|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Руководитель учреждения  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | УТВЕРЖДАЮ  Управляющий ГУ «Мозырский районный центр по обеспечению деятельности бюджетных организаций в сфере образования»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С.Пашкевич  «13» ноября 2024 |

Примерное рекомендуемое двухнедельное меню

для воспитанников учреждений дошкольного образования

**12 часов пребывания на зимне-весенний период.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепт | Наименование блюда | от 1 года до 3 лет | | | | | от 3 до 7 лет | | | | |
| **Выход, г** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | **Выход, г** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |

**I неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник**  **(завтрак)** | | | | | | | | | | | |
| 15.6 | | Чай с молоком (в 1) | 150 | 2.31 | 2 | 12.62 | 75.38 | 200 | 3.08 | 2.66 | 16.82 | 100.5 |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 | 40 | 3.04 | 0.36 | 18.68 | 92.4 |
| 2.57 | | Суп молочный с крупой (гречневой) | 150 | 4.37 | 4.08 | 13.17 | 107.57 |  |  |  |  |  |
| 4.1 | | Каша вязкая молочная гречневая |  |  |  |  |  | 200 | 7.42 | 7.54 | 28.92 | 254.58 |
|  | | Итого |  | 8.96  18.53% | 6.35  12.1% | 39.8  20.02% | 252.24  17.27% |  | 13.54  19.99% | 10.56  15.12% | 64.42  23.46% | 447.48  21.9% |
| **(обед)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 80 | 5.28 | 0.96 | 27.36 | 144.8 |
|  | | Сок | 150 | 0.6 | 0.08 | 23.55 | 96 | 200 | 0.8 | 0.1 | 31.4 | 128 |
| 2.39 | | Суп картофельный с горохом (в2) Вит.С | 150 | 3.29 | 2.72 | 11.99 | 86.32 | 200 | 4.38 | 3.62 | 15.98 | 115.1 |
| 10.2  10.5 | | Колбаса отварная | 50 | 5.5 | 11.95 | 0.8 | 133 | 50 | 5.5 | 11.95 | 0.8 | 133 |
| 12.6 | | Картофель отварной | 100 | 1.79 | 2.75 | 14.69 | 88.04 |  |  |  |  |  |
| 1.27 | | Салат "Агенчык" (с кукурузой консервированной) | 40 | 0.62 | 2.87 | 3.33 | 41.69 |  |  |  |  |  |
| 1.28 | | Салат "Агенчык" (с кукурузой консервированной) |  |  |  |  |  | 60 | 0.9 | 5.5 | 4.86 | 72.62 |
| 12.10 | | Картофель отварной |  |  |  |  |  | 150 | 2.69 | 4.16 | 22.04 | 132.41 |
|  | | Итого |  | 14.44  29.86% | .84  39.76% | 68.08  34.25% | 517.57  35.44% |  | 19.55  28.85% | 26.28  37.62% | 102.48  37.32% | 726.06  35.54% |
| **(полдник)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Фрукты | 150 | 1.2 | 0.3 | 12.3 | 60 | 170 | 1.36 | 0.34 | 13.94 | 68 |
| 15.9 | | Молоко кипяченое | 150 | 3.97 | 3.48 | 6.74 | 74.05 |  |  |  |  |  |
|  | | Зефир | 50 | 0.4 | 0 | 39.15 | 152 | 50 | 0.4 | 0 | 39.15 | 152 |
| 15.10 | | Молоко кипяченое |  |  |  |  |  | 150 | 3.97 | 3.48 | 6.74 | 74.07 |
|  | | Итого |  | 5.58  11.53% | 3.78  7.21% | 58.19  29.28% | 286.06  19.59% |  | 5.74  8.46% | 3.82  5.47% | 59.83  21.79% | 294.07  14.4% |
| **(ужин)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 | 40 | 3.04 | 0.36 | 18.68 | 92.4 |
| 15.12 | | Кофейный напиток с молоком (в2) | 180 | 2.25 | 1.98 | 15.97 | 88.18 | 200 | 2.5 | 2.2 | 17.74 | 97.98 |
| 7.3 | | Омлет натуральный | 160 | 14.85 | 19.2 | 2.72 | 247.17 | 220 | 20.39 | 26.53 | 3.74 | 341.07 |
| К | | Горошек зеленый консервированный порционно |  |  |  |  |  | 60 | 3 | 0.09 | 7.69 | 43.78 |
|  | | Итого |  | 19.38  40.09% | 21.45  40.92% | 32.7  16.45% | 404.65  27.71% |  | 28.93  42.71% | 29.19  41.78% | 47.85  17.43% | 575.23  28.16% |
| **Итого за день** | |  | 48.34  100%  (193.37 kkal  13.24% | 52.42  100%  (471.74 kkal  32.3%) | 198.75  100%  (795.02 kkal  54.43% | 1460.52  100% |  | 67.75  100%  (271.02 kkal  13.27% | 69.85  100%  (628.62 kkal  30.77% | 274.58  100%  (1098.3 kkal  53.76% | 2042.84  100% |
| **Вторник**  **(завтрак)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 40 | 3.04 | 0.36 | 18.68 | 92.4 |
| 1.7 | | Сыр (порциями) | 15 | 3.9 | 3.97 | 0 | 52.5 | 25 | 6.5 | 6.63 | 0 | 87.5 |
| 15.8 | | Какао с молоком | 150 | 2.54 | 2.11 | 17.43 | 96.53 | 180 | 3.04 | 2.54 | 20.92 | 115.83 |
|  | | Масло сливочное | 4 | 0.03 | 2.9 | 0.05 | 26.44 | 10 | 0.08 | 7.24 | 0.12 | 66.1 |
| К | | Каша жидкая молочная "Экстра" №3 | 150 | 4.78 | 6.22 | 17.21 | 142.56 | 180 | 5.73 | 7.46 | 20.65 | 171.07 |
|  | | Итого |  | 12.76  29.12% | 15.38  32.26% | 44.02  21.96% | 364.23  25.77% |  | 18.4  30.74% | 24.22  37.67% | 60.36  22.1% | 532.9  27.74% |
| **(обед)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 80 | 5.28 | 0.96 | 27.36 | 144.8 |
| 10.31 | | Тефтели (в1) (говядина лоп.ч) | 80 | 6.44 | 7.89 | 7.99 | 131.98 |  |  |  |  |  |
| 12.7 | | Картофельное пюре | 100 | 1.91 | 3.03 | 13.18 | 85.39 |  |  |  |  |  |
| 1.71 | | Салат "Бурячок" | 40 | 0.63 | 3.66 | 3.14 | 47.9 | 60 | 0.95 | 5.5 | 4.7 | 71.84 |
| 2.21 | | Рассольник ленинградский (с перловой крупой), сметана | 150/3 | 1.32 | 3.21 | 9.27 | 71.39 | 200/4 | 1.76 | 4.28 | 12.36 | 95.18 |
| 14.5 | | Компот апельсиновый Вит.С | 150 | 0.09 | 0.02 | 9.6 | 37.39 | 200 |  |  |  |  |
| 12.11 | | Картофельное пюре |  |  |  |  |  | 150 | 2.88 | 4.59 | 19.79 | 128.69 |
| 10.33 | | Тефтели (в3) (говядина лоп.ч) |  |  |  |  |  | 120 | 9.7 | 9.54 | 11.57 | 175.24 |
|  | | Итого |  | 13.03  29.73% | 18.29  38.35% | 56.9  28.38% | 446.56  31.59% |  | 20.74  34.67% | 24.91  38.73% | 95.4  34.93% | 692.01  36.02% |
| **(полдник)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Фрукты | 160 | 1.28 | 0.32 | 13.12 | 64 | 170 | 1.36 | 0.34 | 13.94 | 68 |
|  | | Вафли | 34 | 1.09 | 0.95 | 27.23 | 119 | 34 | 1.09 | 0.95 | 27.23 | 119 |
|  | | Кефир жирный | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.5 | 88.5 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.5 | 88.5 |
|  | | Итого |  | 6.57  14.98% | 6.07  12.73% | 47.85  23.87% | 271.5  19.21% |  | 6.65  11.11% | 6.09  9.47% | 48.67  17.82% | 275.5  14.34% |
| **(ужин)** | | | | | | | | | | | |
| 9.7 | | Котлеты (биточки) рыбные паровые, масло сливочное | 50/4 | 6.6 | 4.31 | 4.49 | 84.23 |  |  |  |  |  |
| 14.11  14.13 | | Кисель из сока | 180 | 0.25 | 0 | 27.04 | 106.36 | 200 | 0.3 | 0 | 33.38 | 131.3 |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 |
| 12.16 | | Сложный гарнир (в2) | 150 | 3.1 | 3.47 | 10.86 | 94.41 |  |  |  |  |  |
| 9.10 | | Котлеты (биточки) рыбные |  |  |  |  |  | 70 | 8.36 | 5.35 | 10.45 | 125.95 |
| 12.22 | | Сложный гарнир (в2) |  |  |  |  |  | 150 | 3.11 | 3.47 | 10.85 | 94.41 |
|  | | Итого |  | 11.48  26.18% | 7.95  16.67% | 51.73  25.8% | 331.2  23.43% |  | 14.05  23.48% | 9.09  14.13% | 68.69  25.15% | 420.96  21.91% |
| **Итого за день** | |  | 43.84  100%  (175.36 kkal  12.41% | 47.69  100%  (429.24 kkal  30.37% | 200.5  100%  (802.01 kkal  56.74% | 1413.49  100% |  | 59.84  100%  (239.35 kkal  12.46% | 64.31  100%  (578.81 kkal  30.12% | 273.13  100%  (1092.52 kkal  56.86% | 1921.38  100% |
| **Среда**  **(завтрак)** | | | | | | | | | | | |
| 15.10  15.11 | | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.11 | 1.68 | 14.77 | 81.65 | 180 | 2.25 | 1.98 | 15.97 | 88.18 |
| 4.15  4.16 | | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 3.97 | 5.21 | 21.95 | 152 | 180 | 4.77 | 6.21 | 26.28 | 181.67 |
| 1.6 | | Бутерброд с сыром | 24/12/4 | 5.05 | 6.16 | 11.61 | 122.32 | 30/15/5 | 6.32 | 7.69 | 14.51 | 152.9 |
|  | | Итого |  | 11.15  25.27% | 13.04  27.4% | 48.33  21.89% | 355.96  23.81% |  | 13.34  23.7% | 15.88  26.43% | 56.76  20.32% | 422.76  22.3% |
| **(обед)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 80 | 5.28 | 0.96 | 27.36 | 144.8 |
|  | | Сок | 150 | 0.6 | 0.08 | 23.55 | 96 | 200 | 0.8 | 0.1 | 31.4 | 128 |
| 9.12 | | Рыбник (в1), масло сливочное | 50/4 | 7.28 | 7.43 | 6.56 | 123.98 |  |  |  |  |  |
| 1.66 | | Салат "Розовый" (в2) | 40 | 1.2 | 4.71 | 2.66 | 57.72 | 60 | 1.8 | 7.07 | 3.98 | 86.58 |
| 12.8  12.12 | | Картофельное пюре с морковью | 100 | 1.83 | 2 | 12.37 | 74.58 | 150 | 3 | 3.22 | 18.98 | 116.54 |
| 2.35 | | Суп картофельный с крупой (рис) Вит.С | 150 | 1.2 | 1.52 | 9.95 | 58.14 | 200 | 1.6 | 2.02 | 13.26 | 77.52 |
| 9.17 | | Рыбник (в1), масло сливочное |  |  |  |  |  | 80/10 | 10.08 | 11.32 | 6.12 | 169.19 |
|  | | Итого |  | 14.75  33.44% | 16.21  34.06% | 68.8  31.17% | 482.94  32.31% |  | 22.56  40.09% | 24.69  41.09% | 101.15  36.22% | 722.75  38.12% |
| **(полдник)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Груша | 160 | 0.64 | 0.48 | 15.2 | 67.2 | 160 | 0.64 | 0.48 | 15.2 | 67.2 |
|  | | Йогурт | 125 | 2.38 | 5.88 | 20.25 | 143.75 | 125 | 2.38 | 5.88 | 20.25 | 143.75 |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 |
|  | | Итого |  | 4.54  10.28% | 6.54  13.73% | 44.79  20.29% | 257.15  17.2% |  | 4.54  8.06% | 6.54  10.87% | 44.79  16.04% | 257.15  13.56% |
| **(ужин)** | | | | | | | | | | | |
| 12.5  12.9 | | Макаронные изделия отварные | 100 | 3.16 | 2.72 | 21.35 | 125.34 | 130 | 4.11 | 3.58 | 27.76 | 163.23 |
| 10.7 | | Зразы рубленые (говядина таз.ч) | 60 | 8.6 | 8.9 | 9.5 | 153.01 |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 |
| 14.10 | | Компот из плодов сушеных (изюм) | 150 | 0.39 | 0 | 18.62 | 74.1 | 200 | 0.52 | 0 | 24.82 | 98.8 |
| 10.27 | | Зразы рубленые (говядина таз.ч) |  |  |  |  |  | 70 | 8.94 | 9.14 | 9.98 | 161.76 |
|  | | Итого |  | 13.67  31% | 11.8  24.8% | 58.81  26.64% | 398.65  26.67% |  | 15.85  28.16% | 12.99  21.61% | 76.57  27.42% | 493.09  26.01% |
| **Итого за день** | |  | 44.11  100%  (176.42 kkal  11.8%) | 47.59  100%  (428.32 kkal 28.66% | 220.73  100%  (882.91 kkal 59.07% | 1494.7  100% |  | 56.28  100%  (225.13 kkal  11.88% | 60.1  100%  (540.87 kkal  28.53% | 279.26  100%  (1117.04 kkal  58.92% | 1895.74  100% |
| **Четверг**  **(завтрак)** | | | | | | | | | | | |
| 15.8 | | Какао с молоком | 150 | 2.54 | 2.11 | 17.43 | 96.53 | 200 | 3.38 | 2.82 | 23.24 | 128.7 |
| 1.4 | | Бутерброд с повидлом | 24/4/12 | 6.16 | 2.98 | 19.45 | 110.32 | 30/5/15 | 7.7 | 3.72 | 24.31 | 137.9 |
| 4.5 | | Каша вязкая молочная пшенная | 150 | 5.48 | 5.3 | 29.12 | 188.36 | 180 | 7.42 | 7.15 | 34.87 | 236.12 |
|  | | Итого |  | 14.17  27.7% | 10.39  21.43% | 65.99  33.7% | 395.2  28.11% |  | 18.5  26.52% | 13.69  22.17% | 82.41  32.22% | 502.72  27.07% |
| **(обед)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 80 | 5.28 | 0.96 | 27.36 | 144.8 |
| 2.4 | | Борщ с картофелем (в1), сметана | 150/3 | 1.22 | 3.14 | 8.48 | 67.22 |  |  |  |  |  |
| 12.7 | | Картофельное пюре | 100 | 1.91 | 3.03 | 13.18 | 85.39 |  |  |  |  |  |
| 1.81 | | Салат "Ассорти" (в2) | 40 | 0.57 | 3.24 | 2.68 | 42.04 | 60 | 0.85 | 4.86 | 4.02 | 63.06 |
| 10.3  10.18 | | Биточки из говядины паровые (в1) (говядина таз.ч) | 60 | 8.82 | 3.64 | 5.41 | 91.28 | 80 | 11.76 | 4.89 | 7.21 | 144.77 |
| 14.5 | | Компот апельсиновый Вит.С | 150 | 0.09 | 0.02 | 9.6 | 37.39 | 200 | 0.18 | 0.04 | 19.58 | 76.14 |
| 2.6 | | Борщ с картофелем (в1), мясо отварное протертое (добавка в суп) (говядина таз.ч), сметана |  |  |  |  |  | 200/15/4 | 5.92 | 4.99 | 11.34 | 115.09 |
| 12.11 | | Картофельное пюре |  |  |  |  |  | 150 | 2.88 | 4.59 | 19.79 | 128.69 |
|  | | Итого |  | 15.24  29.79% | 13.54  27.94% | 53.07  27.1% | 395.84  28.16% |  | 26.87  38.53% | 20.33  32.94% | 89.34  34.93% | 672.67  36.22% |
| **(полдник)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Фрукты | 160 | 1.28 | 0.32 | 13.12 | 64 | 170 | 1.36 | 0.34 | 13.94 | 68 |
|  | | Кефир жирный | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.5 | 88.5 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.5 | 88.5 |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 |
|  | | Итого |  | 7  13.68% | 5.3  10.94% | 29.96  15.3% | 198.7  14.13% |  | 7.84  11.24% | 5.41  8.76% | 35.45  13.86% | 225.8  12.16% |
| **(ужин)** | | | | | | | | | | | |
| 12.12 | | Капуста тушеная | 150 | 3.21 | 4.53 | 14.43 | 117.47 |  |  |  |  |  |
| 11.16 | | Тефтели из птицы | 80 | 7.25 | 12.12 | 7.9 | 161.95 | 100 | 9.06 | 15.15 | 9.88 | 202.44 |
| 15.6 | | Чай с молоком (в 1) | 180 | 2.77 | 2.39 | 15.14 | 90.45 | 180 | 2.77 | 2.39 | 15.14 | 90.45 |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 |
| 12.18 | | Капуста тушеная |  |  |  |  |  | 150 | 3.18 | 4.57 | 14.21 | 116.72 |
|  | | Итого |  | 14.75  28.83% | 19.22  39.68% | 46.81  23.9% | 416.07  29.6% |  | 16.53  23.71% | 22.3  36.12% | 48.56  18.99% | 455.81  24.55% |
| **Итого за день** | |  | 51.16  100%  (204.65 kkal  14.56% | 48.45  100%  (436.01 kkal  31.01% | 195.83  100%  (783.33 kkal  55.72% | 1405.81  100% |  | 69.74  100%  (278.96 kkal  15.02% | 61.73  100%  (555.53 kkal  29.92% | 255.77  100%  (1023.08 kkal  55.09% | 1857  100% |
| **Пятница**  **(завтрак)** | | | | | | | | | | | |
| 15.9 | | Молоко кипяченое | 150 | 3.97 | 3.48 | 6.74 | 74.05 |  |  |  |  |  |
| 8.11 | | Запеканка из творога с мукой пшеничной | 150 | 22.97 | 16.95 | 22.25 | 341.24 | 170 | 26.03 | 19.21 | 25.21 | 386.73 |
| 15.10 | | Молоко кипяченое |  |  |  |  |  | 180 | 4.77 | 4.18 | 8.08 | 88.88 |
|  | | Итого |  | 26.94  40.8% | 20.43  36.47% | 28.98  13.06% | 415.29  25.12% |  | 30.8  37.33% | 23.39  35.08% | 33.29  11.81% | 475.62  23.24% |
| **(обед)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 80 | 5.28 | 0.96 | 27.36 | 144.8 |
| 11.3 | | Фрикадельки из птицы | 50 | 7.83 | 6.34 | 4.16 | 90.99 |  |  |  |  |  |
| 2.21 | | Рассольник ленинградский (с перловой крупой), сметана | 150/3 | 1.32 | 3.21 | 9.27 | 71.39 | 200/4 | 1.76 | 4.28 | 12.36 | 95.18 |
| 12.8  12.12 | | Картофельное пюре с морковью | 100 | 1.83 | 2 | 12.37 | 74.58 | 150 | 3 | 3.22 | 18.98 | 116.54 |
| К | | Компот из сухофруктов Вит.С | 150 | 0.33 | 0 | 20.28 | 79.38 | 200 | 0.44 | 0 | 27.04 | 105.84 |
| 1.42 | | Салат "Цветной" | 40 | 0.55 | 3.22 | 3.79 | 48.44 | 50 | 0.69 | 4.03 | 4.74 | 60.55 |
| 11.15 | | Фрикадельки из птицы |  |  |  |  |  | 80 | 11.15 | 8.93 | 5.99 | 131.02 |
|  | | Итого |  | 14.5  21.96% | 15.25  27.23% | 63.6  28.66% | 437.29  26.45% |  | 22.32  27.06% | 21.42  32.13% | 96.51  34.23% | 654.05  31.96% |
| **(полдник)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Бифитат | 200 | 6 | 7 | 9.4 | 120 | 200 | 6 | 7 | 9.4 | 120 |
| К | | Апельсины или мандарины с сахаром | 150/10 | 1.2 | 0.3 | 36.98 | 154.9 | 170/15 | 1.36 | 0.34 | 45.57 | 189.45 |
| 16.4 | | Ватрушка с повидлом | 60 | 4.24 | 2.26 | 43.64 | 210.38 |  |  |  |  |  |
| 16.10 | | Ватрушка сповидлом |  |  |  |  |  | 70 | 3.93 | 2.08 | 40.74 | 196.09 |
|  | | Итого |  | 11.44  17.33% | 9.56  17.07% | 90.02  40.56% | 485.28  29.35% |  | 11.29  13.68% | 9.42  14.13% | 95.71  33.95% | 505.54  24.7% |
| **(ужин)** | | | | | | | | | | | |
| 10.6  10.24 | | Котлеты "Здоровье" (говядина лоп.ч) | 50 | 7.51 | 4.41 | 3.65 | 85.94 | 80 | 12.06 | 6.89 | 5.91 | 136.41 |
| 15.4 | | Чай с лимоном | 180/5 | 0.09 | 0.02 | 10.7 | 41.56 | 200/7 | 0.12 | 0.02 | 11.93 | 46.65 |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 | 50 | 3.8 | 0.45 | 23.35 | 115.5 |
| 3.6 | | Свекла тушеная | 150 | 3.26 | 6.07 | 10.97 | 118.48 | 150 | 2.1 | 5.09 | 15.24 | 112.76 |
|  | | Итого |  | 13.14  19.9% | 10.77  19.23% | 39.32  17.72% | 315.28  19.07% |  | 18.08  21.91% | 12.45  18.67% | 56.43  20.01% | 411.32  20.1% |
| **Итого за день** | |  | 66.03  100%  (264.1 kkal  15.98% | 56.02  100%  (504.17 kkal  30.5%) | 221.92  100%  (887.66 kkal  53.7%) | 1653.14  100% |  | 82.49  100%  (329.94 kkal  16.12% | 66.67  100%  (600.05 kkal  29.32% | 281.94  100%  (1127.77 kkal  55.11% | 2046.53  100% |

**II неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник**  **(завтрак)** | | | | | | | | | | | |
| 15.6 | | Чай с молоком (в 1) | 150 | 2.31 | 2 | 12.62 | 75.38 | 200 | 3.08 | 2.66 | 16.82 | 100.5 |
| 2.57 | | Суп молочный с крупой (гречневой) | 150 | 4.37 | 4.08 | 13.17 | 107.57 | 200 | 5.82 | 5.44 | 17.56 | 143.42 |
| 1.6 | | Бутерброд с сыром | 24/12/4 | 5.05 | 6.16 | 11.61 | 122.32 | 30/15/5 | 6.32 | 7.69 | 14.51 | 152.9 |
|  | | Итого |  | 11.73  29.59% | 12.23  25.27% | 37.39  18.6% | 305.26  21.68% |  | 15.22  30.54% | 15.79  24.51% | 48.89  18.62% | 396.82  21.52% |
| **(обед)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 80 | 5.28 | 0.96 | 27.36 | 144.8 |
| 10.2 | | Колбаса отварная | 50 | 5.5 | 11.95 | 0.8 | 133 | 50 | 5.5 | 11.95 | 0.8 | 133 |
| 12.5 | | Макаронные изделия отварные | 120 | 3.79 | 3.26 | 25.62 | 150.41 |  |  |  |  |  |
| 1.64 | | Салат "Осенний" (в2) | 40 | 0.59 | 4.06 | 2.76 | 50.14 | 60 | 0.89 | 6.1 | 4.14 | 75.2 |
| 14.10 | | Компот из плодов сушеных (изюм) Вит.С | 150 | 0.39 | 0 | 18.62 | 74.1 | 200 | 0.52 | 0 | 24.82 | 98.8 |
| 2.9  2.13 | | Щи из свежей капусты с картофелем (в1), сметана | 150/3 | 1.25 | 3.14 | 5.9 | 58.35 | 200/4 | 1.66 | 4.18 | 7.88 | 77.8 |
| 12.9 | | Макаронные изделия отварные |  |  |  |  |  | 130 | 4.11 | 3.58 | 27.76 | 163.23 |
|  | | Итого |  | 14.16  35.72% | 22.89  47.3% | 67.41  33.54% | 538.51  38.25% |  | 17.96  36.03% | 26.76  41.52% | 92.8  35.34% | 692.96  37.58% |
| **(полдник)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Фрукты | 160 | 1.28 | 0.32 | 13.12 | 64 | 170 | 1.36 | 0.34 | 13.94 | 68 |
|  | | Кефир жирный | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.5 | 88.5 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.5 | 88.5 |
|  | | Печенье | 25 | 1.88 | 2.95 | 18.6 | 109 | 25 | 1.88 | 2.95 | 18.6 | 109 |
|  | | Итого |  | 7.36  18.55% | 8.07  16.67% | 39.22  19.51% | 261.5  18.57% |  | 7.44  14.92% | 8.09  12.55% | 40.04  15.25% | 265.5  14.4% |
| **(ужин)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 |
| 14.10 | | Кисель из свежих яблок | 150 | 0.09 | 0.08 | 19.76 | 77.94 |  |  |  |  |  |
| 3.16 | | Запеканка овощная | 150 | 4.79 | 4.95 | 27.89 | 178.43 |  |  |  |  |  |
| 3.24 | | Запеканка овощная, масло сливочное |  |  |  |  |  | 190/10 | 6.14 | 13.43 | 35.44 | 291.4 |
|  | | Сок |  |  |  |  |  | 200 | 0.8 | 0.1 | 31.4 | 128 |
|  | | Итого |  | 6.4  16.13% | 5.21  10.75% | 56.98  28.35% | 302.57  21.49% |  | 9.22  18.5% | 13.8  21.42% | 80.85  30.79% | 488.7  26.5% |
| **Итого за день** | |  | 39.64  100%  (158.56 kkal  11.26% | 48.4  100%  (435.58 kkal  30.94% | 201.01  100%  (804.03 kkal  57.11% | 1407.84  100% |  | 49.83  100%  (199.32 kkal  10.81% | 64.45  100%  (580.04 kkal  31.46% | 262.58  100%  (1050.34 kkal  56.96% | 1843.98  100% |
| **Вторник**  **(завтрак)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 |
| 4.13 | | Каша жидкая молочная манная | 150 | 4.62 | 5.18 | 21.17 | 150.99 | 180 | 5.54 | 6.21 | 25.4 | 181.19 |
|  | | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.06 | 33.05 | 7 | 0.06 | 5.07 | 0.08 | 46.27 |
| 15.8 | | Какао с молоком | 150 | 2.54 | 2.11 | 17.43 | 96.53 | 200 | 3.38 | 2.82 | 23.24 | 128.7 |
| 1.7 | | Сыр (порциями) | 15 | 3.9 | 3.97 | 0 | 52.5 | 25 | 6.5 | 6.63 | 0 | 87.5 |
|  | | Итого |  | 13.38  26.35% | 15.16  29.92% | 52.67  26.66% | 402.37  27.69% |  | 17.76  26.29% | 20.99  31.74% | 62.73  24.17% | 512.96  26.38% |
| **(обед)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 80 | 5.28 | 0.96 | 27.36 | 144.8 |
|  | | Сок | 150 | 0.6 | 0.08 | 23.55 | 96 | 200 | 0.8 | 0.1 | 31.4 | 128 |
| 2.38 | | Суп картофельный с горохом (в1) Вит.С | 150 | 3.29 | 2.72 | 11.99 | 86.32 | 200 | 4.38 | 3.62 | 15.98 | 115.1 |
| 12.8 | | Картофельное пюре с морковью | 100 | 1.83 | 2 | 12.37 | 74.58 |  |  |  |  |  |
| 11.16 | | Тефтели из птицы | 80 | 7.25 | 12.12 | 7.9 | 161.95 | 100 | 9.06 | 15.15 | 9.88 | 202.44 |
| 1.49 | | Салат из морской и белокочанной капусты | 40 | 0.79 | 2.85 | 3.69 | 44.42 | 60 | 1.19 | 4.27 | 5.53 | 66.62 |
| 12.12 | | Картофельное пюре с морковью |  |  |  |  |  | 150 | 3 | 3.22 | 18.98 | 116.54 |
|  | | Итого |  | 16.4  32.3% | 20.24  39.96% | 73.22  37.06% | 535.79  36.88% |  | 23.71  35.1% | 27.33  41.31% | 109.17  42.06% | 773.63  39.79% |
| **(полдник)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Фрукты | 160 | 1.28 | 0.32 | 13.12 | 64 | 170 | 1.36 | 0.34 | 13.94 | 68 |
|  | | Бифитат | 200 | 6 | 7 | 9.4 | 120 | 200 | 6 | 7 | 9.4 | 120 |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 |
|  | | Итого |  | 8.8  17.34% | 7.5  14.81% | 31.86  16.13% | 230.2  15.84% |  | 9.64  14.27% | 7.61  11.5% | 37.35  14.39% | 257.3  13.23% |
| **(ужин)** | | | | | | | | | | | |
| 12.12 | | Капуста тушеная | 150 | 3.21 | 4.53 | 14.43 | 117.47 |  |  |  |  |  |
| 10.3 | | Биточки из говядины паровые (в1) (говядина таз.ч) | 50 | 7.35 | 3.03 | 4.51 | 76.07 |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 |
| 14.5 | | Компот апельсиновый | 180 | 0.11 | 0.02 | 11.52 | 44.87 | 200 | 0.18 | 0.04 | 19.58 | 76.14 |
| 12.18 | | Капуста тушеная |  |  |  |  |  | 150 | 3.18 | 4.57 | 14.21 | 116.72 |
| 10.21 | | Котлеты, биточки, шницели (говядина таз.ч) |  |  |  |  |  | 70 | 10.8 | 5.33 | 2.51 | 138.44 |
|  | | Итого |  | 12.19  24.01% | 7.76  15.32% | 39.8  20.15% | 284.61  19.59% |  | 16.44  24.34% | 10.22  15.44% | 50.31  19.38% | 400.6  20.6% |
| **Итого за день** | |  | 50.76  100%  (203.03 kkal  13.97% | 50.65  100%  (455.86 kkal  31.37% | 197.55  100%  (790.18 kkal  54.38% | 1452.96  100% |  | 67.55  100%  (270.19 kkal  13.9%) | 66.15  100%  (595.31 kkal  30.62% | 259.56  100%  (1038.25 kkal  53.39% | 1944.48  100% |
| **Среда**  **(завтрак)** | | | | | | | | | | | |
| 8.11 | | Запеканка из творога с мукой пшеничной | 170 | 26.03 | 19.21 | 25.21 | 386.73 | 170 | 26.03 | 19.21 | 25.21 | 386.73 |
| 15.3 | | Чай с сахаром (в2) | 150 | 0.3 | 0.16 | 7.65 | 28.43 | 200 | 0.04 | 0.02 | 10 | 37.9 |
|  | | Итого |  | 26.33  44.7% | 19.37  38.85% | 32.85  16.14% | 415.16  27.55% |  | 26.07  37.64% | 19.23  32.79% | 35.21  15.28% | 424.63  24.28% |
| **(обед)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 80 | 5.28 | 0.96 | 27.36 | 144.8 |
| 2.21 | | Рассольник ленинградский (с перловой крупой), сметана | 150/3 | 1.32 | 3.21 | 9.27 | 71.39 | 200/4 | 1.76 | 4.28 | 12.36 | 95.18 |
| 12.7 | | Картофельное пюре | 100 | 1.91 | 3.03 | 13.18 | 85.39 |  |  |  |  |  |
| 1.90  1.103 | | Винегрет овощной (с репчатым луком) (в1) | 40 | 0.59 | 2.06 | 3.34 | 34.96 | 60 | 0.89 | 3.08 | 5 | 52.44 |
| 10.7  10.27 | | Зразы рубленые (говядина лоп.ч) | 60 | 8.6 | 8.9 | 9.5 | 153.01 | 60 | 7.66 | 7.83 | 8.55 | 138.65 |
| 14.10  14.12 | | Кисель из свежих яблок Вит.С | 150 | 0.09 | 0.08 | 19.76 | 77.94 | 200 | 0.12 | 0.12 | 26.34 | 103.92 |
| 12.11 | | Картофельное пюре |  |  |  |  |  | 150 | 2.88 | 4.59 | 19.79 | 128.69 |
|  | | Итого |  | 15.16  25.73% | 17.76  35.62% | 68.77  33.78% | 495.2  32.86% |  | 18.59  26.85% | 20.87  35.59% | 99.45  43.16% | 663.81  37.95% |
| **(полдник)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 |
|  | | Фрукты | 160 | 1.28 | 0.32 | 13.12 | 64 | 170 | 1.36 | 0.34 | 13.94 | 68 |
|  | | Кефир жирный | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.5 | 88.5 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.5 | 88.5 |
|  | | Итого |  | 7  11.88% | 5.3  10.63% | 29.96  14.72% | 198.7  13.18% |  | 7.84  11.32% | 5.41  9.23% | 35.45  15.39% | 225.8  12.91% |
| **(ужин)** | | | | | | | | | | | |
| 4.35 | | Манник, масло сливочное | 150/5 | 8.05 | 7.21 | 37.61 | 251.98 |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 40 | 3.04 | 0.36 | 18.68 | 92.4 |
| К | | Салат из моркови с сахаром | 40 | 0.52 | 0.04 | 4.76 | 20.4 |  |  |  |  |  |
| К | | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0 | 20.28 | 79.38 | 200 | 0.44 | 0 | 27.04 | 105.84 |
| 12.22 | | Сложный гарнир (в2) |  |  |  |  |  | 150 | 3.11 | 3.47 | 10.85 | 94.41 |
| 10.38 | | Оладьи из печени |  |  |  |  |  | 60 | 10.16 | 9.3 | 3.72 | 142.16 |
|  | | Итого |  | 10.42  17.69% | 7.43  14.89% | 71.99  35.36% | 397.96  26.41% |  | 16.75  24.19% | 13.13  22.39% | 60.29  26.17% | 434.81  24.86% |
| **Итого за день** | |  | 58.9  100%  (235.61 kkal  15.63% | 49.85  100%  (448.62 kkal  29.77% | 203.57  100%  (814.26 kkal  54.03% | 1507.02  100% |  | 69.25  100%  (277 kkal  15.84% | 58.64  100%  (527.74 kkal  30.17% | 230.4  100%  (921.6 kkal  52.69% | 1749.05  100% |
| **Четверг**  **(завтрак)** | | | | | | | | | | | |
| 15.6 | | Чай с молоком (в 1) | 150 | 2.31 | 2 | 12.62 | 75.38 | 200 | 3.08 | 2.66 | 16.82 | 100.5 |
| К | | Суп молочный с овсяными хлопьями "Экстра №3" | 150 | 4.08 | 4.21 | 11.69 | 101.03 | 200 | 5.44 | 5.61 | 15.58 | 134.71 |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 | 40 | 3.04 | 0.36 | 18.68 | 92.4 |
|  | | Масло сливочное | 7 | 0.06 | 5.07 | 0.08 | 46.27 | 10 | 0.08 | 7.24 | 0.12 | 66.1 |
|  | | Итого |  | 8.73  21.63% | 11.54  26.51% | 38.39  20.55% | 291.98  22.23% |  | 11.64  21.13% | 15.87  27.26% | 51.2  19.47% | 393.71  21.69% |
| **(обед)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Сок | 150 | 0.6 | 0.08 | 23.55 | 96 | 200 | 0.8 | 0.1 | 31.4 | 128 |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 80 | 5.28 | 0.96 | 27.36 | 144.8 |
| 2.1  2.3 | | Борщ с капустой и картофелем (в1), сметана Вит.С | 150/3 | 1.04 | 3.09 | 6.83 | 62.36 | 200/4 | 1.38 | 4.12 | 9.1 | 83.16 |
| 12.8 | | Картофельное пюре с морковью | 100 | 1.83 | 2 | 12.37 | 74.58 |  |  |  |  |  |
| 1.79 | | Салат "Здоровье" | 40 | 0.65 | 4.04 | 2.84 | 49.97 | 60 | 0.97 | 6.06 | 4.26 | 74.95 |
| 9.19 | | Тефтели рыбные (в2) | 80 | 6.37 | 6.14 | 8.34 | 116.96 |  |  |  |  |  |
| 9.24 | | Тефтели рыбные (в2) |  |  |  |  |  | 120 | 8.95 | 7.2 | 11.86 | 151.61 |
| 12.12 | | Картофельное пюре с морковью |  |  |  |  |  | 150 | 3 | 3.22 | 18.98 | 116.54 |
|  | | Итого |  | 13.12  32.52% | 15.83  36.35% | 67.65  36.21% | 472.38  35.97% |  | 20.38  36.99% | 21.67  37.21% | 103  39.17% | 699.18  38.52% |
| **(полдник)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 |
|  | | Фрукты | 160 | 0.64 | 0.48 | 15.2 | 67.2 | 170 | 0.68 | 0.51 | 16.15 | 71.4 |
| 15.9 | | Молоко кипяченое | 150 | 3.97 | 3.48 | 6.74 | 74.05 |  |  |  |  |  |
| 15.10 | | Молоко кипяченое |  |  |  |  |  | 150 | 3.97 | 3.48 | 6.74 | 74.07 |
|  | | Итого |  | 6.14  15.2% | 4.14  9.51% | 31.28  16.74% | 187.46  14.28% |  | 6.94  12.59% | 4.26  7.32% | 36.9  14.03% | 214.77  11.83% |
| **(ужин)** | | | | | | | | | | | |
| 12.4 | | Каша вязкая рисовая | 100 | 1.55 | 2.15 | 15.6 | 89.57 |  |  |  |  |  |
| 10.36 | | Фрикадельки в соусе (говядина лоп.ч) | 80 | 8.64 | 6.46 | 9.23 | 132.26 | 100 | 10.8 | 8.08 | 11.54 | 165.32 |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 |
| 14.5 | | Компот апельсиновый | 180 | 0.11 | 0.02 | 11.52 | 44.87 | 200 | 0.18 | 0.04 | 19.58 | 76.14 |
| 1.42 | | Салат "Цветной" | 40 | 0.55 | 3.22 | 3.79 | 48.44 | 60 | 0.83 | 4.84 | 5.69 | 72.66 |
| 12.8 | | Каша вязкая рисовая |  |  |  |  |  | 150 | 2.06 | 3.2 | 21.05 | 124.05 |
|  | | Итого |  | 12.37  30.66% | 12.04  27.64% | 49.48  26.49% | 361.34  27.52% |  | 16.14  29.3% | 16.42  28.21% | 71.86  27.33% | 507.47  27.96% |
| **Итого за день** | |  | 40.35  100%  (161.42 kkal  12.29% | 43.54  100%  (391.87 kkal  29.84% | 186.8  100%  (747.2 kkal  56.9%) | 1313.15  100% |  | 55.1  100%  (220.41 kkal  12.14% | 58.22  100%  (523.94 kkal  28.87% | 262.96  100%  (1051.83 kkal  57.95% | 1815.13  100% |
| **Пятница**  **(завтрак)** | | | | | | | | | | | |
| 4.15 | | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 3.97 | 5.21 | 21.95 | 152 |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.24 | 0.12 | 66.1 |  |  |  |  |  |
| 15.12 | | Кофейный напиток с молоком (в2) | 150 | 1.88 | 1.65 | 13.31 | 73.49 | 200 | 2.5 | 2.2 | 17.74 | 97.98 |
| 1.4 | | Бутерброд с повидлом |  |  |  |  |  | 30/5/15 | 7.7 | 3.72 | 24.31 | 137.9 |
| 4.16 | | Каша жидкая молочная рисовая |  |  |  |  |  | 200 | 5.3 | 6.9 | 29.2 | 201.86 |
|  | | Итого |  | 8.21  17.18% | 14.37  28.16% | 49.38  23.11% | 360.88  23.3% |  | 15.5  21.51% | 12.82  20.29% | 71.25  26.79% | 437.74  22.42% |
| **(обед)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 80 | 5.28 | 0.96 | 27.36 | 144.8 |
| 12.1 | | Каша вязкая гречневая | 100 | 2.76 | 2.67 | 13.71 | 92.04 |  |  |  |  |  |
| 2.15 | | Щи из квашеной капусты с картофелем, сметана | 150/3 | 1.01 | 1.98 | 3.87 | 38.82 | 200/4 | 1.34 | 2.64 | 5.16 | 51.76 |
| 10.31 | | Тефтели (в1) (говядина таз.ч) | 80 | 6.44 | 7.89 | 7.99 | 131.98 |  |  |  |  |  |
| 1.67 | | Салат "Заря" (в1) | 40 | 0.51 | 0.46 | 2.93 | 49.06 | 60 | 0.77 | 0.7 | 4.39 | 73.58 |
| 14.10 | | Компот из плодов сушеных (изюм) Вит.с | 150 | 0.39 | 0 | 18.62 | 74.1 | 200 | 0.52 | 0 | 24.82 | 98.8 |
| 10.33 | | Тефтели (в3) (говядина таз.ч) |  |  |  |  |  | 120 | 9.7 | 9.54 | 11.57 | 175.24 |
| 12.10 | | Картофель отварной |  |  |  |  |  | 150 | 2.69 | 4.16 | 22.04 | 132.41 |
|  | | Итого |  | 13.75  28.77% | 13.48  26.43% | 60.79  28.45% | 458.4  29.59% |  | 20.29  28.16% | 17.99  28.48% | 95.38  35.87% | 676.71  34.66% |
| **(полдник)** | | | | | | | | | | | |
|  | | Йогурт | 125 | 2.38 | 5.88 | 20.25 | 143.75 | 125 | 2.38 | 5.88 | 20.25 | 143.75 |
| 14.18 | | Яблоки печеные | 150 | 0.63 | 0.6 | 26.45 | 112.5 |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.34 | 46.2 | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 69.3 |
|  | | Фрукты |  |  |  |  |  | 170 | 0.68 | 0.68 | 16.66 | 76.5 |
|  | | Итого |  | 4.53  9.47% | 6.66  13.04% | 56.04  26.23% | 302.45  19.52% |  | 5.34  7.4% | 6.83  10.8% | 50.92  19.15% | 289.55  14.83% |
| **(ужин)** | | | | | | | | | | | |
| 1.74 | | Салат из моркови с яблоками (в1) | 40 | 0.34 | 0.09 | 6.3 | 28.82 |  |  |  |  |  |
| 8.7 | | Сырники, запеченные со сметаной | 150 | 20.67 | 16.27 | 33.53 | 370.16 |  |  |  |  |  |
| 15.3 | | Чай с сахаром (в2) | 150 | 0.3 | 0.16 | 7.65 | 28.43 | 200 | 0.04 | 0.02 | 10 | 37.9 |
| 8.2 | | Сырники из творога, сметана |  |  |  |  |  | 180/20 | 30.89 | 25.53 | 38.38 | 510.51 |
|  | | Итого |  | 21.31  44.58% | 16.52  32.38% | 47.46  22.21% | 427.4  27.59% |  | 30.93  42.93% | 25.55  40.44% | 48.38  18.19% | 548.41  28.09% |
| **Итого за день** | |  | 47.79  100%  (191.15 kkal  12.34% | 51.02  100%  (459.21 kkal  29.64% | 213.67  100%  (854.68 kkal  55.17% | 1549.12  100% |  | 72.06  100%  (288.22 kkal  14.76% | 63.18  100%  (568.64 kkal  29.12% | 265.93  100%  (1063.72 kkal  54.48% | 1952.42  100% |

Инженер отдела по организации питания С.В.Тарасюк

Меню составлено на основании «Сборника технологических карт блюд и изделий для детей раннего и дошкольного возраста», Минск 2016

Для организации сбалансированного питания воспитанников от 1-3 лет, в соответствии с санитарными нормами и правилами «Требования для учреждений дошкольного образования» (приложение 9), соблюдения общей калорийности суточного рациона, выполнения денежных норм питания, в примерное меню добавлена колбаса отварная с превышением нормы (200%). Данная корректировка согласована с Мозырским зональным центром.

Гигиеническая оценка от 27.11.2024 № 5.4-12/2333

Стоимость рационов рассчитана по ценам продуктов питания на 01.10.2024 года.

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ**

**Группа питания: Ясли чистая 12ч**

**4-х разовое питание**

**ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Наименование продукта | | Норма на 1 ребенка в граммах | Выполнение норм | | |
| факт, г | % | |
| 1. | | Хлеб пшеничный | 60 | 66.1 | 110.2 |
| 2. | | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 100 |
| 3. | | Мука пшеничная | 10 | 12.5 | 125 |
| 4. | | Крахмал картофельный | 2 | 2.1 | 105 |
| 5. | | Макаронные изделия | 7 | 7.5 | 107.1 |
| 6. | | Крупы | 25 | 25.4 | 101.6 |
| 7. | | Бобовые | 2 | 2.4 | 120 |
| 8. | | Картофель | 100 | 108.5 | 108.5 |
| 9. | | Овощи | 170 | 167.1 | 98.3 |
| 10. | | Томат-пюре | 0.5 | 0.5 | 100 |
| 11. | | Фрукты | 170 | 172.2 | 101.3 |
| 12. | | Сухофрукты | 7 | 7.5 | 107.1 |
| 13. | | Соки | 60 | 65.4 | 109 |
| 14. | | Мясо | 26 | 27.4 | 105.4 |
| 15. | | Птица | 10 | 10.9 | 109 |
| 16. | | Колбасные изделия | 5 | 10 | 200 |
| 17. | | Молоко и кисломолочные продукты | 390 | 385.7 | 98.9 |
| 18. | | Масло сливочное | 16 | 14.8 | 92.5 |
| 19. | | Творог | 45 | 41 | 91.1 |
| 20. | | Сметана | 11 | 11.3 | 102.7 |
| 21. | | Сыр | 5 | 5.4 | 108 |
| 22. | | Яйцо | 18 | 18.4 | 102.2 |
| 23. | | Рыба | 10 | 10.8 | 108 |
| 24. | | Масло растительное | 10 | 11 | 110 |
| 25. | | Сахар | 39 | 43.4 | 111.3 |
| 26. | | Кондитерские изделия | 16 | 14.6 | 91.3 |
| 27. | | Дрожжи | 0.2 | 0.1 | 50 |
| 28. | | Чай | 0.1 | 0.15 | 150 |
| 29. | | Кофейный напиток | 1.6 | 1.6 | 100 |
| 30. | | Какао-порошок | 0.8 | 0.9 | 112.5 |
| 31. | | Соль | 4 | 4 | 100 |
| 32. | | Лимонная кислота | 0.1 | 0.1 | 100 |
| 33. | | Аскорбиновая кислота | 0.05 | 0.05 | 100 |

**ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕНЕЖНЫХ НОРМ И НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Наименование | | Норма на 1 ребенка | Выполнение норм | |
| факт | % |
| 1. | | Белки | 36-56 | 49.09 | 100 |
|  | | в т.ч. суточная норма | 36-56 | 49.09 | 100 |
| 2. | | Жиры | 40-53 | 49.56 | 100 |
|  | | в т.ч. суточная норма | 40-53 | 49.56 | 100 |
| 3. | | Углеводы | 175-210 | 204.03 | 100 |
|  | | в т.ч. суточная норма | 175-210 | 204.03 | 100 |
| 4. | | Калорийность | 1200-1500 | 1465.77 | 100 |
|  | | в т.ч. суточная норма | 1200-1500 | 1465.77 | 100 |
| 5. | | Стоимость, руб. | 4.62 | 4.91 | 106.28 |

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ**

**Группа питания: Сад чистая 12ч**

**4-х разовое питание**

**ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Наименование продукта | | Норма на 1 ребенка в граммах | Выполнение норм | | |
| факт, г | % | |
| 1. | | Хлеб пшеничный | 80 | 91.5 | 114.4 |
| 2. | | Хлеб ржаной | 80 | 80 | 100 |
| 3. | | Мука пшеничная | 15 | 14.1 | 94 |
| 4. | | Крахмал картофельный | 2 | 1.8 | 90 |
| 5. | | Макаронные изделия | 9 | 8.8 | 97.8 |
| 6. | | Крупы | 29 | 28.7 | 99 |
| 7. | | Бобовые | 3 | 3.2 | 106.7 |
| 8. | | Картофель | 160 | 169.9 | 106.2 |
| 9. | | Овощи | 210 | 219.9 | 104.7 |
| 10. | | Томат-пюре | 2 | 1.5 | 75 |
| 11. | | Фрукты | 190 | 180.8 | 95.2 |
| 12. | | Сухофрукты | 10 | 10 | 100 |
| 13. | | Соки | 100 | 106 | 106 |
| 14. | | Мясо | 50 | 46.6 | 93.2 |
| 15. | | Птица | 15 | 15 | 100 |
| 16. | | Колбасные изделия | 10 | 10 | 100 |
| 17. | | Молоко и кисломолочные продукты | 400 | 429 | 107.3 |
| 18. | | Масло сливочное | 21 | 19.1 | 91 |
| 19. | | Творог | 50 | 47.9 | 95.8 |
| 20. | | Сметана | 12 | 12.1 | 100.8 |
| 21. | | Сыр | 8 | 8 | 100 |
| 22. | | Яйцо | 25 | 22.8 | 91.2 |
| 23. | | Рыба | 14 | 14.8 | 105.7 |
| 24. | | Масло растительное | 14 | 15.4 | 110 |
| 25. | | Сахар | 44 | 48.4 | 110 |
| 26. | | Кондитерские изделия | 16 | 16.7 | 104.4 |
| 27. | | Дрожжи | 0.2 | 0.11 | 55 |
| 28. | | Чай | 0.2 | 0.18 | 90 |
| 29. | | Кофейный напиток | 2.4 | 1.9 | 79.2 |
| 30. | | Какао-порошок | 1.6 | 1.2 | 75 |
| 31. | | Соль | 5 | 5 | 100 |
| 32. | | Лимонная кислота | 0.2 | 0.2 | 100 |
| 33. | | Аскорбиновая кислота | 0.05 | 0.05 | 100 |

**ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕНЕЖНЫХ НОРМ И НОРМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Наименование | | Норма на 1 ребенка | Выполнение норм | |
| факт | % |
| 1. | | Белки | 49-75 | 64.99 | 100 |
|  | | в т.ч. суточная норма | 49-75 | 64.99 | 100 |
| 2. | | Жиры | 50-71 | 63.33 | 100 |
|  | | в т.ч. суточная норма | 50-71 | 63.33 | 100 |
| 3. | | Углеводы | 203-280 | 264.61 | 100 |
|  | | в т.ч. суточная норма | 203-280 | 264.61 | 100 |
| 4. | | Калорийность | 1500-2000 | 1906.86 | 100 |
|  | | в т.ч. суточная норма | 1500-2000 | 1906.86 | 100 |
| 5. | | Стоимость, руб. | 5.71 | 6.33 | 110.86 |