	Каша гречневая вязкая	130	100	2.72	2.09	3.60	2.77	21.31	16.39	106.73	82.10	0.00	0.00
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0.35	0.26	0.00	0.00	24.81	18.61	100.62	75.47	0.45	0.34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			30.89	27.41	24.79	22.73	104.14	87.53	735.31	623.87	19.82	15.41
	Полдник												
697.04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Итого			5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0.60	0.60	0.00	0.00	16.96	16.96	70.22	70.22	9.66	9.66
259.04	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	150	4.65	3.49	11.05	8.29	30.31	22.73	239.23	179.42	26.03	19.52
ТТК-475	Чай полуусладный	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			7.07	5.86	11.19	8.43	60.74	51.89	372.73	307.66	35.80	29.26
	Итого за день			53.24	46.91	54.53	48.11	276.03	234.12	1764.43	1500.38	61.19	50.25

	2 день												
	Завтрак												
1.04	Батон с маслом	20/5	20/5	1.51	1.51	4.42	4.42	10.33	10.33	89.69	89.69	0.00	0.00
337.04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	6.10	6.10	4.60	4.60	0.34	0.34	62.84	62.84	0.00	0.00
311.04	Каша молочная пшениная (жидкая) с маслом	200/3	150/5	6.01	4.65	7.76	6.00	28.23	21.83	210.84	163.06	1.76	1.36
ГТК-305	Какао с молоком	180	150	3.40	2.83	3.52	2.93	23.20	19.33	137.95	114.96	0.94	0.78
	Итого			17.02	15.09	20.30	17.95	62.10	51.84	501.32	430.55	2.70	2.14
	2 Завтрак												
698.04	Кефир	180	160	5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	Итого			5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	Обед												
ГТК-130	Салат "Метелка"	60	45	0.87	0.65	6.00	4.50	3.55	2.66	71.75	53.81	4.32	3.24
139.04	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	200/25	150/25	10.45	8.02	6.41	4.92	19.24	14.77	168.83	129.57	9.59	7.36
ГТК-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	60	60	12.04	12.04	12.16	12.16	3.63	3.63	172.57	172.57	0.49	0.49
516.04	Макароны отварные	130	130	4.63	4.63	4.15	4.15	33.28	33.28	188.98	188.98	0.00	0.00
ГТК-147	Компот из черной смородины	200	150	0.24	0.18	0.00	0.00	21.60	16.20	87.22	65.42	3.10	2.33
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			32.45	29.41	29.37	26.32	109.79	96.52	826.94	736.01	17.50	13.41
	Полдник												
697.04	Молоко кипяченое с печеньем "Крокет"	180/56	180/35	10.31	7.69	13.93	10.39	51.37	38.32	328.98	244.14	1.90	1.42
	Итого			10.31	7.69	13.93	10.39	51.37	38.32	328.98	244.14	1.90	1.42
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0.60	0.60	0.00	0.00	16.96	16.96	70.22	70.22	9.66	9.66
ГТК-734	Биточки рыбные "Морячка"	75	75	13.98	13.98	7.03	7.03	6.56	6.56	169.30	169.30	1.68	1.68
541.04	Рагу овощное	180	150	3.54	2.95	5.24	4.37	21.76	18.13	179.78	149.82	20.22	16.85
ГТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			19.94	19.30	12.41	11.54	58.74	53.85	482.58	447.36	31.67	28.27
	Итого за день			84.72	75.94	81.97	71.50	289.00	246.74	2244.89	1951.46	54.87	46.22
	3 день												
	Завтрак												
3.04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2.57	2.57	6.12	6.12	15.33	15.33	106.72	106.72	0.07	0.07
311.04	Каша молочная овинная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8.43	6.32	7.08	5.31	34.87	26.15	248.08	186.06	1.76	1.32
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	1.67	1.39	1.54	1.28	20.27	16.89	101.57	84.64	0.36	0.30

	Итого			12.67	10.28	14.74	12.71	70.47	58.37	456.37	377.42	2.19	1.69
	<u>2 Завтрак</u>												
707.04	Сок разливной	170	170	0.85	0.85	0.00	0.00	19.89	19.89	82.96	82.96	3.40	3.40
	Итого			0.85	0.85	0.00	0.00	19.89	19.89	82.96	82.96	3.40	3.40
	<u>Обед</u>												
	Помидор свежий порционный	60	45	0.48	0.36	0.00	0.00	2.08	1.56	10.08	7.56	6.00	4.50
132.04	Рассольник "Ленинградский" на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	150/10	2.88	2.25	4.25	3.32	16.35	12.76	115.21	89.92	12.83	10.01
ТТК-400	Капуста тушеная с мясом	50/150	30/120	19.54	14.66	18.84	13.02	20.20	17.32	241.95	220.92	9.80	7.80
ТТК-377	Компот вишневый	200	150	0.24	0.18	0.00	0.00	23.35	17.51	94.36	70.77	2.50	1.88
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			27.36	21.33	23.74	16.93	90.47	75.13	599.19	504.84	31.13	24.19
	<u>Подник</u>												
697.04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Итого			5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	<u>Ужин</u>												
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	60	0.96	0.96	6.01	6.01	9.81	9.81	77.97	77.97	5.37	5.37
367.04	Галушки из творога отварные с маслом	195/5	150/5	26.51	18.98	17.40	13.33	50.53	37.54	464.73	306.05	0.57	0.42
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			29.29	21.71	23.55	19.48	73.81	59.55	605.98	442.04	6.05	5.87
	Итого за день			75.49	59.50	68.11	55.20	263.57	221.88	1856.16	1518.92	44.67	37.05
	<u>4 день</u>												
	<u>Завтрак</u>												
1.04	Батон с маслом	20/5	20/5	1.51	1.51	4.42	4.42	10.33	10.33	89.69	89.69	0.00	0.00
302.04	Каша молочная ячневая (вязкая) с маслом	200/3	150/3	9.23	6.96	8.30	6.26	41.57	31.33	277.88	209.44	1.68	1.26
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	3.40	2.83	3.52	2.93	23.20	19.33	137.95	114.96	0.94	0.78
	Итого			14.14	11.30	16.24	13.61	75.10	60.99	505.52	414.08	2.62	2.04
	<u>2 Завтрак</u>												
698.04	Кефир	180	160	5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	Итого			5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	<u>Обед</u>												
13.10	Салат из свежих огурцов	60	45	0.42	0.32	2.50	1.88	2.68	2.01	34.89	26.17	5.20	3.90
110.04	Борщ из св. капусты с картоф. с мясными фрикадельками со сметаной	200/25/10	150/25/10	2.18	1.64	5.34	4.01	11.42	8.57	132.62	99.47	8.50	6.38
ТТК-374	Котлеты "Крестьян"	75	75	14.73	14.73	10.05	10.05	5.54	5.54	210.73	210.73	0.45	0.45
510.04	Каша рисовая вязкая	130	100	2.12	1.63	3.38	2.60	20.15	15.50	134.10	103.15	0.00	0.00
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0.35	0.26	0.00	0.00	24.81	18.61	100.62	75.47	0.45	0.34

	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			24.02	22.46	21.92	19.12	93.09	76.20	750.55	594.65	14.60	11.06
	Полдник												
697.04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
ГТК-814	Булочка "Домашняя"	30	30	2.08	2.08	4.38	4.38	10.08	10.08	99.36	99.36	0.00	0.00
	Итого			7.40	7.40	10.46	10.46	19.01	19.01	211.02	211.02	1.90	1.90
	Ужин												
78.04	Салат "Зайка"	60	60	1.00	1.00	3.75	3.75	8.26	8.26	70.82	70.82	9.15	9.15
ГТК-476	Шницель рыбный "Морской"	75	75	14.16	14.16	10.48	10.48	6.97	6.97	158.79	158.79	5.13	5.13
216.04	Картофель тушеный	180	150	4.06	3.38	5.03	4.19	34.99	29.16	186.43	155.36	13.62	11.35
ГТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			21.04	20.31	19.40	18.56	63.69	56.59	479.32	442.99	28.01	25.71
	Итого за день			71.60	65.92	73.98	67.05	257.89	219.02	2051.48	1756.14	48.23	41.69
	5 день												
	Завтрак												
1.04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2.57	2.57	5.24	5.24	15.33	15.33	106.72	106.72	0.07	0.07
160.04	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	150	4.47	3.35	4.66	3.50	18.34	13.76	133.24	99.93	1.00	0.75
105.10	Кофейный напиток с молоком	180	150	1.67	1.39	1.34	1.28	20.27	16.89	101.57	84.64	0.36	0.30
	Итого			8.71	7.31	11.44	10.02	53.94	45.98	341.53	291.29	1.43	1.12
	2 завтрак												
707.04	Сок разливной	150	150	0.75	0.75	0.00	0.00	17.55	17.55	73.20	73.20	3.00	3.00
	Итого			0.75	0.75	0.00	0.00	17.55	17.55	73.20	73.20	3.00	3.00
	Обед												
31.10	Салат из отварной свеклы с сыром	60	45	1.30	0.98	6.08	4.56	7.11	5.33	88.32	66.24	5.50	4.13
135.04	Суп из овощей со сметаной	200/10	150/10	1.70	1.33	4.39	3.43	10.87	8.48	89.88	70.15	8.71	6.80
ГТК-53	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	50/50	21.32	21.32	4.17	4.17	4.77	4.77	154.00	154.00	0.59	0.59
520.04	Картофельное пюре	180	150	3.91	3.26	6.26	5.22	31.72	26.43	198.85	165.71	12.47	10.39
ГТК-147	Компот из черной смородины	200	150	0.24	0.18	0.00	0.00	21.60	16.20	87.22	65.42	3.10	2.33
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			32.69	30.95	21.55	17.97	104.56	87.20	755.86	617.19	30.37	24.23
	Полдник												
697.04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Итого			5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0.60	0.60	0.00	0.00	16.96	16.96	70.22	70.22	9.66	9.66
244.96	Сырники из творога с соусом молочным сладким	150/30	100/50	26.65	19.99	20.21	15.16	36.09	27.07	479.26	301.94	6.43	4.70
ГТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08

	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			29.07	22.36	20.35	15.30	66.52	56.23	562.76	430.19	10.70	10.44
	Итого за день			76.54	66.69	59.42	49.36	251.49	215.88	1845.01	1523.53	47.39	40.69
	<u>6 день</u>												
	<u>Завтрак</u>												
3.04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2.57	2.57	5.24	5.24	15.33	15.33	106.72	106.72	0.07	0.07
510.04	Каша пшеничная вязкая	200	150	6.39	4.78	6.35	4.76	34.37	25.78	223.95	167.96	0.00	0.00
648.04	Кисель	200	150	0.10	0.08	0.00	0.00	31.46	23.60	126.22	94.67	0.00	0.00
	Итого			9.06	7.43	11.59	10.00	81.16	64.71	456.89	369.35	0.07	0.07
	<u>2 Завтрак</u>												
707.04	Сок разливной	180	180	0.90	0.90	0.00	0.00	21.06	21.06	87.84	87.84	3.60	3.60
	Итого			0.90	0.90	0.00	0.00	21.06	21.06	87.84	87.84	3.60	3.60
	<u>Обед</u>												
14.10	Салат из свежих помидоров	60	45	1.30	0.98	6.08	4.56	7.11	5.33	58.35	43.76	3.50	2.63
131.04	Рассольник "Домашний" со сметаной	200/10	150/10	2.42	1.85	5.37	4.11	14.56	11.14	116.25	88.96	8.25	6.31
ГТК-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	60	60	12.04	12.04	12.16	12.16	3.63	3.63	171.57	171.57	0.49	0.49
510.04	Каша гречневая вязкая	130	100	2.72	2.09	3.60	2.77	21.31	16.39	106.73	82.10	0.00	0.00
ГТК-377	Компот вишневый	200	150	0.24	0.18	0.00	0.00	23.35	17.51	94.36	70.77	2.50	1.88
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.26	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			22.94	21.02	27.86	20.09	98.45	79.99	684.85	532.83	14.74	11.30
	<u>Подник</u>												
697.04	Молоко кипяченое с печеньем "Крокет"	180/56	180/35	10.31	7.69	13.93	10.39	51.37	38.32	328.98	244.14	1.90	1.42
	Итого			10.31	7.69	13.93	10.39	51.37	38.32	328.98	244.14	1.90	1.42
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0.60	0.60	0.00	0.00	16.96	16.96	70.22	70.22	9.66	9.66
269.04	Запеканка овощная с соусом сметанным	150/30	100/50	5.32	5.23	8.95	7.44	32.62	24.47	231.86	158.10	15.58	11.69
ГТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			7.74	7.60	9.09	7.58	63.05	53.63	365.36	286.34	25.35	21.43
	Итого за день			50.95	44.63	62.47	48.06	315.09	257.70	1923.92	1520.50	45.66	37.82
	<u>7 день</u>												
	<u>Завтрак</u>												
1.04	Батон с маслом	20/5	20/5	1.51	1.51	4.42	4.42	10.33	10.33	89.69	89.69	0.00	0.00
337.04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5.08	5.08	5.52	5.52	0.28	0.28	75.41	75.41	0.00	0.00
161.04	Суп молочный с рисом	200	150	3.69	2.77	4.76	3.57	14.68	11.01	116.31	87.23	1.00	0.75

ТТК-305	Какао с молоком	180	150	2.96	2.46	3.20	2.66	22.70	18.91	131.36	109.47	0.93	0.78
	Итого			13.24	11.82	17.90	16.17	47.99	40.53	412.77	361.80	1.93	1.53
	2. Завтрак												
698.04	Кефир	180	160	5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	Итого			5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	Обед												
78.04	Икра морковная	60	45	1.01	0.76	4.84	3.63	5.67	4.25	70.30	52.73	6.15	4.61
148.04	Суп -лапша по-домашнему с мясными фрикадельками	200/25	150/25	4.78	3.59	6.02	4.52	18.66	14.00	137.01	102.76	5.34	4.01
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	75	14.73	14.73	10.05	10.05	5.40	5.40	170.97	170.97	0.45	0.45
ТТК-446	Пюре "Янтарное"	130	100	14.68	11.29	4.77	3.67	36.80	28.31	248.85	161.42	0.00	0.00
ТТК-316	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0.35	0.26	0.00	0.00	24.81	18.61	100.62	75.47	0.45	0.34
	Хлеб "Рябинущка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Хлеб "Даринский"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.26	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			39.77	30.51	26.33	22.45	119.73	91.54	865.34	639.01	12.39	9.41
	Поддник												
697.04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Итого			5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Ужин												
78.04	Салат "Зайка"	60	60	1.00	1.00	3.75	3.75	8.26	8.26	70.82	70.82	9.15	9.15
ТТК-380	Суфле рыбное "Зорычок"	75	75	13.37	13.37	6.41	6.41	3.42	3.42	124.82	124.82	0.19	0.19
520.04	Картофельное пюре	180	150	3.91	3.26	6.26	5.22	31.72	26.43	198.85	165.71	15.44	12.87
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинущка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			20.10	19.40	16.56	15.52	56.86	50.31	457.77	419.37	24.89	22.29
	Итого за день			83.43	71.49	72.83	65.52	240.51	197.53	1952.61	1625.24	42.21	36.10
	8 день												
	Завтрак												
3.04	Батон с маслом сливочным	20/5/5	20/5/5	2.57	2.57	5.24	5.24	15.33	15.33	106.72	106.72	0.07	0.07
311.04	Каша молочная овсяная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8.43	6.44	8.32	6.35	34.87	26.62	248.08	189.42	1.76	1.34
395.10	Кофейный напиток с молоком	180	150	1.67	1.39	1.54	1.28	20.27	16.89	101.57	84.64	0.36	0.30
	Итого			12.67	10.40	15.10	12.88	70.47	58,85	456.37	380.78	2.19	1.71
	2. Завтрак												
307.04	Сок разливной	170	170	0.85	0.85	0.00	0.00	19.89	19.89	82.96	82.96	3.40	3.40
	Итого			0.85	0.85	0.00	0.00	19.89	19.89	82.96	82.96	3.40	3.40
	Обед												
	Огурец свежий маринованный	60	45	0.52	0.39	0.00	0.00	1.30	0.98	7.20	5.40	2.05	2.29
113.04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	8.01	5.79	9.05	6.38	21.23	18.98	158.39	116.50	16.70	8.32
ТТК-324	Котлеты "Крепыш"	75	75	14.73	14.73	10.05	10.05	5.40	5.40	170.97	170.97	0.45	0.45
	Итого	180	150	4.30	3.58	5.72	4.35	19.64	16.37	142.76	118.97	15.34	12.87

	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
	Белки		Жиры		Углеводы		сад	ясли	С	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			сад	ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	719.49	613.52	671.49	573.66	2683.09	2249.99	19439.74	16196.54	519.51	434.82
В среднем в день	71.95	61.35	67.15	57.37	268.31	225.00	1943.97	1619.65	51.95	43.48

Примечание: при составлении меню использованы

- 1) Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.4.1.3049 - 13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
- 2) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Дашинной, 2004 г. г. Москва
- 3) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Витамины (мг)
					С
3-7 лет	1864,85- 2061,15	69,35- 76,65	65,55- 72,45	261,25- 288,75	47,5- 52,5
до 3 лет	1482- 1638	56,05- 61,95	53,2- 38,8	204,25- 225,75	42,75- 47,25

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

Иван Р.И. Самигулова

Иван Р.И. Самигулова

