

**День: 1 понедельник , неделя первая, сезон: зимне-весенний, возрастная категория -сад**

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	витамин С	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак 8,30-9,00</b>							
57	Каша пшеничная молочная	200	5,25	6,38	31,5	0	204
27	Хлеб (батон) с маслом	30/8	3,8	4,45	19,48	0	135
16	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	0	154,15
	<b>итого</b>	<b>438</b>	<b>12,83</b>	<b>14,74</b>	<b>77,02</b>	<b>0</b>	<b>493,15</b>
<b>2-ой завтрак 10,30-11,00</b>							
537	Сок (в ассортименте)	200	0,69	0,51	17,61	4	79
	<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>0,69</b>	<b>0,51</b>	<b>17,61</b>	<b>4</b>	<b>79</b>
<b>Обед 12,00-13,00</b>							
331	Кукуруза консервированная отварная	60	1,21	0,24	6,75	4	35
104	Суп с овощами на мясном бульоне	250	5,94	7,44	19,31	5,47	245,35
48	Гуляш	70	19,84	1,09	12,45	0,27	240,48
110	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,35	6,25	36,3	0	185,15
55	Компот из фруктов консервированных	200	0,4	0	43,62	0	169
115	Хлеб ржаной	50	2,71	0,48	15,88	0	72,22
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>805</b>	<b>37,35</b>	<b>15,72</b>	<b>146,81</b>	<b>9,74</b>	<b>1006,2</b>
<b>Полдник 15,00-15,30</b>							
8	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	1,62	142,2
607/609	кондитерское изделие	35	2,42	8,67	12,58	-	193,30
	<b>итого</b>	<b>215</b>	<b>7,28</b>	<b>13,17</b>	<b>32,02</b>	<b>1,62</b>	<b>335,5</b>
<b>Ужин 16.30-17,10</b>							
63	Пудинг творожный запеченный	150	22,91	15,85	46,55	0,60	424,00
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
25	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	0	59,85
	<b>итого</b>	<b>375</b>	<b>24,90</b>	<b>16,07</b>	<b>72,05</b>	<b>0,60</b>	<b>542,85</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2033</b>	<b>83,053</b>	<b>60,21</b>	<b>345,51</b>	<b>15,96</b>	<b>2456,7</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>275,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1 963,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>113,77</b>	<b>87,26</b>	<b>125,64</b>	<b>35,47</b>	<b>125,15</b>

**День: 2 вторник неделя первая, сезон зимне-весенний, возрастная категория сад**

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	витамин С	Энерг. ценность,
<b>Завтрак 8,30-9,00</b>							
15	Каша манная молочная	200	7,73	11,06	25,2	0,008	209,6
3	Хлеб (батон) с маслом, сыром	54	5	8	30	0	196
36	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	0,4	126,47
607/609	Кондитерское изделие	25	2,42	8,67	12,58	-	82,50
	<i>итого</i>	<b>478</b>	<b>18,62</b>	<b>30,39</b>	<b>96,11</b>	<b>0,41</b>	<b>614,57</b>
<b>2-ой завтрак 10,30-11,00</b>							
537	Сок (в ассортименте)	100	0,5	0,4	7,5	5,5	45
	<i>итого</i>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>7,5</b>	<b>5,5</b>	<b>45</b>
<b>Обед 12,00-13,00</b>							
18	овощи натуральные соленые (орурчики\помидоры)	60	84	2,45	1,98	7,72	34,13
33	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	10,23	15,86	15,11	10,76	193,62
21	бигус с мясом	220	13,69	12,06	22,14	24,13	217,4
7	Компот из смеси сухофруктов	200			16	2,21	80,7
115,00	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	0	90,5
114,00	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<i>итого</i>	<b>805</b>	<b>113,12</b>	<b>31,19</b>	<b>88,63</b>	<b>44,82</b>	<b>675,35</b>
<b>Полдник 15,00-15,30</b>							
8	Кисломолочный продукт	180	5,04	7,2	7,56	0,54	120
34	Булочка домашняя	70,00	5,3	4,2	33	0	201,84
	<i>итого</i>	<b>250,00</b>	<b>10,34</b>	<b>11,40</b>	<b>40,56</b>	<b>0,54</b>	<b>321,84</b>
<b>Ужин 16,30-17,10</b>							
346	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	19,09	11	26,54	6,61	255,89
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
25	Чай с сахаром	200,00	0,093	0	13	0	70,6
14	фрукт	100,00	0,5	0,4	7,5	5,5	45
	<i>итого</i>	<b>465,00</b>	<b>21,08</b>	<b>11,22</b>	<b>52,04</b>	<b>6,61</b>	<b>385,49</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2 198,00</b>	<b>163,66</b>	<b>84,60</b>	<b>284,84</b>	<b>57,88</b>	<b>2 042,25</b>
	<i>Суточная потребность</i>		<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>275,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1 963,00</b>
	<i>% удовлетворения суточной</i>		<b>224,20</b>	<b>122,61</b>	<b>103,58</b>	<b>128,62</b>	<b>104,04</b>

**День: 3 среда, неделя первая, сезон зимне-весенний, возрастная категория-сад**

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	витамин С	Энерг. ценность,
<b>Завтрак 8,30-9,00</b>							
45	Каша "Дружба" молочная	200	6,84	10,31	27,01	0	226,3
361	Хлеб (батон) с маслом, с повидлом (джемом)	30 \ 8 \ 20	3,38	7,74	29,9	0,1	209
16	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	0,4	125,63
	<b>итого</b>	<b>458</b>	<b>13,98</b>	<b>21,25</b>	<b>83,65</b>	<b>0,5</b>	<b>560,93</b>
<b>2-ой завтрак 10,30-11,00</b>							
14	Фрукт	190	0,86	0,74	14,94	11	88
	<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,74</b>	<b>14,94</b>	<b>11</b>	<b>88</b>
<b>Обед 12,00-13,00</b>							
46	Салат из моркови с кукурузой	60	0,78	3,45	6,42	2,58	34,49
29	Свекольник с мясом, со сметаной	250	5,56	8,5	14,1	0	157
417	Биточки куринные, сметанный соус	70	9,43	10,66	6,42	0,4	159,32
49	Макаронные изделия отварные	150	5,35	6,25	36,3	0	185,15
90	Напиток из изюма или кураги	200	0,804	0	25,93	30	150,08
115	Хлеб ржаной	50	2,71	0,48	15,88	0	72,22
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>805</b>	<b>26,534</b>	<b>29,56</b>	<b>117,55</b>	<b>32,98</b>	<b>817,26</b>
<b>Полдник 15,00-15,30</b>							
8	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	1,05	80
114	Пирожок с рисом и яйцом	90	6,67	7,35	39,83	0	177
	<b>итого</b>	<b>270</b>	<b>11,02</b>	<b>11,1</b>	<b>45,83</b>	<b>1,05</b>	<b>257</b>
<b>Ужин 16,30-17,10</b>							
32/69	Картофельное пюре, сельдь соленая порционная	150/30	22,04	22,2	91,66	2	514
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
44	Чай сладкий с лимоном	200\25	0,093	0	13	2,52	59,85
	<b>итого</b>	<b>430</b>	<b>24,03</b>	<b>22,42</b>	<b>117,16</b>	<b>4,52</b>	<b>632,85</b>
		<b>2163</b>	<b>76,43</b>	<b>85,07</b>	<b>379,13</b>	<b>50,05</b>	<b>2356,04</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>275,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1 963,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>104,69</b>	<b>123,29</b>	<b>137,87</b>	<b>111,22</b>	<b>120,02</b>

**День: 4 четверг неделя первая, сезон зимне-весенний, сад**

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	Белки, г	жиры	Углеводы, г	витамин С	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак 8,30-9,00</b>							
70	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	4,8	7	51,6	0	226,25
3	Хлеб (батон) с маслом, сыром	54	5	8	30	0	196
36	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	0,4	126,47
	<b>итого</b>	<b>453</b>	<b>13,27</b>	<b>17,66</b>	<b>109,93</b>	<b>0,4</b>	<b>548,72</b>
<b>2-ой завтрак 10,30-11,00</b>							
14	Фрукт	190	0,86	0,74	14,94	11	88
	<b>итого</b>	<b>190</b>	<b>0,86</b>	<b>0,74</b>	<b>14,94</b>	<b>11</b>	<b>88</b>
<b>Обед 12,00-13,00</b>							
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,87	5	5,22	25	35,38
80	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,54	6,18	17	0	190
54	Капуста тушенная с птицей	180	5,58	9,36	24,3	30	205
33	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	10	116,65
115	Хлеб ржаной	50	2,71	0,48	15,88	0	72,22
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>877</b>	<b>17</b>	<b>21,44</b>	<b>98,7</b>	<b>65</b>	<b>678,25</b>
<b>Полдник 15,00-15,30</b>							
8	Кисломолочный продукт	180	5,8	5	8	1,4	80
103	Булочка наливная	70	1,58	1,05	17,07	0	153,2
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>7,38</b>	<b>6,05</b>	<b>25,07</b>	<b>1,4</b>	<b>233,2</b>
<b>Ужин 16,30-17,10</b>							
11	Омлет натуральный	130	13	10,85	19,5	0	130,5
331	Кукуруза консервированная отварная	60	1,21	0,24	6,75	4	35
25	Чай с сахаром	200	0,093		13	0	59,85
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>16,203</b>	<b>11,31</b>	<b>51,75</b>	<b>4</b>	<b>284,35</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2185</b>	<b>54,713</b>	<b>57,2</b>	<b>300,39</b>	<b>81,8</b>	<b>1832,52</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>275,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1 963,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>74,95</b>	<b>82,90</b>	<b>109,23</b>	<b>181,78</b>	<b>93,35</b>

**День: 5 пятница, неделя первая, сезон зимне-весенний, сад**

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	Белки, г	жиры	Углеводы, г	витамин С	Энерг. ценность,
<b>Завтрак 8,30-9,00</b>							
44	Суп молочный с крупой (ячневый, пшеничный ,пшеничный )	200	6,2	8	29,6	0	195,8
3	Хлеб (батон) с маслом	30/8	3,8	4,45	19,48	0	135
16	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	0,4	125,63
	<b>итого</b>	<b>438</b>	<b>13,76</b>	<b>15,65</b>	<b>75,82</b>	<b>0,4</b>	<b>456,43</b>
<b>2-ой завтрак 10,30-11,00</b>							
537	Сок (в ассортименте)	200	0,69	0,51	17,61	4	79
	<b>итого</b>	<b>190</b>	<b>0,69</b>	<b>0,51</b>	<b>17,61</b>	<b>4</b>	<b>79</b>
<b>Обед 12,00-13,00</b>							
18	Овощи натуральные соленые (огурцы/помидоры)	60	0,84	2,45	1,98	7,72	34,13
5	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	4,38	9,34	7,85	8,02	177,35
73	Жаркое по-домашнему	220	16	15,03	23,37	0,14	216,65
22	Кисель	200	0,1	0	27,15	0,02	0,02
115	Хлеб ржаной	50	2,71	0,48	15,88	0	72,22
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>805</b>	<b>25,93</b>	<b>27,52</b>	<b>61,58</b>	<b>15,9</b>	<b>559,37</b>
<b>Полдник 15,00-15,30</b>							
8	Кисломолочный продукт	180	5,04	7,2	7,56	0,54	120
607,609	кондитерское изделие	35	2,13	2,83	17,43	0	193,9
	<b>итого</b>	<b>215</b>	<b>7,17</b>	<b>10,03</b>	<b>24,99</b>	<b>0,54</b>	<b>313,9</b>
<b>Ужин 16,30-17,10</b>							
129	Сырники со сгущенным молоком (с повидлом)	100/30	20,73	5,1	17,3	0,6	272
44	Чай сладкий с лимоном	200\25	0,093		13	0	59,85
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>380</b>	<b>22,723</b>	<b>5,32</b>	<b>42,8</b>	<b>0,6</b>	<b>390,85</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2028</b>	<b>70,273</b>	<b>59,03</b>	<b>222,8</b>	<b>21,44</b>	<b>1799,55</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>275,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1 963,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>96,26</b>	<b>85,55</b>	<b>81,02</b>	<b>47,64</b>	<b>91,67</b>

**День: 6 понедельник , неделя вторая, сезон зимне-весенний, сад**

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	витамин С	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак 8,30-9,00</b>							
252	Каша пшеничная \кукурузная молочная	200	5,25	7,42	31,5	0	204
3	Хлеб (батон) с маслом	30/8	3,8	4,45	19,48	0	135
36	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	0,4	126,47
	<b>итого</b>	<b>438</b>	<b>12,52</b>	<b>14,53</b>	<b>79,31</b>	<b>0,4</b>	<b>465,47</b>
<b>2-ой завтрак 10,30-11,00</b>							
537	Сок (в ассортименте)	200	0,69	0,51	17,61	4	79
	<b>итого</b>	<b>190</b>	<b>0,69</b>	<b>0,51</b>	<b>17,61</b>	<b>4</b>	<b>79</b>
<b>Обед 12,00-13,00</b>							
18	овощи натуральные соленые(огурчики\помидоры)	60	0,84	2,45	1,98	7,72	34,13
47	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	5,2	5,98	9,78	9,74	117
88	Тефтели мясные	70	15,6	12,44	5,36	0	212,39
32	Картофельное пюре	140	2,11	4,8	14,27	8,46	127,7
7	Компот из смеси сухофруктов	20			16	1,8	80,7
115	Хлеб ржаной	50	2,71	0,48	15,88	0	72,22
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>643</b>	<b>28,36</b>	<b>26,37</b>	<b>75,77</b>	<b>27,72</b>	<b>703,14</b>
<b>Полдник 15,00-15,30</b>							
275	Булочка «Крошка»	70,00	5,3	4,2	33	0	201,84
8	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	1,62	142,2
	<b>итого</b>	<b>250,00</b>	<b>10,16</b>	<b>8,70</b>	<b>52,44</b>	<b>1,62</b>	<b>344,04</b>
<b>Ужин 16,30-17,10</b>							
93	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	14,78	13	27,24	14,45	335,5
25	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	0	70,6
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>410</b>	<b>16,77</b>	<b>13,22</b>	<b>52,74</b>	<b>14,45</b>	<b>465,10</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1 931,00</b>	<b>68,50</b>	<b>63,33</b>	<b>277,87</b>	<b>48,19</b>	<b>2 056,75</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>275,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1 963,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>93,84</b>	<b>91,78</b>	<b>101,04</b>	<b>107,09</b>	<b>104,78</b>

**День: 7 вторник , неделя вторая, сезон зимне-весенний, сад**

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	витамин С	Энерг. ценность,
<b>Завтрак 8,30-9,00</b>							
272	Каша овсяная молочная	200	4,8	8	29,6	0	195,8
3	Хлеб (батон) с маслом	30/8	3,8	4,45	19,48	0	135
607,609	кондитерское изделие	35	2,13	2,83	17,43	0	103,5
16	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	0	154,15
	<b>итого</b>	<b>473</b>	<b>14,51</b>	<b>19,19</b>	<b>92,55</b>	<b>0</b>	<b>588,45</b>
<b>2-ой завтрак 10,30-11,00</b>							
537	Сок (в ассортименте)	200	0,69	0,51	17,61	14,23	79
	<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>0,69</b>	<b>0,51</b>	<b>17,61</b>	<b>14,23</b>	<b>79</b>
<b>Обед 12,00-13,00</b>							
121	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	4,2	73,2
53	Суп с клецками , с мясом	250	5,56	12,60	14,09	5,40	177,35
113	Капуста тушеная с мясом	180	4,64	6	30,16	28,5	110
22	Кисель	200	0	0	26	1,8	95,36
115	Хлеб ржаной	50	2,71	0,48	15,88	0	72,22
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>777</b>	<b>16,01</b>	<b>24,7</b>	<b>103,79</b>	<b>39,9</b>	<b>587,13</b>
<b>Полдник 15,00-15,30</b>							
8	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	1,62	142,2
95	манник со сгущенным молоком	70	3,89	7,63	23,13	0,25	137,93
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>12,13</b>	<b>42,57</b>	<b>1,87</b>	<b>280,13</b>
<b>Ужин 16,30-17,10</b>							
349	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	180	2,52	2,88	13,86	4,86	93,6
		70	12,4	8,81	5,71	1,98	151
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
25	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	0	70,6
	<b>итого</b>	<b>475</b>	<b>16,913</b>	<b>11,91</b>	<b>45,07</b>	<b>6,84</b>	<b>374,2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2175</b>	<b>56,873</b>	<b>68,44</b>	<b>301,59</b>	<b>62,84</b>	<b>1908,91</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>275,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1 963,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>77,91</b>	<b>99,19</b>	<b>109,67</b>	<b>139,64</b>	<b>97,24</b>

**День: 8 среда, неделя вторая. Сезон зимне-весенний, сад**

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	витамин С	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак 8,30-9,00</b>							
44	Суп с макаронными изделиями молочный	200	2,55	2,87	12,33	0,45	162,36
3	Хлеб (батон) с маслом, сыром	54	5	8	30	0	196
36	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	0,4	126,47
	<b>итого</b>	<b>453</b>	<b>11,02</b>	<b>13,53</b>	<b>70,66</b>	<b>0,85</b>	<b>484,83</b>
<b>2-ой завтрак 10,00-10,30</b>							
14	Фрукт	190	0,86	0,74	14,94	11	88
	<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,74</b>	<b>14,94</b>	<b>11</b>	<b>88</b>
<b>Обед 12,00-13,00</b>							
114	Салат из кукурузы, яйцом с репчатым луком	60	0,54	3	1,56	3,3	36,6
150	Суп фасолевый с мясом	250	8,3	11	17,25	1	201
48	Гуляш	69	8,5	15,94	0	0	146
32	картофельное пюре	150	3,05	5,1	14,3	5,55	147,75
55	Компот из фруктов консервированных	200	0,4	0	43,62	2,21	169
115	Хлеб ржаной	50	2,71	0,48	15,88	0	72,22
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>832</b>	<b>25,4</b>	<b>35,74</b>	<b>105,11</b>	<b>12,06</b>	<b>831,57</b>
<b>Полдник 15,00-15,30</b>							
8	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	1,05	80
607,609	кондитерское изделие	35	2,13	2,83	17,43	0	103,5
	<b>итого</b>	<b>215</b>	<b>6,48</b>	<b>6,58</b>	<b>23,43</b>	<b>1,05</b>	<b>183,5</b>
<b>Ужин 16,30-17,10</b>							
124	Икра свекольная	180	3,63	0,2	19,76	2,93	88,05
351	Рыбные биточки в молочном соусе	70/40	14,35	7,96	2	1,23	124
25	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	0	59,85
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>19,973</b>	<b>8,38</b>	<b>47,26</b>	<b>4,16</b>	<b>330,9</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2215</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>261</b>	<b>29</b>	<b>1919</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>275,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1 963,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>87,31</b>	<b>94,16</b>	<b>95,05</b>	<b>64,71</b>	<b>97,75</b>



**День: 9 четверг неделя вторая, сезон зимне-весенний, сад**

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	Белки, г	жиры	Углеводы, г	витамин С	Энерг. ценность,
<b>Завтрак 8,30-9,00</b>							
15	Каша манная на молоке	200	9	6,8	29,2	0	202
3	Хлеб (батон) с маслом	30/8	3,8	4,45	19,48	0	135
16	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	0	154,15
	<b>итого</b>	<b>438</b>	<b>16,58</b>	<b>15,16</b>	<b>74,72</b>	<b>0</b>	<b>491,15</b>
<b>2-ой завтрак 10,30-11,00</b>							
14	Фрукт	190	0,9	0,8	15	11,8	90
	<b>итого</b>	<b>190</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>15</b>	<b>11,8</b>	<b>90</b>
<b>Обед 12,00-13,00</b>							
53	Салат из свеклы с консервированным огурцом	60	0,48	2,04	1,8	6	9
160	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	250	5,94	8,2	19,31	11,01	245
149	Печень по-строгановски в томатном соусе	70/40	10,78	10,38	6,76	0	191
49	Макаронные изделия отварные	150	5,35	6,25	36,3	0	185,15
7	Компот из смеси сухофруктов	20	0	0	16	2,21	79,67
115	Хлеб ржаной	50	2,71	0,48	15,88	0	72,22
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>677</b>	<b>27,16</b>	<b>27,57</b>	<b>108,55</b>	<b>19,22</b>	<b>841,04</b>
<b>Полдник 15,00-15,30</b>							
8	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	1,05	80
106	пирожок с сайрой	70,00	5,3	4,2	33	0	201,84
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>9,65</b>	<b>7,95</b>	<b>39</b>	<b>1,05</b>	<b>281,84</b>
<b>Ужин 16,30-17,10</b>							
101	Плов фруктовый	200,00	4,47	4,74	18,62	1,5	222,4
44	Чай сладкий с лимоном	200	0,228	0	13,54	2,52	70
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>405</b>	<b>6,598</b>	<b>4,96</b>	<b>44,66</b>	<b>4,02</b>	<b>351,4</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1960</b>	<b>60,888</b>	<b>56,44</b>	<b>281,93</b>	<b>36,09</b>	<b>2055,43</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>275,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1 963,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>83,41</b>	<b>81,80</b>	<b>102,52</b>	<b>80,20</b>	<b>104,71</b>

**День: 10 пятница , неделя вторая, сезон зимне-весенний, сад**

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	витамин С	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак 8,30-9,00</b>							
26	Суп молочный с крупой(ячневый, пшеничный, пшеничный )	200	4,8	8	29,6	0	195,8
3	Хлеб (батон) с маслом, сыром	54	5	8	30	0	196
36	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	0,4	126,47
	<b>итого</b>	<b>453</b>	<b>13,27</b>	<b>18,66</b>	<b>87,93</b>	<b>0,4</b>	<b>518,27</b>
<b>2-ой завтрак 10,30-11,00</b>							
537	Сок (в ассортименте)	200	0,69	0,51	17,61	14,23	79
	<b>итого</b>	<b>190</b>	<b>0,69</b>	<b>0,51</b>	<b>17,61</b>	<b>14,23</b>	<b>79</b>
<b>Обед 12,00-13,00</b>							
18	овощи натуральные соленые(огурчики\помидоры)	60	0,84	2,45	1,98	7,72	34,13
149	Суп гороховый на курином бульоне	250	5,37	8,29	12,83	0,9	91,93
180	Плов с курицей отварной	150	37,2	45,33	41,05	0	301
33	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	11,00	100,00
115	Хлеб ржаной	50	2,71	0,48	15,88	0	72,22
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>735</b>	<b>48,42</b>	<b>56,97</b>	<b>108,04</b>	<b>19,62</b>	<b>658,28</b>
<b>Полдник 15,00-15,30</b>							
8	Кисломолочный продукт	180	6	2	8,4	0,6	80
607,609	кондитерское изделие	35	2,13	2,83	17,43	0	103,5
	<b>итого</b>	<b>215,00</b>	<b>8,13</b>	<b>4,83</b>	<b>25,83</b>	<b>0,60</b>	<b>183,50</b>
<b>Ужин 16,30-17,10</b>							
11	Омлет натуральный	130	13	10,85	19,5	0	130,5
121	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	4,2	73,2
25	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	0	70,6
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,5	0	59
	<b>итого</b>	<b>355,00</b>	<b>16,193</b>	<b>16,47</b>	<b>50,16</b>	<b>4,2</b>	<b>333,3</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1 948,00</b>	<b>86,70</b>	<b>97,44</b>	<b>289,57</b>	<b>39,05</b>	<b>1 772,35</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>275,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1 963,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>118,77</b>	<b>141,22</b>	<b>105,30</b>	<b>86,78</b>	<b>90,29</b>

		Белки, г	жиры,	Углеводы, г	витамин С	Энерг. ценность, ккал
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>784,83</b>	<b>696,73</b>	<b>2 945,03</b>	<b>442,42</b>	<b>20 199,30</b>
	<b>Суточная потребность за 10 дней</b>	<b>730,00</b>	<b>690,00</b>	<b>2 750,00</b>	<b>450,00</b>	<b>19 630,00</b>
	<b>% удовлетворения потребности за 10 дней</b>	<b>107,51</b>	<b>100,98</b>	<b>107,09</b>	<b>98,32</b>	<b>102,90</b>

**Соотношение Б:Ж:У=1:1:4**

хим.состав рассчитывался на основании пособия "Организация питания детей в ДУ" под ред. Алексеевой А.С., Дружининой Л.В., Ладодо К.С. Москва "Просвещение" , 1990г.

Химический состав и энергоценность рациона подсчитывалась по весу нетто без учета потерь при термической обработке продуктов

### рекомендуемые суточные наборы продуктов (г, мл, на 1 ребенка \сутки)

наименование	норма, г сутки брутто	норма, г 10 дн	факт по 10-меню нетто			
фрукт	100	1000	980	лимон 50	1000	
кондитерка	20	200	235			
хлеб пшеничный	50	500	800			
хлеб ржаной	50	500	500			
сок	100	1000	880			
сыр твердый	6,4	64	64			
кисломолочн продукт	180	1800	1800			
колбасные изделия	7	70	69			
рыба (филе), т.ч. филе слабо или мало-соленое	39	390				
молоко	270	2700				
творог, творожные изделия	40	400				
сметана	11	110				
мясо	55	550				
птица	24	240				
яйцо	0,6 шт					
чай	0,6	6				
какао-порошок	0,6	6				
коф.напиток	1,2	12				

сахар	47	470			
дрожжи	0,5	5			
соль	6	60			
макаронные изделия	12	120			
масло растительное	11	110			
масло коровье сладкосливочное	21	210			
картофель 01.09 - 31.10	187	1870			
картофель 01.11 - 31.12	200	2000			
картофель 01.01 - 28.02	215	2150			
картофель 29.02 -01.09	234	2340			
овощи, зелень	325	3250			
крупы, злаки, бобовые	43	430			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 8 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ"**, Вершинина Ольга  
Сергеевна, Заведующий

16.01.24 12:02 (MSK)

Сертификат 832969830CF72266973BD655070A718B