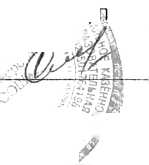
Дошкольная группа

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Пионерская средняя общеобразовательная школа»

Заведующая дошкольной rpyппой

Утверждаю

Дорофеева И. А.

Примерное 10-дневное меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТТК | Приём пищи/ Наименование изделий | Выход  готового  блюда(гр) | Белки  (г) | Жиры  (г) | Углевод  ы  (г) | Вита  мин  С | Энергет ическая ценност ь(ккал) |
| Завтрак (8:30-9:00) | | | | | | | |
| 4/1 | Суп молочный с лапшой | 200 | 5,9 | 9,0 | 27,0 | 0,77 | 225,6 |
| 7/1 | Сыр (порциями) | 10 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 2,8 | 30.2 |
| 1/1 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22.4 | 0,3 | 116 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,95 | 19.5 | 0 | 96,8 |
| Итого за приём | | 450 | 13,1 | 14,35 | 69,2 | 3,87 | 468,6 |
| Обед (12:00-12:30) | | | | | | | |
| 3/1 | Нарезка из св. капусты с морковью | 60 | 0,84 | 4,3 | 4,8 | 18 | 41,4 |
| 91 | Суп рассольник Ленинградский | 200 | 3,3 | 6,2 | 15,6 | 6,7 | 134,3 |
| 181 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,8 | 5,9 | 20,6 | 0 | 150,3 |
| 288 | Котлеты паровые | 60 | 10,0 | 9,5 | 5,5 | 0,2 | 156,9 |
| 1/2 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 0.4 | 96,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.58 | 16,45 | 0 | 79,9 |
| - | Хлеб ржанопшеничный | 35 | 2.8 | 1,19 | 14,77 | 0 | 77,0 |
| Итого за приём | | 790 | 24,4 | 27,67 | 99,52 | 25,3 | 736,0 |
| Полдник (15:30-16:00) | | | | | | | |
| 6/1 | Булочка сдобная | 70 | 3.6 | 6.2 | 19.85 | 0 | 169.5 |
| 1/3 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,2 | 0 | 70,5 |
| Итого за приём | | 270 | 3,8 | 6,2 | 35,05 |  | 240,0 |
| Итого за день | |  | 41,34 | 48,22 | 203,77 | 29,17 | 1444,60 |
|  | Норма ( дошкольной организации 3-7 |  | 54 | 60 | 261 |  | 1800 |
|  | лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. |  |  |  |  |  |  |
|  | А группа 8-10 часов пребывания |  |  |  |  |  |  |
|  | составляет 80% от общего рациона |  | 43.2 | 48 | 208.8 |  | 1440 |
|  | питания. |  |  |  |  |  |  |
| Отклонение | |  | 1,86 | +0,22 | +5.03 |  | +4,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТТК | Приём пищи/ Наименование изделий | Выход  готового  блюда(гр) | Белки  (г) | Жиры  (г) | Углевод  ы  (Г) | Вита  мин  С | Энергет ическая ценност ь(ккал) |
| Завтрак (8:30-9:00) | | | | | | | |
| 2/3 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 3.9 | 6.3 | 21.6 | 0 | 115.1 |
| 7/2 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 0 | 75 |
| 1/4 | Какао с молоком | 200 | 5.49 | 4.99 | 22.7 | 0.24 | 110.77 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 10 | 0.4 | 19,52 |  | 96,8 |
| Итого за приём | | 450 | 19,49 | 19,99 | 63,92 | 0.24 | 397,67 |
| Обед (12:00-12:30) | | | | | | | |
| 3/3 | Нарезка из отв. овощей ( Винегрет) | 60 | 2.6 | 11.6 | 13.6 | 16.8 | 260 |
| 76 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1/8 | 5,6 | 11,7 | 8 | 94,3 |
| 133 | Картофель тушеный с мясом птицы | 200 | 11,9 | 13,6 | 29,6 | 16,3 | 165,7 |
| 1/2 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 0 | 86,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 3,2 | 0.95 | 19,5 | 0 | 96,8 |
| - | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 2.8 | 1,19 | 14,77 | 0 | 77,7 |
| Итого за приём | | 775 | 22,3 | 32,94 | 110,97 | 41,6 | 780,7 |
| Полдник (15:30-16:00) | | | | | | | |
| 6/3 | Сырники из творога со сметаной | 120/10 | 25,19 | 9,53 | 27,01 | 0,58 | 216,59 |
| 1/3 | Чай с молоком | 200 | 2.4 | 2.05 | 14.92 | - | 72.48 |
| Итого за приём | | 330 | 27,59 | 11,58 | 41,93 | 0,58 | 289,07 |
| Итого за день | |  | 69,38 | 64,51 | 216,82 | 42,42 | 1467,44 |
|  | Норма (дошкольной организации 3-7 |  | 54 | 60 | 261 |  | 1800 |
|  | лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. |  |  |  |  |  |  |
|  | А группа 8-10 часов пребывания |  |  |  |  |  |  |
|  | составляет 80% от общего рациона |  | 43.2 | 48 | 208.8 |  | 1440 |
|  | питания. |  |  |  |  |  |  |
| Отклонение | |  | +26,18 | +16,51 | +8,02 |  | +27,44 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТТК | Приём пищи/ Наименование изделий | Выход  готового  блюда(гр) | Белки  (г) | Жиры  (г) | Углевод  ы  (Г) | Вита  мин  С | Энергет ическая ценност ь(ккал) |
| Завтрак (8:30-9:00) | | | | | | | |
| 2/2 | Каша манная молочная вязкая | 200 | 6.21 | 7.47 | 25.09 | 1.95 | 192 |
| 7/1 | Сыр (порциями) | 10 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 2,8 | 30.2 |
| 1/1 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22.4 | 0.3 | 116,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0.95 | 19,5 |  | 96,8 |
| Итого за приём | | 450 | 13,41 | 12,82 | 67,29 | 5,05 | 435,0 |
| Обед (12:00-12:30) | | | | | | | |
| 3/3 | Нарезка из свежих огурцов | 60 | 0.46 | 3.65 | 1.43 | 0 | 40.38 |
| 100 | Суп картофельный с макаронными | 200 | 2,6 | 9,8 | 18,9 | 6,6 | 170,2 |
|  | изделиями |  |  |  |  |  |  |
| 265 | Плов | 200 | 14,9 | 17,1 | 21,9 | 1,7 | 169,9 |
|  | Кисель | 200 | 0 | 0 | 31,1 | 0 | 122,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.58 | 16,45 | 0 | 79,92 |
| - | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 2.8 | 1,19 | 14,77 | 0 | 77,7 |
| Итого за приём | | 775 | 23,46 | 32,32 | 104,55 | 8,3 | 660,8 |
| Полдник (15:30-16:00) | | | | | | | |
| 6/4 | Ватрушка со сметаной | 80/10 | 10 | 12 | 46 | 0 | 331 |
| 1/3 | Чай с молоком | 200 | 2.4 | 2.05 | 14.92 | 0 | 72.48 |
| Итого за приём | | 290 | 12.4 | 14.05 | 60.92 |  | 403.48 |
| Итого за день | |  | 49,27 | 59,19 | 232,76 | 13,35 | 1499,28 |
|  | Норма ( дошкольной организации 3-7 |  | 54 | 60 | 261 |  | 1800 |
|  | лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. |  |  |  |  |  |  |
|  | А группа 8-10 часов пребывания |  |  |  |  |  |  |
|  | составляет 80% от общего рациона |  | 43.2 | 48 | 208.8 |  | 1440 |
|  | питания. |  |  |  |  |  |  |
| Отклонение | |  | +6,07 | +14.2 | +23,96 |  | +59,28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ттк | Приём пищи/ Наименование изделий | Выход  готового  блюда(гр) | Белки  (Г) | Жиры  (Г) | Углевод  ы  (Г) | Вита  мин  С | Энергет ическая цен ноеть(ккал) |
| Завтрак (8:30-9:00) | | | | | | | |
| 6/5 | Омлет запеченый | 200 | 7.85 | 9.06 | 3.21 | 0 | 124.93 |
| 7/2 | Масло сливочное ( порциями) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 0 | 75 |
| 1/4 | Какао с молоком | 200 | 4.49 | 4.99 | 22,7 | 0,24 | 110,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,95 | 19,5 | 0 | 96,8 |
| Итого за приём | | 450 | 15,64 | 23,3 | 45,51 | 0,24 | 407,43 |
| Обе | д (12:00-12:30) | | | | | | |
| 3/8 | Салат из вареной свеклы | 60 | 4.88 | 7.24 | 28.51 | 1 | 198 |
| 99 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,7 | 5,2 | 18 | 5,2 | 138,7 |
| 181 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 2,2 | 5,0 | 21,9 | 0 | 138,2 |
| 237 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 80 | 9,9 | 4,9 | 3,2 | 0,4 | 97,5 |
| 1/8 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.19 | 0 | 19.6 | 4.86 | 74.37 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.58 | 16,45 | 0 | 79,92 |
|  | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 2.8 | 1,19 | 14,77 | 0 | 77,7 |
| Итого за приём | | 805 | 28,37 | 24,11 | 122,43 | 11,46 | 804,39 |
| Пол | дник (15:30-16:00) | | | | | | |
| 6/5 | Оладьи со сгущенным молоком | 165 | 9.35 | 8.63 | 81.39 | 0 | 440.63 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2.4 | 2.05 | 14.92 | 0 | 72.48 |
| Итого за приём | | 365 | 11.75 | 10.68 | 96.31 |  | 513.11 |
| Итого за день | |  | 55,76 | 58,09 | 264,25 | 31,62 | 1724,93 |
|  | Норма ( дошкольной организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. |  | 54 | 60 | 261 |  | ...  1800 |
|  | А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона |  | 43.2 | 48 | 208.8 |  | 1440 |
|  | питания. |  |  |  |  |  |  |
| Отклонение | |  | +12,56 | +10,09 | +55,45 |  | +284,93 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТТК | Приём пищи/ Наименование изделий | Выход  готового  блюда(гр) | Белки  (г) | Жиры  (г) | Углевод  ы  (г) | Вита  мин  С | Энергет ическая ценност ь(ккал) |
| Завтрак (8:30-9:00) | | | | | | | |
| 2/1 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) | 200 | 3.32 | 10.18 | 26.34 | 0.9 | 223.16 |
| 7/1 | Сыр (порциями) | 10 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.07 | 30.2 |
| 1/4 | Какао с молоком | 200 | 5,49 | 4,99 | 22,7 | 0,24 | 110,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0.95 | 19,5 | 0 | 96,8 |
| Итого за приём | | 460 | 14,61 | 18,52 | 68,84 | 1,21 | 460,86 |
| Обед (12:00-12:30) | | | | | | | |
| 19 | Нарезка из св.огурца | 60 | 0.4 | 0 | 1,4 | 5,4 | 7,6 |
| 4/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,8 | 4,91 | 12,74 | 10,28 | 102,5 |
| 331 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 5,4 | 32,8 | 0 | 195,7 |
| 307 | Птица отварная | 50 | 12,4 | 12,4 | 0 | 0,5 | 154,3 |
| 1/2 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 0 | 86,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.58 | 16,45 | 0 | 79,92 |
| - | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 2.8 | 1,19 | 14,77 | 0 | 77,7 |
| Итого за приём | | 775 | 25,4 | 24,48 | 99,96 | 16,18 | 703,92 |
| Полдник (15:30-16:00) | | | | | | | |
| - | Печенье | 50 | 3,8 | 9 | 33 | 0 | 240 |
| i/i | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22.4 | 0.3 | 116,0 |
| - | Фрукты (яблоки) | 150 | 0.26 | 0.17 | 13.81 | 0.1 | 52 |
| Итого за приём | | 400 | 5,46 | 11,17 | 69,21 | 0,4 | 408,0 |
| Итого за день | |  | 45,47 | 54,17 | 238,01 | 17,79 | 1572,78 |
|  | Норма ( дошкольной организации 3-7 |  | 54 | 60 | 261 |  | 1800 |
|  | лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. |  |  |  |  |  |  |
|  | А группа 8-10 часов пребывания |  |  |  |  |  |  |
|  | составляет 80% от общего рациона |  | 43.2 | 48 | 208.8 |  | 1440 |
|  | питания. |  |  |  |  |  |  |
| Отклонение | |  | +2,27 | +14,17 | +29,21 |  | +132,78 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ттк | Приём пищи/ Наименование изделий | Выход  готового  блюда(гр) | Белки  (Г) | Жиры  (г) | Углевод  ы  (П | Вита  мин  С | Энергет  ическая  ценност  ь(ккал) |
| Завтрак (8:30-9:00) | | | | | | | |
| 5/8 | Макароны запеченные с сыром | 200/5 | 9.56 | 8.58 | 39.24 | 0.07 | 272 |
| 7/3 | Хлеб с повидлом | 10/5 | 0,8 | 0,2 | 8,15 | 0 | 25,45 |
| 1/9 | Чай с лимоном | 200/5 | 0.4 | 0.2 | 21.2 | 1.5 | 82.2 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0.7 | 14,6 | 0 | 72,6 |
| Итого за приём | | 450 | 13,16 | 9,68 | 83,19 | 1.57 | 452,25 |
| Обед (12:00-12:30) | |  |  |  |  |  |  |
| 3/8 | Нарезка из отв. Свеклы с сол.огурцом | 60 | 0.85 | 3.65 | 5.19 | 5.7 | 56.34 |
| 95 | Суп из овощей | 200 | 1,6 | 5,6 | 9,4 | 7,8 | 93 |
| 181 | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 3.2 | 5,5 | 19 | 0 | 134,6 |
| 259 | Гуляш | 70 | 8,3 | 10,4 | 2,6 | 1,1 | 131,6 |
| 1/5 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 15,2 | 0 | 60,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.58 | 16,45 | 0 | 79,92 |
| - | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 2.8 | 1,19 | 14,77 | 0 | 77,7 |
| Итого за приём | | 795 | 19,65 | 26,92 | 82,61 | 14,6 | 633,66 |
| Полдник (15:30-16:00) | | | | | | | |
| 6/8 | Манник со сгущенным молоком | 80/10 | 5.15 | 9.86 | 28.88 | 0.44 | 244,9 |
| 1/4 | Какао с молоком | 200 | 4.2 | 3.75 | 15 |  | 110.5 |
| Итого за приём | | 280 | 9.35 | 13.61 | 43.88 | 0.44 | 355,4 |
| Итого за день | |  | 42.16 | 50.21 | 209,68 | 16,61 | 1441,31 |
|  | Норма ( дошкольной организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. |  | 54 | 60 | 261 |  | 1800 |
|  | А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона |  | 43.2 | 48 | 208.8 |  | 1440 |
|  | питания. |  |  |  |  |  |  |
| Отклонение | |  | -1,04 | +2.21 | +0,88 |  | +1,31 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТТК | Приём пищи/ Наименование изделий | Выход  ГОТОВОГО  блюда(гр) | Белки  (г) | Жиры  (Г) | Углевод  ы  (Г) | Вита  мин  С | Энергет ическая ценност ь(ккал) |
| Завтрак (8:30-9:00) | | | | | | | |
| 6/9 | Творожная запеканка | 150 | 15.22 | 10 | 14.8 | 0.58 | 212.5 |
| 7/2 | Масло сливочное ( порциями) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 0 | 75 |
| 1/4 | Какао с молоком | 200 | 4.49 | 4,99 | 22,7 | 0,24 | 110,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0.95 | 19,5 | 0 | 96,8 |
| Итого за приём | | 400 | 23,01 | 24,24 | 57,1 | 0,82 | 495 |
| Обед (12:00-12:30) | | | | | | | |
| 3/6 | Нарезка из моркови с яблоками | 60 | 0.65 | 0.11 | 5.17 | 4.17 | 24.24 |
| 288 | Суп рисовый | 200 | 1.92 | 6.33 | 30.05 | 12.35 | 204.12 |
| 209 | Биточки паровые | 60 | 7.4 | 7.1 | 9.6 | 3.15 | 131.9 |
| 364 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,3 | 6,05 | 42,3 | 25,49 | 164,2 |
|  | Кисель | 200 | - | - | 13.45 | - | 42.6 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | - | 72.6 |
| - | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 2.04 | 0.36 | 12.6 | - | 63 |
| Итого за приём | | 810 | 18,74 | 20,25 | 127,81 | 45,16 | 702,66 |
| Полдник (15:30-16:00) | | | | | | | |
| 6/7 | Пирожки печеные с повидлом | 80 | 3,2 | 2,8 | 28,2 | 0,5 | 151,9 |
| 1/3 | Чай с молоком | 200 | 2.4 | 2.05 | 14.92 | - | 72.48 |
| Итого за приём | | 280 | 5,6 | 4,85 | 43,12 | 0,5 | 224,38 |
| Итого за день | |  | 47,35 | 49,34 | 228,03 | 46,48 | 1422,04 |
|  | Норма (дошкольной организации 3-7 |  | 54 | 60 | 261 |  | 1800 |
|  | лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. |  |  |  |  |  |  |
|  | А группа 8-10 часов пребывания |  |  |  |  |  |  |
|  | составляет 80% от общего рациона |  | 43.2 | 48 | 208.8 |  | 1440 |
|  | питания. |  |  |  |  |  |  |
| Отклонение | |  | +4,15 | +1,34 | +19,23 |  | -17,96 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТТК | Приём пищи/ Наименование изделий | Выход  готового  блюда(гр) | Белки  (г) | Жиры  (г) | Углевод  ы  (г) | Вита  мин  С | Энергет ическая ценност ь(ккал) |
| Завтрак (8:30-9:00) | | | | | | | |
| 184 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200 | 23 | 6,6 | 82,6 | 0 | 396 |
| 7/1 | Сыр (порциями) | 10 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.07 | 30.2 |
| 1/1 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22.4 | 0.3 | 116 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,95 | 19,5 | 0 | 96,8 |
| Итого за приём | | 450 | 30,2 | 11,95 | 124,8 | 0.37 | 639 |
| Обед (12:00-12:30) | | | | | | | |
| 3/7 | Нарезка из св. капусты с луком | 60 | 1.9 | 5.1 | 5.9 | 9.54 | 62.8 |
| 100 | Суп картофельный с макаронными | 200 | 2,6 | 9,8 | 18,9 | 6,6 | 170,2 |
|  | изделиями |  |  |  |  |  |  |
| 285 | Тефтели из мяса говядины с рисом | 60 | 8,6 | 9,3 | 4,5 | 0,2 | 129,2 |
| 181 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,8 | 5,9 | 20,6 | 0 | 150,3 |
| 1/2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 0 | 86,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.58 | 16,45 | 0 | 79,92 |
| - | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 2.8 | 1,19 | 14,77 | 0 | 77,7 |
| Итого за приём | | 735 | 23,4 | 31,87 | 102,92 | 16,34 | 756,32 |
| Полдник (15:30-16:00) | | | | | | | |
| 6/10 | Блинчики со сгущенкой | 120 | 6.52 | 3.71 | 40.47 | 0.1 | 221 |
| 1/3 | Чай с молоком | 200 | 1.0 | - | 29.0 | 30 | 116.9 |
| Итого за приём | | 320 | 7.52 | 3.71 | 69.47 | 30.1 | 337.9 |
| Итого за день | |  | 61,12 | 47,53 | 297,19 | 46,81 | 1733,22 |
|  | Норма ( дошкольной организации 3-7 |  | 54 | 60 | 261 |  | 1800 |
|  | лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. |  |  |  |  |  |  |
|  | А группа 8-10 часов пребывания |  |  |  |  |  |  |
|  | составляет 80% от общего рациона |  | 43.2 | 48 | 208.8 |  | 1440 |
|  | питания. |  |  |  |  |  |  |
| Отклонение | |  | 17,92 | -0,47 | +88,39 |  | +293,22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТТК | Приём пищи/ Наименование изделий | ■Выход  готового  блюда(гр) | Белки  (г) | Жиры  (Г) | Углевод  ы  (Г) | Вита  мин  С | Энергет ическая ценност ь(ккал) |
| Завтрак (8:30-9:00) | | | | | | | |
| 2/5 | Каша молочная пшённая с маслом | 200 | 6.76 | 10.42 | 39.38 | 0.9 | 124.94 |
| 7/3 | Хлеб с повидлом | 10/5 | 0,8 | 0,2 | 8,15 | 0 | 25,45 |
| 1/4 | Какао с молоком | 200 | 5,49 | 4,99 | 22,7 | 0,24 | 110,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0.7 | 14,6 | 0 | 72,6 |
| Итого за приём | | 445 | 15,45 | 16,31 | 84.83 | 1,14 | 333,69 |
| Обед (12:00-12:30) | | | | | | | |
| 3/9 | Нарезка из св.капусты со св.огурцом | 60 | 0.9 | 0.06 | 2.4 | 9.54 | 14.38 |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,9 | 5,8 | 8,7 | 12,6 | 92,9 |
| 265 | Плов | 200 | 14,9 | 17,1 | 41,9 | 1,7 | 369,9 |
|  | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 4 | 140 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.58 | 16,45 | 0 | 79,92 |
| - | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 2.8 | 1,19 | 14,77 | 0 | 77,7 |
| Итого за приём | | 775 | 23,8 | 25,73 | 116,82 | 27,84 | 774,80 |
| Полдник (15:30-16:00) | | | | | | | |
| 10/ | Коржик молочный | 70 | 4.79 | 8.76 | 47.55 | 0.009 | 288 |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/3 | Чай с молоком | 200 | 2.4 | 2.05 | 14.92 | - | 72.48 |
| Итого за приём | | 270 | 7.19 | 10.81 | 62.47 | 0.009 | 360.48 |
| Итого за день | |  | 46,44 | 52,85 | 264,12 | 28,99 | 1468,97 |
|  | Норма ( дошкольной организации 3-7 |  | 54 | 60 | 261 |  | 1800 |
|  | лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. |  |  |  |  |  |  |
|  | А группа 8-10 часов пребывания |  |  |  |  |  |  |
|  | составляет 80% от общего рациона |  | 43.2 | 48 | 208.8 |  | 1440 |
|  | питания. |  |  |  |  |  |  |
| Отклонение | |  | 3,24 | +4,85 | +55,32 |  | +28,97 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ттк | Приём пищи/ Наименование изделий | Выход  готового  блюда(гр) | Белки  (Г) | Жиры  (Г) | Углевод  ы  (Г) | Вита  мин  С | Энергет  ическая  ценност  ь(ккал) |
| Завтрак (8:30-9:00) | | | | | | | |
| 6/12 | Гренка молочная | 200 | 5.84 | 5.26 | 25.32 | 0.16 | 165 |
| 7/2 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 0 | 75 |
| 1/4 | Какао с молоком | 200 | 5,49 | 4,99 | 22,7 | 0 | 110,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0.95 | 19,5 |  | 96,8 |
| Итого за приём | | 450 | 14,63 | 19,5 | 67,62 | 0,16 | 447,50 |
| Обе | д (12:00-12:30) | | | | | | |
| 3/10 | Нарезка из свежих помидор | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 2.94 | 6.78 |
| 99 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,6 | 5,2 | 17,5 | 4,6 | 135,9 |
| 133 | Картофель тушеный с мясом птицы | 200 | 11,9 | 23.6 | 29,6 | 16,3 | 365,7 |
| 1/2 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 0 | 86,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.58 | 16,45 | 0 | 79,92 |
|  | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 2.8 | 1,19 | 14,77 | 0 | 77,7 |
| Итого за приём | | 775 | 23,42 | 30,63 | 101,26 | 23,84 | 752,2 |
| Пол | дник (15:30-16:00) | | | | | | |
|  | Вафли | 50 | 2.65 | 15.5 | 29.35 | - | 266.5 |
| 1/3 | Чай с молоком | 200 | 2.4 | 2.05 | 14.92 |  | 72.48 |
|  | Фрукты (бананы) | 150 | 1.5 | 0.5 | 21 | 11 | 96 |
| Итого за приём | | 400 | 6.55 | 18.05 | 65.27 | 11 | 434.98 |
| Итого за день | |  | 44,6 | 68,18 | 234,15 | 35 | 1634,68 |
|  | Норма (дошкольной организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. |  | 54 | 60 | 261 |  | 1800 |
|  | А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона |  | 43.2 | 48 | 208.8 |  | 1440 |
|  | питания. |  |  |  |  |  |  |
| Отклонение | |  | +2.56 | +20,18 | +25,35 |  | +194,68 |