

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 267 «Рябинка»

Н.Л. Подгорнова

«26»августа 2022 г.



Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей 1-3 года
с 12-ти часовым пребыванием

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	7	Сыр	7	1,6	2,0	0	24,7	0,07
	185	Каша «Дружба» с маслом	130/3,3	4,0	5,4	21,3	149,8	0,4
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,5	15,3	93	0,9
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,4	1,2	19,6	98,8	0
		Итого:	360	10,5	11,1	56,2	366,3	1,37
II Завтрак	399	Сок плодовый	120	0,5	0	11,0	46	2,4
		Итого:	120	0,5	0	11,0	46	2,4
Обед	101	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	49,2	2,8
	67	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	150 /20/5	1,2	2,3	5,3	46,4	7,2
				4,5	1,9	0	34,5	0
	287	Ежики из говядины с соусом	60/ 20	6,7	8,8	9,8	145,2	0,5
				0,3	0,9	1,3	14,2	0
	ТТК	Картофель тушеный	130	2,5	4,0	18,5	120	8,6
	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	16,4	67	0,3
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	635	19,1	22,45	75,6	579,7	19,4
Полдник	454	Оладьи с молоком сгущенным	100/ 20	4,5	5,1	30,8	187,1	0
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	0
	368	Фрукт свежий	95	0,28	0,28	9,4	41,2	57
		Итого:	415	6,28	7,08	61,4	334,4	57,2
	ВСЕГО:	1530	36,38	40,63	204,2	1326,4	80,55	

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	215	Омлет натуральный	120	11,2	14,6	2,0	186	0,2
	ТТК	Овощи свежие (помидор свежий)	30	0,3	0,1	1,1	6,5	7,5
	ТТК	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	375	14,1	21,1	24,5	345,3	8,7
II Завтрак	401	Йогурт	150	3,6	4,4	13,5	108	0,8
		Итого:	150	3,6	4,4	13,5	108	0,8
	82	Суп с макаронами и мясом	150/20	1,6	1,6	11,4	66,4	4
				4,5	1,9	0	34,5	0
	247	Рыба тушеная с овощами	60/60	9,8	5,8	3,4	105	1,7
	321	Пюре картофельное	130	2,7	4,3	17,4	119	9,0
	399	Сок плодовый	150	0,7	0	13,8	58	3,0
		Хлеб пшеничный	35	2,1	1,1	17,2	87	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	640	23,2	15,2	76,7	535,6	17,7
Полдник	368	Фрукт свежий	110	1,5	0,1	19,0	89	10
	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	19,2	13,7	18	272,1	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	400	Молоко кипяченое	180	4,6	5,1	7,7	95	2,3
	Итого:	415	26,7	20,6	55,9	521,8	12,7	
		Всего за день	1580	67,6	61,3	170,6	1510,7	39,2

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	182	Каша рисовая с маслом	130/3,3	3,3	5,9	19	142	0,7
	397	Какао с молоком	180	2,9	3,6	10,7	89	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,4	1,2	19,6	98,8	0
		Итого:	358,3	8,6	14,3	49,3	362,2	1,9
II Завтрак	399	Сок плодовый	120	0,5	0	11,0	46	2,4
		Итого:	120	0,5	0	11,0	46	2,4
Обед	ТТК	Капуста квашеная	40	0,7	3	1,0	33,8	12
	97	Суп картофельный с рыбой	150/25	1,4	1,6	10,9	63,6	5,8
				4,5	0,2	0	20,5	0,2
	ТТК	Печень по-строгановски	100	13,4	10	4,8	162,8	1
	171	Греча отварная	110	5,2	6,9	29,5	201	0
	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	18,7	76,4	0,4
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	635	28,3	22,65	85,8	661,3	19,4
Полдник	199	Биточки манные с джемом, повидлом	50/ 20	1,7	2,6	11,7	77,0	0/0,1
				0,1	0	13,1	52,8	0,1
	401	Ряженка	180	2,7	5,4	3,7	74	0,2
		Вафли	30	0,5	5,6	15,2	110	0
		Итого:	365	5,28	13,88	53,1	355	57,3
		Всего за день	1478,3	42,68	50,83	199,2	1424,5	81

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша овсяная с маслом	130/3,3	4,5	6,1	18,1	145	0,7
	394	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	358,3	7,1	12,5	39,5	297,8	1,7
II Завтрак	401	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,6	1,0
		Итого:	150	4,2	4,8	6,2	84,6	1,0
Обед	ТТК	Овощи свежие (помидор свежий)	40	0,4	0,06	1,5	8,1	10,0
	76	Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	150/ 30/5	1,4	2,3	9,6	65,0	4
				4,7	3,9	0	53,9	0
	295	Котлета из птицы	60	8,5	4,4	7,9	105,2	0,1
	ТТК	Овощи тушеные	130	2,6	3,9	14,3	102	15,2
	ТТК	Кисель плодовый	180	0,09	0	25	100	1,2
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
	Итого:	645	20,39	15,51	79,2	537,4	30,5	
Полдник	ТТК	Мясо тушеное с капустой	120	9,3	6,8	9,2	135	8,1
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
	368	Фрукты свежие	110	1,5	0,1	19	89	10
	400	Молоко	180	4,6	5,1	7,7	95	2,3
		Итого:	420	26,9	18,4	64,5	530,9	10,5
		Всего за день	1573,3	58,59	51,21	189,4	1450,7	43,7

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	93	Лапша молочная	150	4,5	4,1	12,8	106,2	0,7
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,5	15,3	93	0,9
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	355	8,2	10,8	37,9	281	1,6
II Завтрак	399	Сок плодовый	120	0,5	0	11,0	46	2,4
		Итого:	120	0,5	0	11,0	46	2,4
Обед	ТТК	Салат из свеклы с огурцом	40	0,4	2,0	2,0	27,6	1,7
	81	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150/20	3,2	2,3	11	77,6	2,8
				4,8	1,9	0	36,8	0
	298	Голубцы ленивые	160/30	11,4	10,2	13,1	193,8	17,8
	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	16,4	67	0,3
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	610	22,9	17,35	63,4	506	22,6
Полдник	261	Тефтели рыбные	60/ 20	7,7	2,7	7,9	86,7	0,3
				0,3	0,9	1,3	14,2	0
	321	Пюре картофельное	130	2,7	4,3	17,4	119	9,0
					Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6
		Зефир	30	0,02	0	28,4	89	0
	400	Молоко кипяченое	180	4,6	5,1	7,7	95	2,3
	Итого	535	18,02	13,7	91,5	542,3	21,6	
		Всего за день	1620	49,62	41,85	203,8	1375,3	48,2

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	215	Омлет натуральный	120	11,2	14,6	2,0	186	0,2
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	375	12,8	18,9	22,9	314,7	7,7
II Завтрак	399	Сок плодовый	120	0,5	0	11,0	46	2,4
		Итого:	120	0,5	0	11,0	46	2,4
Обед	101	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	49,2	2,8
	75	Рассольник домашний на мяс/б, сметаной	150/5	1,4	2,2	8,4	58,6	6,3
	ТТК	Пудинг мясной	60	12,1	4,6	0,7	92,6	0,08
	ТТК	Рагу из овощей	130	2,4	5,7	9,7	99,7	15,2
	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	18,7	76,4	0,4
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	595	19,8	17,05	61,8	479,7	24,78
	ТТК	Бигус из говядины	130	10	7,4	10,3	171	10,1
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
	466	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,3	26,6	142,3	0
	400	Молоко кипяченое	180	4,7	5,0	7,7	94,6	2,3
	368	Фрукт свежий	95	1,5	0,1	19,0	89	10
		Итого:	475	21,2	15,4	73,4	546,3	22,4
		Всего за день	1565	54,3	51,35	169,1	1386,7	57,28

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	181	Каша манная с маслом	130/3,3	3,8	5,7	18,6	140,6	0,8
	394	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	358,3	6,4	12,1	40	293,4	1,8
II Завтрак	401	Йогурт	160	3,3	4,4	14,4	110,4	1,3
		Итого:	160	3,3	4,4	14,4	110,4	1,3
Обед	ТТК	Овощи свежие (Огурец свежий)	40	0,3	0,02	0,8	4,5	4,7
	109	Бульон с птицей, с гречками	150/ 30/ 20	0,7	0,03	0,8	3,0	0,3
				4,7	2,9	0	53,9	0
				2,4	0,3	15,2	73	0
	ТТК	Плов из птицы	130	10,2	15,2	14,3	235	1,0
	ТТК	Компот из св. плодов	160	0,16	0,16	13,8	57	21
		Хлеб пшеничный	-	-	-	-	-	-
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	565	20,26	19,11	58,4	492,1	27
	240	Пудинг из творога с яблоками, с молоком сгущенным	120/ 20	14	12,8	17,6	242	1,4
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	368	Фрукт свежий	95	0,3	0,3	9,9	45	60
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
	Итого:	435	15,8	14,8	38,8	353,5	61,63	
	Всего за день	1488,3	45,76	50,41	151,6	1249,4	91,73	

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	ТТК	Макароны с сыром	130	5,6	8,5	24,7	198	0,06
	397	Какао с молоком	180	2,9	3,6	10,7	89	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	335	9,7	16,3	45,2	368,8	1,26
II Завтрак	399	Сок фруктовый	120	0,5	0	11,0	46	2,4
		Итого:	120	0,5	0	11,0	46	2,4
Обед	ТТК	Капуста квашеная	40	0,7	3	1,0	33,8	12
	ТТК	Суп из овощей с мясом и сметаной	150/20/5	1,2	2,2	6,4	50,2	5,1
				4,8	1,9	0	36,8	0
	291	Запеканка картофельная с печенью	140	9,9	7,8	23,7	204	11,1
	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	16,4	67	0,3
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
	Итого:	565	19,7	15,85	68,4	495	28,5	
Полдник	ТТК	Бефстроганов	90	14,4	8,4	4,5	151	0,9
	315	Рис отварной	80	1,9	2,9	19	109	0
	ТТК	доп/г Свекла отварная	30	0,45	0	2,6	12,2	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
	ТТК	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	490	22,45	14,7	77	529,2	2,23
	Всего за день	1510	52,35	46,85	201,6	1439	34,39	

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	182	Каша пшеничная с маслом	130/3,3	4,7	5,7	22,8	161	0,4
	ТТК	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	358,3	7,3	12,1	44,2	313,8	1,4
II Завтрак	401	Ряженка	160	2,8	4,2	6,8	76,2	0,13
		Итого:	160	2,8	4,2	6,8	76,2	0,13
Обед	ТТК	Овощи соленые (Огурец соленый)	40	0,4	0,07	0,7	5,0	2,0
	57	Борщ с капустой и карт. со сметаной	150 /5	1,2	2,4	7,2	55,2	4,5
	249	Рыба, запеченная в омлете	120	16,9	7,1	3,2	152,3	0,8
	ТТК	Овощи тушеные	130	2,6	3,9	14,3	102	15,2
	ТТК	Кисель фруктовый	180	0,09	0	25	100	1,2
		Хлеб пшеничный	35	2,1	1,1	17,2	87	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	695	25,09	15,07	81,1	567,2	23,7
Полдник	212	Лапшевник с творогом, с маслом	120/20	7,7	7,5	25,5	200	0,06
		Вафли	30	1,2	1,6	16,2	84	0
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	0
		Итого:	470	10,5	9,2	70,7	413,4	10,06
		Всего за день	1622,3	45,69	40,57	202,8	1370,6	35,29

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	216	Омлет с сыром	120	13,8	15,9	1,8	205,5	0,3
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,5	15,3	93	0,9
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	375	18,3	28,3	43,2	496,8	8,7
II Завтрак		Фрукт свежий	130	0,5	0,5	12,8	57,7	79
		Итого:	130	0,5	0,5	12,8	57,7	79
	85	Суп картофельный с клецками	150/15	0,8	1,4	5,4	37,4	2,8
				0,5	0,5	3	18,2	0
	282	Биточки из говядины	60	8,0	7,3	9,1	134,1	0,1
	ТТК	Рагу из овощей	130	2,4	5,7	9,7	99,7	15,2
	399	Сок плодовый	150	0,7	0	13,8	58	3,0
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	595	15,9	20,05	65,3	504,6	24,6
Полдник	256	Котлета рыбная любительская	60	6,2	3,1	3,8	68	0,8
	126	Картофель в молоке	130	2,8	4,5	15,2	112,5	7,4
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
	400	Молоко кипяченое	180	4,6	5,1	7,7	95	2,3
		Итого:	410	14,9	13,34	36,9	327,2	11,5
		Всего за день	1510	49,6	62,19	158,2	1386,3	123,8

Сопроводительное письмо к меню для питающихся до 3 лет

10- дневное цикличное меню для питания детей дошкольного возраста составлено в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", по рецептурам «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», Москва «Де Ли принт» 2010г. в соответствии со справочными таблицами «Химического состава пищевых продуктов под редакцией профессора, д. т. н. И. М. Скурихина».

Рецептуры составлены с целью оптимизации лечебного питания, т.к. используют методы щадящего питания, без применения маргарина, кулинарных жиров и уксуса, и рассчитаны на сливочном и растительном масле. Термическая обработка в блюдах «жарка и пассерование» заменено на «припускание и запекание».

Меню составлено в соответствии установленных физиологических норм наборов продуктов для четырехразового питания детей (90%) с учетом уплотненного полдника. Соблюдается разнообразие (не повторение) блюд и кулинарных изделий в течение дня или в смежные дни.

Меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептов.

На весь ассортимент блюд разработаны технологические карты с нормами вложения продуктов весом брутто и нетто, дан выход (вес, объем) готовых продуктов, энергетической и пищевой ценностью и витамина С, технологией приготовления блюд и температурных режимов приготовления и отпуска. На блюда, не предусмотренные сборником, или отличающиеся от рецептов сборника, составлены ТТК (техно-технологические карты). В меню включены кисломолочные продукты, на завтрак предусмотрено порционное сливочное масло. В промежутке между завтраком и обедом предусмотрен второй завтрак, включающий сок, кисломолочные продукты или свежие фрукты.

Расчет выполнения натуральных норм проведен по графе «Нетто».

Нормы вложения продуктов массой Брутто в рецептурах рассчитаны на стандартное сырье. Картофель, морковь и свекла пересчитаны по сезонам. Молоко сгущенное пересчитано на молоко цельное. Соль и специи указаны не во всех рецептурах, но вводятся от 1г соли и 0,01г специй в каждое блюдо, где это требуется. Допускается замена свежих прессованных дрожжей на сухие, в соответствии инструкции на упаковке или ярлыке.

Массы порций выдержаны: каши - 130 г, первые блюда — 150 г, мясные и рыбные блюда 60г, гарниры — 110- 130 г с дополнительным гарниром, овощные закуски 40 г, напитки — 160- 200 г.

Овощи для холодных блюд включены целиком или предложены продукты, прошедшие тепловую обработку, сметана используется после кипячения. Консервированная продукция: консервы овощные закусочные (икра кабачковая) раскладывают на порции из банок.

Рекомендованные среднесуточные наборы пищевых продуктов в основном выдержаны на 100%. (Таблица 3). На некоторые продукты допущены отклонения. Рыба выполнена на 99,0% (минус 3,6г), в то же время мясо продукты 101,0 (+ 6 г), что является взаимозаменяемостью по белкам и жирам. Сахар выполнен на 118 % (+ 40,7г), что объясняется некорректными нормами /22,7 г в день/, в то время как кроме напитков от 10 до 11 г на порцию (два- три раза в день), сахар закладывается в блюда: каши, запеканки, мучные изделия. Картофель выполнен на 97,8% (минус 23,6г), в то же время макароны 125% (+ 18,6 г), что является взаимозаменяемостью по белкам и углеводам. Творог выполнен на 99,3 % (минус 1,8г), яйцо на 97,1 % (минус 10,5г), в то же время сметана 105% (+ 4,6 г) и масло сливочное 107% (+11,6 г), что является взаимозаменяемостью по белкам и жирам. Перевыполнение отдельных продуктов объясняется идентичным меню с другой возрастной группой и соблюдением норм отпуска готовых блюд.

Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в процентном соотношении в пределах нормы (таблица № 1).

	Факт	Норма
Завтрак -	22,2	20
II Завтрак	4,3	5,0
Обед -	34,7	35
Полдник -	28,8	15-30

2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Пункт 8.1.2.2. «При 12-часовом пребывании **возможна** организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%». Пункт несет рекомендательный характер.

Суммарные объемы блюд по отдельным приемам пищи в граммах в пределах нормы. (Таблица 4)

	Завтрак	Завтрак II	Обед	Полдник	Итого:
Факт Среднесуточная	360,82	129,0	618,0	439,9	1547,72
Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Не менее	350	100	450	200	1100
Норма СанПиН 2.4.1.3049-13	400-550		600-800	250-350	1350-1700

Соотношение пищевых веществ (белки, жиры, углеводы) в процентном соотношении максимально приближено к рекомендуемой норме - 1 : 1 : 4 и составляет - 1 : 1,0 : 3,7 /при пересчете от белков/, или 1,05: 1,05 : 3,9/ в процентном соотношении/ (Таблица 2).

Биологическая ценность рациона в пределах нормы 90% суточного рациона :

	Норма	Факт
Белки	37,8	50,26
Жиры	42,3	49,72
Углеводы	182,7	185,05
Ккал	1260,0	1391,96

Перевыполнение белков объясняется включением в рацион полноценных, натуральных продуктов: творог, яйца, филе мяса, птицы, рыбы, и т.п..

Кроме того, в нормативе не учтены продукты, имеющие в своем составе белки: томатный соус, панировочные сухари, пшеничный хлеб, который входит в рубленые изделия (котлеты, биточки, тефтели).

Среднедневная калорийность 1391,96Ккал (при норме 1260,0) выполнена на 110,4 %. Большая калорийность объясняется перевыполнением белков и жиров.



Технолог общественного питания

О.И. Рукавишникова

**Распределение энергетической ценности по отдельным приемам
пищи питающихся с 1,5 до 3 лет**

День	Завтрак	Завтрак II	Обед	Полдник	Итого:
1	366,3	46	579,7	334,4	1326,4
2	345,3	108	535,6	521,8	1510,7
3	362,2	46	661,3	355	1424,5
4	297,8	85	537,4	530,9	1450,7
5	281	45	506	542,3	1375,3
6	314,7	46	479,7	546,3	1386,7
7	293,4	110,4	492,1	353,5	1250
8	368,8	46	495	529,2	1439
9	313,8	76,2	567,2	413,4	1371
10	496,8	57,7	504,6	327,2	1387
Всего:	3439,9	1660,3	5358,6	4454	13920,9
Среднесуточная	343,99	166,03	535,86	445,4	1392,09
Факт %	21,2	4,8	34,7	28,3	90
Норма, %	20	5	35	15-30	90

ТАБЛИЦА 2

**Соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) и витаминов.
90 % суточной нормы
До 3 лет**

День	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
1	36,38	40,63	204,2	1326,4	80,55
2	67,6	61,3	170,6	1510,7	39,2
3	42,68	50,83	199,2	1424,5	81
4	58,59	51,21	189,4	1450,7	43,7
5	49,62	41,85	203,8	1375,3	48,2
6	54,3	51,35	169,1	1386,7	57,28
7	45,76	50,41	151,6	1249,4	91,73
8	52,35	46,85	201,6	1439	34,39
9	45,69	40,57	202,8	1370,6	35,29
10	49,6	62,19	158,2	1386,3	123,8
Итого	502,57	497,19	1850,5	13919,6	635,14
Среднее в день ФАКТ	50,26	49,72	185,05	1391,96	63,5
Норма	37,8	42,3	182,7	1260	40,5
Соотношение факт	1,0 1,05	1,0 1,05	3,7 3,9	110,4 %	
Норма	1,0	1,0	4,0		

Сводная таблица натуральных продуктов по весу Нетто на одного питающегося (до 3 лет)

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого	Факт	Норма	% вып.
Хлеб ржаной	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	350	35	100
Хлеб пшеничный	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	550	55	100
Мука пшеничная	64,4	-	4	58,4	9,1	42,2	-	42,5	6,9	6,7	234,2	23,42	22,5	104
Крупы, бобовые	28	7,2	85,5	29	20	-	52	28,5	26	-	276,2	27,62	27	102
Макарон. Изделия	-	6	-	-	15	-	-	39,2	30,4	-	90,6	9,06	7,2	125
Картофель	114	156,2	67,5	85,7	141,2	112,6	-	163,9	52,7	162,6	1056,4	105,64	108	97,8
Овощи, зелень	127,5	89,8	76	292,8	161,3	266,8	65,8	130,3	203	216,4	1629,7	162,97	162	100,5
Фрукты свежие	95	95	95	-	95	95	154,6	-	95	130	864,6	85,46	85,5	100
Соки	120	150	120	-	120	120	-	120	-	150	900	90	90	100
Сухофрукты	16	-	16	-	16	16	-	16	-	-	80	8	8,1	99
Сахар	36,7	20,6	25,7	29,4	21,6	25,1	35,9	22,4	38,3	10	265,7	26,57	22,5	118
Кондитерские издел.	-	-	40	-	30	-	-	30	20	20	110	11	10,8	101,9
Какао	-	-	2,25	-	-	-	-	2,25	-	-	4,5	0,45	0,45	100
Кофейный напиток	3,0	-	-	-	3,0	-	-	-	-	3,0	9	0,9	0,9	100
Чай	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	1,0	-	1,0	0,5	4,5	0,45	0,45	100
Мясо /субпродукты	70	32	74	53,1	92	121,4	-	149,5	-	44	636	63,6	45/18	101
Птица	-	-	85,1	-	-	-	94	-	-	-	179,1	17,91	18	99,5
Рыба	-	73,4	30,7	-	41	-	-	-	98	41,3	284,4	28,44	28,8	99
Молоко, кисл./ стужен	226,6/52	481,5/52	380,5	524,4	410	225,2	310	108	322/52	364,4	3352,6/156	350,9	351	100
Творог	-	110,4	-	36,2	-	-	81,6	0	40	-	268,2	26,82	27	99,3
Сметана	14,3	4,8	10	5	12,5	12,8	4,8	14	7,4	-	85,6	8,56	8,1	105
Сыр	7	-	-	-	-	-	-	13	-	16	36	3,6	3,6	100
Масло сливочное	3,3	20,3	22,9	10,8	15	23	19,9	20,8	17,3	20,5	173,5	17,35	16,2	107
Масло растительное	16,5	7,5	6,5	12	5,5	5,5	-	14,8	7,4	7,8	83,5	8,35	8,1	103
Яйцо	2,8	96,8	2	6,2	5	102,3	12	3,5	30	88,9	349,5	34,95	36	97,1
Дрожжи	1,6	-	-	1,5	-	0,6	-	1,1	-	-	4,8	0,53	0,36	133

**Суммарные объемы блюд по отдельным приемам пищи
(в граммах) До 3 лет**

День	Завтрак	Завтрак II	Обед	Полдник	Итого:
1	360	120	635	415	1530
2	375	150	640	415	1580
3	358,3	120	635	365	1478,3
4	358,3	150	645	420	1573,3
5	355	120	610	535	1620
6	375	120	595	475	1565
7	358,3	130	565	435	1488,3
8	335	120	565	490	1510
9	358,3	130	695	439	1622,3
10	375	130	595	410	1510
Всего:	3608,2	1290	6180	4399	15477,2
Факт Среднесуточная	360,82	129,0	618,0	439,9	1547,72
Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20 Не менее	350	100	450	200	1100
Норма СанПин 2.4.1.3049-13	350-450		450-550	200-250	1000-1250