

Согласовано:

Директор МАОУ МО г. Нягань "НОШ №9"

В.В.Завьялова

Утверждаю:

Заместитель директора МУП МО г. Нягань "Комбинат питания"

М.А.Мезенцева

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для ДОУ (с 3 до 7 лет) на осенний сезон**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	В2	Са	Fe
1 неделя											
Понедельник											
Завтрак											
257/96	Каша молочная манная с маслом	200/5	3,00	5,60	5,90	160,00	0,04	0,00	0,02	22,00	0,40
2/04	Бутерброд с джемом	10/5/30	2,36	4,40	20,93	133,20	0,05	0,24	0,02	8,70	0,68
10.05.12	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,20	1,00	0,00	124,00	0,80
	Всего		10,26	15,00	59,33	483,20	0,29	1,24	0,04	154,70	1,88
Обед											
19/04	Салат из свежих помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51,00	0,03	12,78	0,02	12,08	0,50
39/01	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/200	5,87	5,72	14,01	123,29	0,11	9,02	0,09	33,00	1,10
150/01	Голубцы ленивые с соусом	60/30	5,90	8,02	4,44	95,59	0,04	7,74	0,05	33,30	0,63
64/92	Картофельное пюре	130	2,60	2,93	18,40	109,85	0,13	4,81	0,09	35,10	0,91
707/04	Сок	200	1,00	0,00	23,00	92,00	0,02	4,00	0,02	14,00	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,02	6,90	0,57
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,09	0,00	0,04	17,50	1,95
	Всего		21,49	21,80	93,30	631,53	0,47	38,35	0,33	151,88	6,56
Полдник											
	Молоко	200	5,60	7,00	9,38	103,00	0,08	2,60	0,30	240,00	0,12
01.10.10	Булочка Ромашка	40	3,29	3,35	16,30	85,20	0,04	0,00	0,07	11,50	0,10
	Фрукты	100	0,70	0,70	18,20	81,20	0,04	20,60	0,05	30,00	4,12
	Всего		9,59	11,05	43,88	269,40	0,16	23,20	0,42	281,50	4,34
Ужин											
12/03	Огурец свежий порционно	50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,01	5,00	0,02	11,50	0,30
403/96	Плов из говядины	50/150	11,00	8,00	30,20	302,00	0,14	1,80	0,14	34,00	7,00
699/04	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	8,00	0,00	12,00	0,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,00	0,00	4,60	0,38
	Всего		13,02	8,23	65,04	448,20	0,18	14,80	0,16	62,10	7,88
	Итого за день		54,36	56,08	261,55	1832,33	1,10	77,59	0,95	650,18	20,66
Вторник											
Завтрак											

43/01	Суп молочный с крупой "геркулес"	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,05	0,60	0,14	87,00	0,27
1/04	Бутерброд с маслом	5/20	1,55	4,31	9,38	83,60	0,03	0,00	0,02	5,20	0,39
337/04	Яйцо вареное вкрутую	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,18	22,00	1,00
628/96	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	54,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,80
	Всего		11,79	14,97	42,30	349,14	0,11	0,60	0,34	126,20	2,46
	Обед										
24/04	Салат Полонынский	60	0,67	2,16	2,00	66,96	0,02	24,00	0,02	18,00	0,39
34/01	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,05	10,65	0,07	57,00	1,25
442/04	Говядина в кисло-сладком соусе	50/50	11,40	5,80	9,90	155,00	0,08	1,10	0,14	22,00	2,20
191/01	Рис отварной	130	3,37	4,41	34,91	195,16	0,03	0,00	0,01	6,50	0,52
631/04	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	28,00	112,00	0,02	2,80	0,00	14,00	1,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,02	6,90	0,57
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,09	0,00	0,04	17,50	1,95
	Всего		22,76	18,31	113,96	681,75	0,33	38,55	0,30	141,90	7,88
	Полдник										
698/04	Снежок	200	5,60	6,40	7,20	98,00	0,06	1,40	0,15	230,00	4,10
	Печенье	40	2,60	5,60	20,40	184,00	0,16	0,00	0,14	88,00	0,80
	Фрукты	100	0,70	0,70	18,20	81,20	0,04	20,60	0,05	30,00	4,12
	Всего		8,90	12,70	45,80	363,20	0,26	22,00	0,34	348,00	9,02
	Ужин										
76/04	Икра баклажанная	60	1,32	3,48	5,64	61,20	0,36	6,48	0,04	9,00	0,60
163/03	Котлета "Здоровье" с маслом	50/5	4,98	6,93	4,47	113,00	0,04	0,00	0,06	11,00	0,70
332/04	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,62	182,95	0,04	0,00	0,01	13,50	0,75
384/03	Компот из вишни	200	0,00	0,00	19,96	76,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,00	0,00	4,60	0,38
	Всего		12,60	15,18	70,03	479,35	0,47	6,48	0,11	38,50	2,49
	Итого за день		56,05	61,16	272,09	1873,44	1,18	67,63	1,08	654,60	21,85
	Среда										
	Завтрак										
257/96	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	5,23	6,67	39,54	210,60	0,08	0,00	0,02	48,00	0,80
3/04	Бутерброд с сыром	10/5/20	3,85	5,21	9,38	119,60	0,04	0,16	0,05	105,20	0,50
13.10.14	Кофейный напиток с молоком	200	0,80	2,60	22,60	112,00	0,02	0,40	0,01	34,00	0,00
	Всего		9,88	14,48	71,52	442,20	0,14	0,56	0,08	187,20	1,30
	Обед										
59/03	Салат из свежих огурцов	60	0,44	5,05	1,44	53,00	0,01	5,56	0,02	13,89	0,34
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	25/200	4,97	2,34	9,47	136,88	0,08	6,21	0,06	45,00	0,59
07.10.16	Рыба запеченная "Лакомка"	50/10/5	4,31	2,86	1,59	49,36	0,03	1,62	0,02	7,51	0,29
63/92	Картофель отварной	130	2,56	2,80	20,82	118,95	0,16	6,05	0,12	43,55	1,17
256/01	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	110,00	0,10	14,00	4,20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,02	6,90	0,57
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,09	0,00	0,04	17,50	1,95

	Всего		18,54	13,92	85,44	564,86	0,41	129,44	0,38	148,35	9,11
	Полдник										
	Молоко	200	5,60	7,00	9,38	103,00	0,08	2,60	0,30	240,00	0,12
274/01	Булочка Домашняя	40	2,91	4,71	24,53	152,13	0,05	0,00	0,10	15,33	0,13
	Фрукты	100	0,70	0,70	18,20	81,20	0,04	20,60	0,05	30,00	4,12
	Всего		9,21	12,41	52,11	336,33	0,17	23,20	0,45	285,33	4,37
	Ужин										
10/01	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,08	4,12	64,06	0,04	15,00	0,02	8,40	0,54
127/01	Пудинг из творога с рисом	150	15,00	7,54	24,20	147,00	0,09	0,30	0,30	150,00	1,20
	Молоко сгущённое с сахаром	30	0,80	2,55	7,50	85,00	0,02	0,30	0,11	92,10	0,06
590/96	Кисель из черной смородины	200	0,00	0,00	23,94	92,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,00	0,00	4,60	0,38
	Всего		17,77	15,35	69,10	434,26	0,17	15,60	0,44	257,50	2,24
	Итого за день		55,40	56,16	278,17	1777,65	0,89	168,80	1,34	878,38	17,02
	Четверг										
	Завтрак										
84/01	Каша молочная Дружба с маслом	200/5	4,70	8,33	35,99	236,11	0,04	0,60	0,14	10,50	0,11
705/96	Гренки с сыром	30	4,17	4,08	9,39	88,56	0,03	0,12	0,03	84,93	0,51
630/96	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,20	82,00	0,02	0,60	0,08	66,00	0,80
	Всего		10,27	14,01	61,58	406,67	0,09	1,32	0,25	161,43	1,42
	Обед										
14/03	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,02	7,00	0,45
36/01	Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	3,67	3,41	22,44	139,03	0,12	5,10	0,10	54,05	1,79
478/04	Запеканка картофельная с мясом с маслом	150/5	8,90	12,46	22,01	144,07	0,09	0,00	0,12	8,39	1,53
631/04	Компот из свежих груш	200	0,20	0,20	27,80	108,00	0,00	0,80	0,00	16,00	1,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,02	6,90	0,57
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,09	0,00	0,04	17,50	1,95
	Всего		18,90	17,04	105,26	562,90	0,38	18,40	0,30	109,84	7,29
	Полдник										
698/04	Йогурт	200	5,60	6,40	8,20	117,00	0,06	1,40	0,34	240,00	0,20
	Пряники	30	1,30	2,80	13,20	92,00	0,08	0,00	0,07	44,00	0,40
	Фрукты	100	0,70	0,70	18,20	81,20	0,04	20,60	0,05	30,00	4,12
	Всего		7,60	9,90	39,60	290,20	0,18	22,00	0,46	314,00	4,72
	Ужин										
25/04	Салат Степной	50	0,63	0,90	4,16	64,58	0,02	17,58	0,02	8,33	0,25
171/01	Суфле из отварного мяса паровое с маслом	50/5	7,65	5,39	2,88	87,11	0,06	0,23	0,18	33,54	1,35
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	9,36	35,75	262,60	0,18	0,00	0,09	20,80	3,90
699/04	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,00	8,00	0,00	12,00	0,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,00	0,00	4,60	0,38
	Всего		17,18	15,83	77,33	556,49	0,29	25,81	0,29	79,27	6,08
	Итого за день		53,95	56,78	283,77	1816,26	0,94	67,53	1,30	664,54	19,51

Пятница											
Завтрак											
44/01	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,60	0,14	116,00	0,20
2/04	Бутерброд с джемом	10/5/30	2,36	4,40	20,93	133,20	0,05	0,24	0,02	8,70	0,68
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	0,80
	Всего		8,24	10,52	55,86	349,28	0,09	3,04	0,16	140,70	1,68
Обед											
77/04	Икра кабачковая	50	0,79	2,67	4,29	43,33	0,02	14,98	0,02	16,13	0,43
140/04	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,32	2,00	16,60	96,00	0,08	6,60	0,06	28,00	0,80
487/04	Птица отварная	20	3,36	1,68	0,08	21,60	0,01	0,00	0,03	7,80	0,36
498/04	Котлеты рубленые из птицы с маслом	50/5	5,38	6,85	7,21	95,14	0,03	0,23	0,04	28,56	0,41
76/92	Капуста тушеная	130	2,76	3,10	13,78	94,25	0,04	47,58	0,04	75,40	1,04
707/04	Сок	200	1,00	0,00	23,00	92,00	0,02	4,00	0,02	14,00	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,02	6,90	0,57
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,09	0,00	0,04	17,50	1,95
	Всего		21,19	17,17	96,07	602,12	0,33	73,39	0,26	194,29	6,46
Полдник											
	Молоко	200	5,60	7,00	9,38	103,00	0,08	2,60	0,30	240,00	0,12
286/01	Оладьи с молоком сгущенным	50/10	3,12	2,88	27,13	146,88	0,16	0,00	0,14	88,00	0,80
	Фрукты	90	0,63	0,63	16,38	73,08	0,04	18,54	0,05	27,00	3,71
	Всего		9,35	10,51	52,89	322,96	0,28	21,14	0,49	355,00	4,63
Ужин											
30/03	Салат осенний	50	0,43	2,60	3,28	39,17	0,01	9,11	0,01	7,89	0,55
144/01	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,43	10,87	6,41	137,21	0,08	4,68	0,12	63,60	0,84
64/92	Картофельное пюре	130	2,60	2,93	18,40	109,85	0,13	4,81	0,09	35,10	0,91
590/96	Кисель из брусники	200	0,10	0,00	27,88	110,00	0,00	3,00	0,02	6,80	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,00	0,00	4,60	0,38
	Всего		17,08	16,58	65,31	442,43	0,25	21,60	0,24	117,99	2,86
	Итого за день		55,86	54,78	270,13	1716,79	0,95	119,17	1,15	807,98	15,63
	Итого за неделю		275,61	284,96	1365,71	9016,46	5,05	500,72	5,82	3655,68	94,67
	В среднем за день		55,12	56,99	273,14	1803,29	1,01	100,14	1,16	731,14	18,93
2 неделя											
Понедельник											
Завтрак											
257/96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,14	0,00	0,04	38,00	1,60
2/04	Бутерброд с джемом	10/5/30	2,36	4,40	20,93	133,20	0,05	0,24	0,02	8,70	0,68
630/96	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,20	82,00	0,02	0,60	0,08	66,00	0,80
	Всего		10,09	14,90	62,62	422,58	0,21	0,84	0,14	112,70	3,08
Обед											
59/03	Салат из свежих огурцов	60	0,44	5,05	1,44	53,00	0,01	5,56	0,02	13,89	0,34
144/04	Суп из овощей с фасолью	200	3,12	3,68	11,68	92,80	0,32	10,60	0,06	48,00	1,00

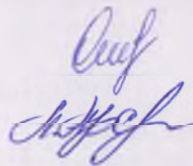
401/96	Гуляш из говядины	35/35	8,68	4,20	2,80	84,00	0,05	0,77	0,09	13,30	0,98
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	9,36	35,75	262,60	0,18	0,00	0,09	20,80	3,90
707/04	Сок	200	1,00	0,00	23,00	92,00	0,02	4,00	0,02	14,00	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,02	6,90	0,57
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,09	0,00	0,04	17,50	1,95
	Всего		26,10	23,16	105,78	744,20	0,72	20,93	0,34	134,39	9,64
	Полдник										
	Молоко	200	5,60	7,00	9,38	103,00	0,08	2,60	0,30	240,00	0,12
	Пряники	30	1,30	2,80	13,20	92,00	0,08	0,00	0,07	44,00	0,40
	Фрукты	100	0,70	0,70	18,20	81,20	0,04	20,60	0,05	30,00	4,12
	Всего		7,60	10,50	40,78	276,20	0,20	23,20	0,42	314,00	4,64
	Ужин										
Таб.24/96	Перец свежий порционно	45	0,59	0,00	2,39	12,15	0,05	112,50	0,04	3,60	0,27
475/97	Котлеты московские с маслом	50/5	6,55	9,30	5,34	138,60	0,03	0,00	0,06	8,25	0,66
63/92	Картофель отварной	130	2,56	2,80	20,82	118,95	0,16	6,05	0,12	43,55	1,17
239/01	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,04	0,00	0,02	24,00	0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,00	0,00	4,60	0,38
	Всего		11,55	12,28	60,55	407,88	0,31	118,55	0,24	84,00	3,28
	Итого за день		55,34	60,84	269,73	1850,86	1,43	163,52	1,14	645,09	20,64
	Вторник										
	Завтрак										
44/01	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,60	0,14	116,00	0,20
1/04	Бутерброд с маслом	5/20	1,55	4,31	9,38	83,60	0,03	0,00	0,02	5,20	0,39
337/04	Яйцо вареное вкрутую	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,18	22,00	1,00
13.10.14	Кофейный напиток с молоком	200	0,80	2,60	22,60	112,00	0,02	0,40	0,01	34,00	0,00
	Всего		13,03	17,63	52,01	414,68	0,12	1,00	0,35	177,20	1,59
	Обед										
14/03	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,02	7,00	0,45
132/04	Рассольник ленинградский	200	2,00	2,00	13,40	82,00	0,08	6,00	0,06	30,00	0,80
422/96	Тефтели из говядины (1 в) с соусом	50/30	5,92	9,28	7,92	121,60	0,03	0,72	0,05	17,60	0,64
64/92	Картофельное пюре	130	2,60	2,93	18,40	109,85	0,13	4,81	0,09	35,10	0,91
590/96	Кисель из вишни	200	0,20	0,00	34,20	142,00	0,00	4,40	0,02	22,00	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,02	6,90	0,57
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,09	0,00	0,04	17,50	1,95
	Всего		16,85	15,18	106,93	627,25	0,41	28,43	0,29	136,10	5,52
	Полдник										
698/04	Йогурт	200	5,60	6,40	8,20	117,00	0,06	1,40	0,34	240,00	0,20
10.09.10	Сдоба майская	40	1,57	4,18	16,89	140,44	0,00	0,00	0,00	28,44	0,09
	Фрукты	100	0,70	0,70	18,20	81,20	0,04	20,60	0,05	30,00	4,12
	Всего		7,87	11,28	43,29	338,64	0,10	22,00	0,39	298,44	4,41
	Ужин										

24/03	Салат "Мазайка"	50	0,75	4,28	4,53	60,83	0,01	4,76	0,01	12,85	0,25
391/04	Шницель рыбный натуральный с маслом	50/5	8,70	5,90	0,90	94,00	0,06	1,42	0,07	31,98	0,86
191/01	Рис отварной	130	3,37	4,41	34,91	195,16	0,03	0,00	0,01	6,50	0,52
18.02.16	Напиток из черной смородины	200	0,20	0,10	21,10	78,60	0,00	19,40	0,00	8,20	0,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,00	0,00	4,60	0,38
	Всего		14,54	14,87	70,78	474,79	0,13	25,58	0,10	64,13	2,41
	Итого за день		52,29	58,96	273,01	1855,36	0,76	77,01	1,13	675,87	13,93
	Среда										
	Завтрак										
257/96	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	6,23	6,67	39,54	246,87	0,15	20,63	0,09	85,90	1,94
3/04	Бутерброд с сыром	10/5/20	3,85	5,21	9,38	119,60	0,04	0,16	0,05	105,20	0,50
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	0,80
	Всего		10,38	11,88	64,12	426,47	0,18	22,99	0,14	207,10	3,24
	Обед										
10/92	Салат овощной на растительном масле	60	1,58	4,93	5,80	73,80	0,03	24,00	0,00	22,50	84,00
110/04	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	2,20	10,60	68,00	0,04	8,60	0,06	46,00	1,00
476/97	Котлеты домашние с маслом	50/5	5,80	8,95	4,65	100,50	0,09	0,05	0,06	8,50	0,65
108/01	Пюре из гороха	130	8,13	3,25	27,04	169,12	0,29	0,00	0,09	58,50	4,16
638/04	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	0,00	0,02	62,00	3,40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,02	6,90	0,57
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,09	0,00	0,04	17,50	1,95
	Всего		24,29	20,20	110,80	697,22	0,59	32,65	0,29	221,90	95,73
	Полдник										
	Молоко	200	5,60	7,00	9,38	103,00	0,08	2,60	0,30	240,00	0,12
274/01	Булочка Домашняя	40	2,91	4,71	24,53	152,13	0,05	0,00	0,10	15,33	0,13
	Фрукты	100	0,70	0,70	18,20	81,20	0,04	20,60	0,05	30,00	4,12
	Всего		9,21	12,41	52,11	336,33	0,17	23,20	0,45	285,33	4,37
	Ужин										
27/92	Икра овощная	50	0,78	2,33	4,52	42,00	0,09	0,30	0,30	150,00	1,20
173/92	Запеканка из вермишели с отвар. мясом с/м	180/5	11,13	8,73	18,75	190,00	0,02	0,30	0,01	92,00	0,06
392/03	Компот из свежих яблок и груш	200	0,52	0,15	21,76	170,00	0,02	8,30	0,03	17,88	1,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,00	0,00	4,60	0,38
	Всего		13,95	11,39	54,37	448,20	0,16	8,90	0,34	264,48	3,30
	Итого за день		57,83	55,88	281,40	1908,22	1,10	87,74	1,21	978,81	106,64
	Четверг										
	Завтрак										
257/96	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,10	3,30	31,80	157,00	0,16	21,20	0,10	88,00	2,00
705/96	Гренки с сыром	30	4,17	4,08	9,39	88,56	0,03	0,12	0,03	84,93	0,51
10.05.12	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,20	1,00	0,00	124,00	0,80
	Всего		15,17	12,38	73,69	435,56	0,39	22,32	0,13	296,93	3,31
	Обед										

20/03	Салат "Восторг"	50	0,78	2,58	5,86	49,17	0,02	13,60	0,02	19,87	0,54
125/03	Суп картофельный с рыбой	20/200	3,64	3,81	16,00	124,80	0,14	19,44	0,11	22,87	1,10
435/04	Мясо духовое	50/130	10,88	10,66	19,08	185,40	0,14	6,84	0,16	37,80	2,16
707/04	Сок	200	1,00	0,00	23,00	92,00	0,02	4,00	0,02	14,00	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,02	6,90	0,57
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,09	0,00	0,04	17,50	1,95
	Всего		21,88	17,92	95,05	611,17	0,46	43,88	0,37	118,94	7,22
	Полдник										
698/04	Снежок	200	5,60	6,40	7,20	98,00	0,06	1,40	0,15	230,00	4,10
786/04	Булочка творожная	40	4,43	1,20	18,53	98,33	0,09	0,07	0,02	24,67	0,20
	Фрукты	100	0,70	0,70	18,20	81,20	0,04	20,60	0,05	30,00	4,12
	Всего		10,73	8,30	43,93	277,53	0,19	22,07	0,22	284,67	8,42
	Ужин										
14/03	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,02	7,00	0,45
07.12.11	Сосиска отварная с маслом	50/5	5,23	14,13	0,44	150,40	0,02	0,00	0,51	12,60	0,91
76/92	Капуста тушеная	130	2,76	3,10	13,78	94,25	0,04	47,58	0,04	75,40	1,04
256/01	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	110,00	0,10	14,00	4,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,00	0,00	4,60	0,38
	Всего		10,74	17,51	46,47	349,72	0,12	170,08	0,67	113,60	6,98
	Итого за день		58,52	56,11	259,14	1673,98	1,15	258,35	1,38	814,14	25,93
	Пятница										
	Завтрак										
117/01	Запеканка из творога	150	15,70	14,60	21,20	248,00	0,08	0,40	0,38	227,00	0,90
	Молоко сгущенное с сахаром	30	0,80	2,55	7,50	85,00	0,02	0,30	0,01	92,00	0,06
628/96	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	54,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,80
	Батон нарезной	20	1,46	0,17	9,30	43,50	0,03	0,00	0,01	6,13	0,50
	Всего		18,16	17,32	52,00	430,50	0,13	0,70	0,40	337,13	2,26
	Обед										
59/03	Салат из свежих огурцов	60	0,44	5,05	1,44	53,00	0,01	5,56	0,02	13,89	0,34
120/96	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	2,20	7,20	54,00	0,04	17,40	0,06	46,00	0,60
487/04	Птица отварная	20	3,36	1,68	0,08	21,60	0,01	0,00	0,03	7,80	0,36
468/04	Оладьи из печени с маслом	50/5	5,75	7,10	3,25	112,00	0,14	4,05	0,98	7,00	2,85
450/03	Рис с овощами	130	3,16	11,12	29,77	235,30	0,04	2,28	0,03	16,12	0,65
237/01	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	2,80	0,00	14,00	1,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,02	6,90	0,57
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,09	0,00	0,04	17,50	1,95
	Всего		20,57	28,27	99,66	746,66	0,40	32,09	1,18	129,21	8,32
	Полдник										
	Молоко	200	5,60	7,00	9,38	103,00	0,08	2,60	0,30	240,00	0,12
	Вафли	35	0,96	1,14	27,04	124,25	0,01	0,00	0,02	5,25	0,53
	Фрукты	100	0,70	0,70	18,20	81,20	0,04	20,60	0,05	30,00	4,12

	Всего		7,26	8,84	54,62	308,45	0,13	23,20	0,37	275,25	4,77
	Ужин										
Габ.24/96	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,40	0,03	21,00	0,18
498/04	Котлеты рубленые из птицы с маслом	50/5	5,38	6,85	7,21	95,14	0,03	0,23	0,04	28,56	0,41
332/04	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,62	182,95	0,04	0,00	0,01	13,50	0,75
590/96	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,00	19,65	110,00	0,00	4,40	0,00	22,00	0,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,00	0,00	4,60	0,38
	Всего		12,93	11,82	72,42	463,29	0,11	7,03	0,07	89,66	1,92
	Итого за день		58,92	66,25	278,70	1948,90	0,77	63,02	2,01	831,25	17,27
	Итого за неделю		282,90	298,04	1361,99	9237,33	5,22	649,64	6,87	3945,16	184,42
	В среднем за день		56,58	59,61	272,40	1847,47	1,04	129,93	1,37	789,03	36,88
	Итого за 2 недели		558,51	583,00	2727,70	18253,79	10,27	1150,36	12,69	7600,85	279,09
	Среднее в день		55,85	58,30	272,77	1825,38	1,03	115,04	1,27	760,08	27,91
	Норма		54	60	261	1800					

Начальник ОП



О.А.Просветова

Технолог ОП

Л.В.Арсенова

Нормы питания (3-7 лет)

№ п/п	Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Норма на день (г, мл)	Факт.на день (г, мл)	Отклонения
1	Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. ниже 2,5%	450	450	
2	Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	40	40	
3	Сметана с м.д.ж. не более 15%	11	11	
4	Сыр твердый	6	6	
5	Мясо (бескостное)	55	60	5
6	Цыплята-бройлеры 1 кат. потр.	24	27	
7	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо-или малосоленое	37	35	-2
8	Колбасные изделия	6,9	6,9	
9	Яйцо куриное столовое	24	20	-4
10	Картофель	140	140	
11	Овощи, зелень	260	261	
12	Фрукты (плоды) свежие	100	103	
13	Фрукты (плоды) сухие	11	14	
14	Соки фруктовые (овощные)	100	100	
15	Хлеб ржаной	50	50	
16	Хлеб пшеничный	80	80	
17	Крупы (злаки), бобовые	43	50,76	7,76
18	Макаронные изделия	12	17	
19	Мука пшеничная	29	29	
20	Масло коровье сладко-сливочное	21	21	
21	Масло растительное	11	11	
22	Кондитерские изделия	20	20	
23	Чай, включая фиточай	0,6	0,6	
24	Какао-порошок	0,6	0,6	
25	Кофейный напиток	1,2	1,2	
26	Сахар	47	50	
27	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	
28	Крахмал	3	3	
29	Соль пищевая поваренная йодированная	6	6	
	Белок, г	54	55,85	
	Жир, г	60	58,3	
	Углеводы, г	261	272,77	
	Энергетическая ценность, ккал	1800	1825,38	

Замены:

яйца по белку (4 г) на говядину жилованную (2,7 г)

рыбы по белку (2 г) на говядину жилованную (1,7 г)