



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Счастье»

И.А. Ушницкая

«11» *сентября* 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ВОЗРАСТ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

При составлении меню использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. / Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. / Уральский региональный центр питания, Пермь, 2018
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Москва, «ДеЛай принт», 2016
5. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2, Екатеринбург, 2011
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А.Тутельян)

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3 года

Понедельник/первая неделя/1-3 года 1 день										
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен			
			Б	Ж	У	С				
1	2	3	4	5	6	7	8			
Завтрак										
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,6	5,9	24,3	163,5	0,5			
68/П`18	Бутерброды с сырной пастой (3-й вариант)	20	3,0	3,8	4,9	65,0	0,1			
495/П`13	Чай с молоком	180	1,4	1,2	14,3	72,9	1,2			
	Итого в Завтрак	350	10,5	10,8	43,5	301,4				
II Завтрак										
420/Д`16	Ряженка	140	4,1	3,5	5,9	70,9	0,4			
			4,1	3,5	5,9	70,9				
Итого во II Завтрак										
Обед										
1/1	Горошек зеленый	30	0,9	1,1	3,4	21,6	2,9			
100/П`18	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	170/10	1,5	5,0	9,3	88,0	4,7			
275/372/Д`16	Биточки рыбные с овощами запеченные (из трески, соус сметанный №372)	60	6,8	4,2	10,6	108,0	8,5			
339/Д`16	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	109,8	14,5			
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0			
115/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0			
530/П`13	Компот из смородины черной	150	0,2	0,1	12,9	53,3	18,0			
	Итого в Обед	560	14,7	14,6	69,0	462,5				
Уплотненный полдник										
377/448/П`13	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью	150	8,1	12,2	9,5	180,8	9,8			
114/П`13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,0			
Ск6.1.3.2.13	Печенье замяжное	20	1,7	2,3	13,9	82,8	0,0			
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	160	0,8	0,2	16,2	73,6	3,2			
386/Д`16	Плоды свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	41,8	9,5			
	Итого в Уплотненный полдник	450	12,9	15,2	61,2	437,8				
	Итого за 1 день		42,2	44,2	179,6	1272,6	73,4			

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

1-3 года

Вторник/ первая неделя/1-3 года 2 день										
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен				
			Б	Ж	У	4	5	6	7	8
1	2	3								
	Завтрак									
100/ДЛГ16	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1				108,9	0,7
1/ДЛГ16	Бутерброды с маслом (сливочным)	20/5	1,7	3,8	9,7				79,5	0,0
415/ДЛГ16	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,7	1,8	18,8				102,0	0,3
	Итого в Завтрак	355	8,6	9,5	42,7				290,4	
	II Завтрак									
Ск 1.3.2.4	Йогурт сладкий 3,2%	85	4,3	2,7	7,2				74,0	0,5
			4,3	2,7	7,2				74,0	
	Итого во II Завтрак									
	Обед									
21/ДЛГ16	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	0,4	1,5	2,7				26,2	9,7
161/ПГ13	Суп с крупой	150	1,0	3,0	10,2				72,2	0,5
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	130	10,3	10,1	14,2				185,9	6,9
114/ПГ13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4				35,3	0,0
115/ПГ13	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0				26,1	0,0
348/ДЛГ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,3	0,1	22,4				91,7	0,0
	Итого в Обед	490	14,0	15,1	61,9				437,3	
	Уплотненный полдник									
40/ДЛГ16	Салат из моркови с яблоками и курагой	40	0,5	2,1	4,4				38,0	2,0
252/369/ДЛГ16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	130	12,2	11,6	27,8				264,5	0,3
114/ПГ13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8				47,0	0,0
386/ДГ16	Плоды свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8				43,7	4,8
411/ДГ16	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0				40,0	0,0
	Итого в Уплотненный полдник	465	14,7	14,2	61,7				433,2	
	Итого за 2 день		41,7	41,5	173,5				1234,8	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

1-3 года

Среда/ первая неделя/1-3 года 3 день									
Возрастная категория:		1-3 года							
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	С	
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	9	
Завтрак									
199/Д\16	Каша жидкая (рисовая,с маслом)	150	1,6	3,8	16,9	109,0	0,0		
7/Д\16	Сыр (порциями)/российский	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,1		
114/П\13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0		
414/Д\16	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,2		
	Итого в Завтрак	365	9,5	10,8	41,1	301,0			
II Завтрак									
420/Д\16	Простокваша	140	4,1	3,5	5,7	70,9	1,1		
			4,1	3,5	5,7	70,9			
Итого во II Завтрак									
Обед									
15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	40	0,4	4,0	1,9	44,0	9,0		
1/2	Бульон куриный	150	0,6	0,5	0,3	7,5	1,4		
34/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,0	0,0		
2/9	Мясо кур отварное в соусе	50	6,1	6,6	1,1	88,0	0,3		
336/Д\16	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	113,9	16,8		
114/П\13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0		
115/П\13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0		
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65,0	45,1		
	Итого в Обед	580	14,3	15,1	67,4	453,2			
Уплотненный полдник									
396/454/П\13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	60	4,9	6,5	4,1	94,8	0,8		
335/Д\16	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	123,5	0,0		
114/П\13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,0		
118/П\13	Плоды свежие (мандарины)	95	0,8	0,2	7,1	36,1	36,1		
2/Д\16	Бутерброд с повидлом	45	1,8	3,9	24,0	137,5	0,5		
412/Д\16	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	7,1	29,0	1,4		
	Итого в Уплотненный полдник	475	12,7	14,1	69,1	456,2			
	Итого за 3 день		40,6	43,5	183,4	1281,3	113,8		

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3 года

Четверг/ первая неделя/1-3 день 4 день										
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	С		
			Б	Ж	У	6				
1	2	3	4	5	6	7	9			
Завтрак										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5,0	25,2	155,0	0,3			
68/П`18	Бутерброды с сырной пастой (3-й вариант)	20	3,0	3,8	4,9	65,0	0,1			
499/П`13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	180	2,0	2,0	20,2	106,2	0,2			
	Итого в Завтрак	350	10,4	10,8	50,3	326,2				
II Завтрак										
420/Д`16	Кефир	140	4,1	3,5	5,6	70,0	1,0			
			4,1	3,5	5,6	70,0				
Итого во II Завтрак										
Обед										
7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	0,3	2,0	1,3	23,0	7,4			
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	1,0	2,0	7,5	49,0	3,4			
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	60	6,6	6,8	6,2	111,0	0,6			
432/П`13	Картофель отварной в молоке	110	3,4	4,6	13,8	110,0	14,0			
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0			
115/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0			
390/Д`16	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	17,9	73,2	1,3			
	Итого в Обед	540	14,3	15,9	63,2	448,0				
Уплотненный полдник										
21/П`13	Салат из моркови и яблок	40	0,4	4,1	2,9	49,6	2,0			
19/5/380/Д`16	Суфле творожное, соус яблочный	140	10,4	8,5	21,6	205,3	0,8			
386/Д`16	Плоды свежие (бананы)	95	1,4	0,5	20,0	90,3	9,5			
Ск 6.1.3.2.16	Печенье сдобное	15	0,9	1,0	10,3	67,5	0,3			
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,0			
411/Д`16	Чай с вареньем	150	0,1	0,0	6,8	28,0	0,2			
	Итого в Уплотненный полдник	450	13,9	14,2	66,5	464,2				
Итого за 4 день										
			42,6	44,4	185,6	1308,4	40,9			

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3 года

Пятница/ первая неделя/1-3 года 5 день										
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	С		
			Б	Ж	У	6			7	9
1	2	3	4	5	6					
Завтрак										
222/Д`16	Макароны, запеченные с яйцом	130	6,5	5,8	19,3	155,2	0,3			
5/Д`16	Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,5	3,9	21,1	129,0	0,1			
411/Д`16	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0			
	Итого в Завтрак	355	9,0	9,7	50,4	324,2				
II Завтрак										
419/Д`16	Молоко кипяченое	125	3,8	3,4	6,3	70,8	1,7			
			3,8	3,4	6,3	70,8				
Итого во II Завтрак										
Обед										
15/Д`16	Салат из свежих помидоров и огурцов (р/л)	30	0,3	1,8	1,1	22,3	5,0			
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	180	2,5	4,0	12,0	85,0	4,8			
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	130	10,0	9,1	20,0	197,6	9,4			
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,0			
115/П`13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,0			
392/Д`16	Компот из апельсинов	150	0,3	0,1	25,5	104,0	9,7			
	Итого в Обед	510	14,6	15,2	66,9	449,7				
Уплотненный полдник										
266/Д`16	Рыба, запеченная в сметанном соусе (треска)	60	6,9	5,1	1,2	78,0	0,1			
331/Д`16	Каша вязкая (рисовая)	110	1,9	3,1	19,5	113,0	0,0			
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,0			
118/П`13	Плоды свежие (апельсины)	95	0,9	0,2	7,7	40,9	57,0			
476/Д`16	Кекс "Детский"	36	2,2	6,9	18,8	145,0	0,1			
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49,0	66,8			
	Итого в Уплотненный полдник	461	12,8	15,4	65,6	449,3				
Итого за 5 день										
			40,2	43,8	189,2	1294,0	154,9			

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

Понедельник/ вторая неделя/1-3 года 6 день									
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)				Эн.цен	С	
			Б	Ж	У	6			
1	2	3	4	5	6	7	9		
Завтрак									
269/П`18	Омлет с зеленым горошком	75	4,9	5,4	2,4	78,0	0,5		
237/П`18	Рис с овощами	55	1,0	1,1	8,4	47,8	0,5		
2/Д`16	Бутерброды с джемом	45	1,8	3,9	24,0	137,5	0,5		
12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55,0	0,2		
	Итого в Завтрак	355	9,0	11,7	44,9	318,3			
II Завтрак									
420/Д`16	Ряженка	140	4,1	3,5	5,9	70,9	0,4		
			4,1	3,5	5,9	70,9			
	Итого во II Завтрак								
Обед									
13/Д`16	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	1,0	26,9	3,8		
88/Д`16	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2,0	12,3	75,4	5,9		
339/П`18	Котлеты из говядины	50	6,5	4,0	7,5	92,0	0,0		
37/3	Запеканка капустная	120	4,2	5,6	20,3	136,8	24,0		
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,0		
115/П`13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,0		
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,3	0,1	15,0	54,0	52,6		
	Итого в Обед	560	14,7	14,4	64,3	426,0			
Уплотненный полдник									
295/423/П`18	Рыба отварная (треска), соус польский (1-й вариант)	60	6,3	6,2	1,1	85,6	0,8		
378/П`18	Пюре картофельное с морковью	120	2,3	4,9	10,1	93,6	3,2		
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0		
115/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0		
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	20	1,7	2,3	13,9	82,8	0,0		
530/П`13	Компот из смородины черной	150	0,2	0,1	12,9	53,3	18,0		
386/Д`16	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	41,8	9,5		
	Итого в Уплотненный полдник	485	13,7	14,3	63,8	438,8			
	Итого за 6 день		41,4	43,8	178,9	1254,1	120,0		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

Вторник/ вторая неделя/1-3 года 7 день										
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)					Эн.цен	С	
			Б	Ж	У	4	5			
1	2	3						7	9	
Завтрак										
217/П'18	Каша рисовая вязкая	130	3,8	4,3	23,8			149,1	0,8	
4/13	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1			137,0	0,1	
461/П'18	Чай каркаде	180	0,0	0,0	12,6			50,4	0,1	
	Итого в Завтрак	355	8,8	10,9	50,5			336,5		
II Завтрак										
Ск 1.3.2.4	Йогурт сладкий 3,2%	85	4,3	2,7	7,2			74,0	0,5	
			4,3	2,7	7,2			74,0		
Итого во II Завтрак										
Обед										
21/ДП'16	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0,6	2,0	3,6			35,0	13,0	
5/2	Свекольник со сметаной	180	1,6	4,0	12,4			82,8	4,9	
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	130	10,3	10,1	14,2			185,9	6,9	
114/П'13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4			35,3	0,0	
115/П'13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3			17,4	0,0	
526/П'13	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	180	0,5	0,2	20,8			86,4	3,9	
	Итого в Обед	555	14,7	16,5	61,7			442,7		
Уплотненный полдник										
40/ДП'16	Салат из моркови с яблоками и курагой	40	0,5	2,1	4,4			38,0	2,0	
252/369/ДП'16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	130	12,2	11,6	27,8			264,5	0,3	
114/П'13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8			47,0	0,0	
386/Д'16	Плоды свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8			43,7	4,8	
412/Д'16	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,2			41,0	2,8	
	Итого в Уплотненный полдник	465	14,7	14,2	62,0			434,2		
	Итого за 7 день		42,5	44,3	181,4			1287,4	40,0	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3 года

Среда/ вторая неделя/1-3 года 8 день									
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)					Энцен	С
			Б	Ж	У	6	7		
1	2	3	4	5				9	
Завтрак									
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5,0		25,2	155,0		0,3
68/П`18	Бутерброды с сырной пастой (3-й вариант)	20	3,0	3,8		4,9	65,0		0,1
499/П`13	Какао с молоком ступенным (2-й вариант)	180	2,0	2,0		20,2	106,2		0,2
	Итого в Завтрак	350	10,4	10,8		50,3	326,2		
II Завтрак									
420/Д`16	Кефир	140	4,1	3,5		5,6	70,0		1,0
			4,1	3,5		5,6	70,0		
Обед									
12/Д`16	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,9	1,9		2,4	29,8		2,8
155/П`13	Суп с крупой	150	1,0	3,0		10,2	72,2		0,5
302/П`18	Кнели рыбные припущенные	50	6,4	0,6		1,4	37,1		0,1
443/П`13	Соус сметанный натуральный	30	0,9	6,4		2,0	69,2		0,0
336/ДП`16	Картофель отварной	130	2,5	3,7		19,9	123,4		18,2
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1		4,9	23,5		0,0
115/П`13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1		3,3	17,4		0,0
390/Д`16	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1		17,9	73,2		1,3
	Итого в Обед	560	13,2	15,9		62,2	445,7		
Уплотненный полдник									
396/454/П`13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	60	4,9	6,5		4,1	94,8		0,8
335/ДП`16	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3		19,4	123,5		0,0
115/П`13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1		3,3	17,4		0,0
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1		4,9	23,5		0,0
118/П`13	Фрукты свежие (мандарины)	95	0,8	0,2		7,1	36,1		36,1
5/Д`16	Закрывающийся бутерброд с джемом	45	2,5	3,9		21,7	132,0		0,2
411/Д`16	Чай с сахаром	150	0,0	0,0		7,0	28,0		0,0
	Итого в Уплотненный полдник	470	13,6	14,2		67,6	455,3		
	Итого за 8 день		41,3	44,4		185,7	1297,2		61,7

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3 года

Четверг/ вторая неделя/ 1-3 года 9 день											
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен					
			Б	Ж	У	7	С				
1	2	3	4	5	6	7	9				
Завтрак											
230/П`18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,1	4,7	19,4	135,5	0,9				
7/Д`16	Сыр (порциями)/российский	5	1,2	1,5	0,0	18,0	0,0				
71/П`18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,0				
415/ДЛ`16	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,7	1,8	18,8	102,0	0,3				
	Итого в Завтрак	350	8,7	11,6	43,2	311,5					
II Завтрак											
420/Д`16	Простокваша	140	4,1	3,5	5,7	70,9	1,1				
			4,1	3,5	5,7	70,9					
Обед											
14/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	0,3	3,0	1,4	33,0	6,7				
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9,0	58,0	0,3				
2/9	Мясо кур отварное в соусе	50	6,1	6,6	1,1	88,0	0,3				
332/Д`16	Рис отварной	110	2,7	3,9	26,9	153,8	0,0				
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0				
115/П`13	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26,1	0,0				
529/П`13	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,4	0,2	16,7	69,8	8,7				
	Итого в Обед	525	13,4	16,1	69,9	475,6					
Уплотненный полдник											
21/8	Тфтели из мяса говядины в молочном соусе	60	6,6	6,8	6,2	111,0	0,6				
18/3	Рагу из овощей	110	2,2	3,3	15,0	93,5	7,5				
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,0				
118/П`13	Фрукты свежие (апельсины)	95	0,9	0,2	7,7	40,9	57,0				
487/Д`16	Полоска песочная с повидлом	20	1,2	4,3	11,6	89,6	0,0				
418/Д`16	Сок вишневым	150	1,1	0,3	17,1	76,5	11,1				
	Итого в Уплотненный полдник	445	12,6	14,9	62,4	435,0					
	Итого за 9 день		38,7	46,2	181,3	1293,0	94,5				

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

Пятница/вторая неделя/1-3 года 10 день										
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	С		
			Б	Ж	У	6				
1	2	3	4	5	6	7	9			
Завтрак										
222/Д\16	Макароны, запеченные с яйцом	130	6,5	5,8	19,3	155,2	0,3			
5/Д\16	Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,5	3,9	21,1	129,0	0,1			
412/Д\16	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8			
	Итого в Завтрак	355	9,1	9,7	50,6	325,2				
II Завтрак										
419/Д\16	Молоко кипяченное	140	3,8	3,4	6,3	71,4	1,7			
	Итого во II Завтрак		3,8	3,4	6,3	71,4				
Обед										
13/Д\16	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	1,0	26,9	3,8			
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	180	2,5	4,0	12,0	85,0	4,8			
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	130	10,0	9,1	20,0	197,6	9,4			
114/П\13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,0			
115/П\13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,0			
528/П\13	Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,2	22,6	92,7	3,0			
	Итого в Обед	550	14,5	15,9	63,8	443,1				
Уплотненный полдник										
21/П\13	Салат из моркови и яблок	40	0,4	4,1	2,9	49,6	2,0			
19/5/380/Д\17	Суфле творожное, соус яблочный	130	10,3	8,5	19,9	198,4	0,7			
386/Д\16	Плоды свежие (бананы)	95	1,4	0,5	20,0	90,3	9,5			
Ск 6.1.3.5.14	Печенье сахарное	15	1,1	1,4	11,0	61,1	0,0			
114/П\13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,0			
411/Д\16	Чай с вареньем	150/10	0,1	0,0	6,8	28,0	0,2			
	Итого в Уплотненный полдник	450	14,1	14,6	65,5	450,8				
	Итого за 10 день		41,5	43,7	186,2	1290,5	38,2			

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 1-3 года(1400)

	6	%	7	%	8	%	9	%	10	%	Общий 5 дней	Средний % 5 дней	норма
ЗАВТРАК													
Б	9,0		8,8		10,4		8,7		9,1				8,4-10,5
Ж	11,7		10,9		10,8		11,6		9,7				9,4-11,8
У	44,9		50,5		50,3		43,2		50,6				40,6-50,8
Э/Ц	318,3	22,7	336,5	24,0	326,2	23,3	311,5	22,2	325,2	23,2	1617,6	22,9	280-350
II ЗАВТРАК													
Б	4,1		4,3		4,1		4,1		3,8				
Ж	3,5		2,7		3,5		3,5		3,4				
У	5,9		7,2		5,6		5,7		6,3				
Э/Ц	70,9	5,1	74,0	5,3	70,0	5,0	70,9	5,1	71,4	5,1	357,2	5,1	70
ОБЕД													
Б	14,7		14,7		13,2		13,4		14,5				12,6-14,7
Ж	14,4		16,5		15,9		16,1		15,9				14,1-16,5
У	64,3		61,7		62,2		69,9		63,8				60,9-71,00
Э/Ц	426,0	30,4	442,7	31,6	445,7	31,8	475,6	34,0	443,1	31,7	2233,2	31,4	420-490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК													
Б	13,7		14,7		13,6		12,6		14,1				12,6-14,7
Ж	14,3		14,2		14,2		14,9		14,6				14,1-16,5
У	63,8		62,0		67,6		62,4		65,5				60,9-71,00
Э/Ц	438,8	31,3	434,2	31,0	455,3	32,5	435,0	31,1	450,8	32,2	2214,1	31,4	420-490
Ккал за день	1254,1	89,6	1287,4	92,0	1297,2	92,7	1293,0	92,4	1290,5	92,2	6422,1	1284,4	
норма	1190-1470		1190-1470		1190-1470		1190-1470		1190-1470				

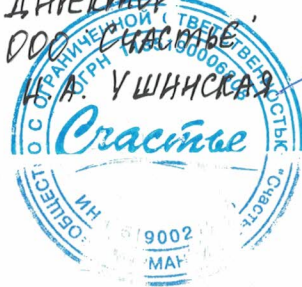
прием пищи	ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		калорийность	
	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%
день меню										
1 день	301,4	21,5	70,9	5,1	462,5	33,0	437,8	31,3	1272,6	90,9
2 день	290,4	20,7	74,0	5,3	437,3	31,2	433,2	30,9	1234,8	88,2
3 день	301,0	21,5	70,9	5,1	453,2	32,4	456,2	32,6	1281,3	91,5
4 день	326,2	23,3	70,0	5,0	448,0	32,0	464,2	33,2	1308,4	93,5
5 день	324,2	23,2	70,8	5,1	449,7	32,1	449,3	32,1	1294,0	92,4
6 день	318,3	22,7	70,9	5,1	426,0	30,4	438,8	31,3	1254,1	89,6
7 день	336,5	24,0	74,0	5,3	442,7	31,6	434,2	31,0	1287,4	92,0
8 день	326,2	23,3	70,0	5,0	445,7	31,8	455,3	32,5	1297,2	92,7
9 день	311,5	22,2	70,9	5,1	475,6	34,0	435,0	31,1	1293,0	92,4
10 день	325,2	23,2	71,4	5,1	443,1	31,7	450,8	32,2	1290,5	92,2
среднее										
потребление за 10 дней		22,6		5,1		32,0		31,8		91,5
По СанПин 1400 ккал	280-350	20-30%	70	5%	420-490	30-35 %	420-490	30 %		
суммарные объемы блюд	350,0		100,0		450,0		400,0			

ПРОНУМЕРОВАНО И
ПРОЦЕНТО 14
(ЧЕТЫРНАДЦАТЬ) ЛИСТОВ

ДИРЕКТОР

ООО «СЧАСТЬЕ»

К.А. УШИНСКАЯ



[Handwritten signature]