

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 267 «Рябинка»

Н.Л.Подгорнова

«26»августа 2022 г.



Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей 3-7 лет
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	20	4,6	5,8	0	70,6	0,2
	185	Каша «Дружба» с маслом	200/5	6,2	8,3	32,8	230,7	0,6
	395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,7	16,9	100	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	30	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	445	14,6	17,4	59,5	450,7	2,1
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	67	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	200/25/6	1,6	3	7,1	61,8	9,6
				5,6	2,3	0	43,1	0
	287	Ежики из говядины с соусом	60/ 30	6,7	8,8	9,8	145,2	0,5
				0,5	1,3	1,9	21,3	0
	ТТК	Картофель тушеный	130	2,5	4,0	18,5	120	8,6
	ТТК	Компот из смеси фруктов	200	0,5	0	20,4	83,6	0,4
		Хлеб пшеничный	50	3,2	1,5	24,5	124	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	806	24,2	27	104,6	757,8	23,3
Полдник	454	Оладьи с молоком сгущенным	120/ 20	5,4	6,1	36,9	226,1	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	100	0,3	0,3	9,8	45	60,9
		Итого:	450	7,2	8,1	67,9	377,2	61,1
	ВСЕГО:	1901	47	52,5	250,2	1662,5	90,5	

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	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	50	3,2	1,5	24,5	124	0
		Итого:	405	16,1	22	39,2	419,9	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
Обед	82	Суп с макаронами и мясом	200/25	2,1	2,1	15,2	88,1	5,4
	247	Рыба тушеная с овощами	70/70	5,6	2,3	0	43,1	0
				11,4	6,8	3,8	130	2,0
	321	Пюре картофельное	130	2,7	4,3	17,4	119	9,0
	399	Сок плодовый	180	0,9	0	16,5	70	3,6
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
	ТТК	Овощи свежие (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,1	6,5	7
		Итого:	740	26,3	16,8	80	584,6	20
Полдник	368	Фрукт свежий	100	1,5	0,1	19,0	89	10
	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	22,5	17,7	23,1	353	0,3
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	400	Молоко кипяченое	200	5,1	5,6	8,6	106	2,6
	Итого:	490	30,5	25,1	61,9	613,7	13,1	
		Всего за день	1785	76,5	68,3	194,6	1726,2	42,6

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	200/5	5,0	9,0	28,6	215,4	1,1
	397	Какао с молоком	200	3,3	4,0	11,8	97,6	1,5
		Хлеб пшеничный (батон)	30	1,9	0,9	14,7	74	0
		Итого:	440	10,2	17,5	55,1	419,4	2,6
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Капуста квашеная	60	1,1	5	1,3	54,6	18
	97	Суп картофельный с рыбой	200/30	1,9	2,1	14,5	84,5	7,7
				5,5	0,3	0	24,7	0,3
	ТТК	Печень по-строгановски	100	13,4	10	4,8	162,8	1
	171	Греча отварная	130	6,2	8,1	34,8	240	0
	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,7	76,4	0,4
		Хлеб пшеничный	40	2,5	1,2	19,6	99	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
	Итого:	805	33,4	27,4	111	827	27,4	
Полдник	199	Биточки манные с джемом, повидлом	100/ 30	3,7	5,2	23,4	155,2	0
				0,2	0	19,6	79,2	0,2
	401	Ряженка	200	3,0	6,0	4,1	84	0,3
		Вафли	30	0,8	8,4	22,8	155,6	0
		Итого:	460	8	19,9	79,7	519	61,4
	Всего за день	1905	52,6	64,8	264	1842,2	95,4	

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	200/5	6,9	9,3	27,7	222	1,1
	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:	430	9,5	15,7	49,1	374,8	2,1
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)	60	0,6	0,1	2,3	12,5	15,0
	76	Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	200/30/6	1,9	3,1	12,8	86,7	5,4
				4,7	3,9	0	53,9	0
	295	Котлета из птицы	80	12	5	13,5	151	0,1
	ТТК	Овощи тушеные	130	2,6	3,9	14,7	102	15,2
	ТТК	Кисель плодовый	180	0,09	0	25	100	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
	Итого:	751	25,49	17,3	95,4	640,5	36,9	
Полдник	ТТК	Мясо тушеное с капустой	140	10,9	7,9	10,6	172	9,5
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,9	14,7	74	0
	410	Фрукт свежий	115	1,5	0,1	19	89	2,6
	400	Молоко	200	5,1	5,6	8,6	106	2,6
		Итого:	470	29,7	20,3	71,7	603,5	12,2
	Всего за день	1801	68,89	58,1	222,4	1703,4	52,2	

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	200	6	5,6	17	141,6	0,9
	395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,7	16,9	100	1,3
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	425	9,8	12,5	43,7	323,4	2,2
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Салат из свеклы с огурцом	60	0,6	3,0	3,0	41	2,5
	81	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/25	4,3	3,1	14,6	103,5	3,7
				5,6	2,3	0	43,1	0
	298	Голубцы ленивые	160/30	11,4	10,2	13,1	193,8	17,8
	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	20,4	83,6	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
	Итого:	740	26	19,9	78,2	599,4	24,4	
Полдник	261	Тефтели рыбные	80/30	10,2	3,8	11,9	122,6	0,4
				0,5	1	2	19	0
	321	Пюре картофельное	150	3,1	4,9	20,4	137,2	10,3
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,9	14,7	74	0
	400	Молоко кипяченое	200	5,1	5,6	8,6	106	2,6
	Итого	620	22,32	16,3	105	636,8	23,3	
		Всего за день	1985	59,12	48,7	245,1	1636,4	53,9

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:	405	13,1	18,9	24,1	320,7	15,2
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	75	Рассольник домашний на мяс/б, сметаной	200/6	1,8	2,9	11,2	78,1	8,4
	ТТК	Пудинг мясной	70	13,5	5,5	1,2	110	0,09
	ТТК	Рагу из овощей	150	2,8	6,6	11,2	115,4	17,5
	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,7	76,4	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	751	23,3	21,7	74,5	588,1	30,59
Полдник	ТТК	Бигус из говядины	150	11,7	8,5	11,8	171	10,1
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,9	14,7	74	0
	466	Сдоба обыкновенная	70	5,5	3,4	36,7	198	0
	400	Молоко кипяченое	200	5,3	5,6	8,6	106	2,6
	368	Фрукт свежий	100	1,5	0,1	19,0	89	10
		Итого:	550	25,9	18,5	90,8	638	22,7
		Всего за день	1906	63,3	59,1	207,6	1623,6	72,49

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	200/5	5,9	8,7	28,6	216,3	1,2
	394	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	30	1,9	0,9	14,7	74	0
		Итого:	440	9,2	15,4	54,9	393,7	2,2
II Завтрак	401	Йогурт	180	5,0	6,1	19,8	153	1,8
		Итого:	180	5,0	6,1	19,8	153	1,8
Обед	ТТК	Овощи свежие (Огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,1	6,5	7
	109	Бульон с птицей, с гречками	200/ 30/ 20	0,9	0,04	1,0	4,0	0,3
				4,7	2,9	0	53,9	0
				2,4	0,3	15,2	73	0
	ТТК	Плов из птицы	190	21	22	20,9	365	1,4
	ТТК	Компот из св. плодов	180	0,18	0,18	15,5	64,3	23,7
		Хлеб пшеничный	-	-	-	-	-	-
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	725	31,98	26,18	71	651,7	32,4
Полдник	ТТК	Запеканка из творога с яблоками, с молоком сгущенным	170/ 20	19,9	18,2	24,9	347	2
	368	Фрукт свежий	100	1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
				0,3	0,3	9,8	45	60,9
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
	Итого:	490	21,7	20,2	46	458,5	63,13	
		Всего за день	1835	67,88	64,88	191,7	1656,9	99,5

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	Макаронны с сыром	180	7,8	11,8	34,1	277	0,09
	397	Какао с молоком	200	3,3	4,0	11,8	97,6	1,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	405	12,3	20	55,7	456,4	1,59
II Завтрак	399	Сок плодoвый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Капуста квашеная	60	1,1	5	1,3	54,6	18
	ТТК	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/25/6	1,6	3	8,5	67,4	6,8
				5,6	2,3	0	43,1	0
	291	Запеканка картофельная с печенью	190	13,5	10,6	32,1	277,8	15,1
	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	20,4	83,6	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	746	25,9	22,2	89,4	660,9	40,3
Полдник	ТТК	Бефстроганов из отварного мяса	100	16,1	9,3	4,9	167,7	1
	315	Рис отварной	100	2,4	3,6	23,2	134,8	0
	ТТК	доп/г Свекла отварная	30	0,45	0	2,6	12,2	1,2
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,9	14,7	74	0
	ТТК	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	530	25,35	16,6	86,5	596,3	2,33
		Всего за день	1881	64,55	58,8	249,8	1790,4	48,22

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	200/5	7,3	8,8	34,9	248	0,6
	ТТК	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	50	3,2	1,5	24,5	124	0
		Итого:	460	11,9	16,1	71	475,4	1,6
II Завтрак	401	Ряженка	180	4,1	5,9	9,2	106	0,3
		Итого:	180	4,1	5,9	9,2	106	0,3
Обед	ТТК	Овощи соленые (Огурец соленый)	60	0,4	0,1	1,0	6,5	3,0
	57	Борщ с капустой и карт. со сметаной	200 /6	1,6	3,2	9,6	73,6	6,0
	249	Рыба, запеченная в омлете	120	16,9	7,1	3,2	152,3	0,8
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,5	118,0	55,5
	ТТК	Кисель плодовый	180	0,09	0	25	100	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	781	25,69	16,1	82,4	584,8	66,5
Полдник	212	Лапшевник с творогом, с маслом	150/ 5	9,7	9,3	31,8	249,7	0,1
		Печенье	30	1,9	2,4	24,2	114	0
	392	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	0
		Итого:	455	13,2	11,8	85	493,1	10,1
		Всего за день	1876	54,89	49,9	247,6	1659,3	78,5

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	200	2,6	2,7	16,9	100	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	405	18,7	31,3	52,4	549,4	9,1
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
Обед	101	Овощи свежие	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	85	Суп картофельный с клецками	200/20	1,0	1,9	7,1	49,5	3,7
				0,8	0,6	3,9	24,2	0
	282	Биточки из говядины	70	9,5	8,9	8,8	157,3	0
	ТТК	Рагу из овощей	150	2,8	6,6	11,2	115,4	17,5
	399	Сок плодовый	180	0,9	0	16,5	70	3,6
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
	Итого:	745	19,8	24,7	79,7	624,6	29	
Полдник	256	Котлета рыбная любительская	80	8,3	4	4,6	95,6	1,0
	126	Картофель в молоке	130	2,8	4,5	15,2	112,5	7,4
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,9	14,7	74	0
	400	Молоко кипяченое	200	5,1	5,6	8,6	106	2,6
		Итого:	470	18,3	15,05	43,6	391,4	12,5
	Всего за день	1750	57,3	71,55	188,5	1623,1	129,6	

Сопроводительное письмо к меню для питающихся с 3 до 7 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 (технико-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 - 200 г, первые блюда — 200 г, мясные и рыбные блюда 70-80г, гарниры —130- 150 г с дополнительным гарниром, овощные закуски 60 г, напитки — 180- 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. Картофель выполнен на 99,4% (минус 8,1г), в то же время масло макарон составили 111% (+ 12,3г), что является взаимозаменяемостью по белкам и углеводам. Рыба выполнена на 99,1% (минус 2,9г), в то же время мясо- продукты 101,1 % (+ 8,3г), что является взаимозаменяемостью по белкам и жирам. Творог составил 99,5% (минус 1,8г), в то же время масло сливочное 101,8% (+ 3,4г) и яйца 100,9% (+ 2,4г), что является взаимозаменяемостью по белкам и жирам. Сахар выполнен на 109,9 % (+ 26,7г), что объясняется некорректными нормами /27 г в день/, в то время как кроме напитков от 11 до 13 г на порцию (два- три раза в день), сахар закладывается в блюда: каши, запеканки, мучные изделия. Норма чая выполнена на 74,1%. Это объясняется большой нормой (получается 11 раз за 10 дней) и невозможностью включить в рацион питания одновременно

7 видов напитка /чай, кофе, какао, молоко, сок, компоты, кисломолочный напиток).

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	4,8	5,0
Обед -	34,7	35
Полдник -	28,3	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	426	179	768	498,5	1862,5
Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Не менее	400	100	600	250	1350
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 : 0,97 : 3,7 /при пересчете от белков/, или 1,1: 1,0 : 3,9/ в процентном соотношении/ (Таблица 2).

Биологическая ценность рациона в пределах нормы 90% суточного рациона :

	Норма	Факт
Белки	48,6	61,2
Жиры	54,0	59,7
Углеводы	234,9	226,2
Ккал	1620,0	1692,4

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 1692,4 Ккал (при норме 1620,0) выполнена на 104,5 %.

Технолог общественного питания

О.И. Рукавишникова

**Распределение энергетической ценности по отдельным приемам
пищи питающихся с 3 до 7 лет**

День	Завтрак	Завтрак II	Обед	Полдник	Итого:
1	450,7	76,8	757,8	377,2	1662,5
2	419,9	108	584,6	613,7	1726,2
3	419,4	76,8	827	519	1842,2
4	374,8	84,6	640,5	603,5	1703,4
5	323,4	76,8	599,4	618,2	1618,2
6	320,7	76,8	588,1	638	1623,6
7	393,7	153	651,7	458,5	1656,9
8	456,4	76,8	660,9	596,3	1790,4
9	475,4	106	584,8	493,1	1659,3
10	549,4	57,7	624,6	391,4	1623,1
Всего:	4184	893,3	6519,4	5308,9	16905,8
Среднесуточная	418,4	89,33	651,94	530,89	1690,58
Факт %	22,2	4,8	34,7	28,3	90
Норма, %	20	5	35	15-30	90

ТАБЛИЦА 2

Соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) и витаминов.

День	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
1	47	52,5	250,2	1662,5	90,5
2	76,5	68,3	194,6	1726,2	42,6
3	52,6	64,8	264	1842,2	95,4
4	68,89	58,1	222,4	1703,4	52,2
5	59,12	48,7	245,1	1636,4	53,9
6	63,3	59,1	207,6	1623,6	72,49
7	67,88	64,88	191,7	1656,9	99,5
8	64,55	58,8	249,8	1790,4	48,22
9	54,89	49,9	247,6	1659,3	78,5
10	57,3	71,55	188,5	1623,1	129,6
Итого	612,03	596,6	2261,5	16924	762,91
Среднее в день ФАКТ	61,2	59,7	226,2	1692,4	76,16
Норма	48,6	54,0	234,9	1620,0	45,0
Соотношение факт	1,0 1,1	0,98 1,0	3,7 3,9	104,5 %	
Норма	1,0	1,0	4,0		

Сводная таблица натуральных продуктов по весу Нетто на одного питающегося (до 7 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	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	45	100
Хлеб пшеничный	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700	70	70	100
Мука пшеничная	76,5	-	4	58,8	9,9	57,6	-	42,9	6,9	8,2	264,8	26,48	26,1	101
Крупы, бобовые	102,4	10,2	57,5	44	16	8	77,5	35,7	40	-	390,4	39,04	38,7	101
Макарон. Изделия	-	8	-	-	20	-	-	54,3	38	-	120,3	12,08	10,8	111
Картофель	120	171,2	90	100,7	168,3	138	-	221,7	63	179	1251,9	125,2	126	99,4
Овощи, зелень	162	101,8	100	315,7	185,2	351	93,3	165,6	257	269,2	2000,8	200,08	198	101
Фрукты свежие	100	100	100	-	100	100	175,1	-	100	130	905,1	90,51	90	100,6
Соки	200	180	200	-	200	200	-	200	-	180	1360	136	135	100,7
Сухофрукты	20	-	20	-	20	20	-	20	-	-	100	10	9,9	101
Сахар	40,5	13,6	33,1	31,3	25,7	29,2	43,1	26,1	43	11,1	296,7	29,67	27	109,9
Кондитерские издел.	-	-	60	-	30	-	-	30	30	30	180	18	18	100
Какао	-	-	2,7	-	-	-	-	2,7	-	-	5,4	0,54	0,54	100
Кофейный напиток	3,6	-	-	-	3,6	-	-	-	-	3,6	10,8	1,08	1,08	100
Чай	-	0,5	-	0,5	-	0,5	1,0	-	1,0	0,5	4,0	0,40	0,54	74,1
Мясо /субпродукты	78	40	74	62	100	141	-	181,9	-	51,4	728,3	72,83	49,5/22,5	101,1
Птица	-	-	99,8	-	-	-	118,5	-	-	-	218,3	21,83	21,6	101
Рыба	-	85,6	36,8	-	54,7	-	-	-	98	55	330,1	33,08	33,3	99,1
Молоко, кисл./ сгущен	287,8/52	501,5/52	465	591	478,5	247,4	400	120	412/52	401,1	3901,3/156	405,7	405	100
Творог	-	156,4	-	36,2	-	-	115,6	0	50	-	358,2	35,82	36	99,5
Сметана	17,8	6,8	10	6	15	15	6,8	16	9	-	102,4	10,24	9,9	103
Сыр	20	-	-	-	-	-	-	18	-	16	54	5,4	5,4	100
Масло сливочное	10	17,3	25,8	13	16	25,6	23,8	23,5	19	21,6	195,6	19,56	18,9	103
Масло растительное	18,5	9	11	13,3	7,7	6,5	-	17,4	7,6	9,6	100,6	10,06	9,9	101
Яйцо	3,4	98,8	4	6,2	5	103,7	17	3,5	30	91,8	363,4	36,92	36	100,9
Дрожжи	1,9	-	-	1,5	-	0,8	-	1,1	-	-	5,3	0,53	0,45	117

**Суммарные объемы блюд по отдельным приемам пищи
(в граммах) с 3 до 7 лет**

День	Завтрак	Завтрак II	Обед	Полдник	Итого:
1	445	200	806	450	1901
2	405	150	740	490	1785
3	440	200	805	460	1905
4	430	150	751	470	1801
5	425	200	740	620	1985
6	405	200	751	550	1906
7	440	180	725	490	1835
8	405	200	746	530	1881
9	460	180	781	455	1876
10	405	130	745	470	1750
Всего:	4260	1790	7590	4985	18625
Факт Среднесуточная	426,0	179,0	759,0	498,5	1862,5
Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20 Не менее	400	100	600	250	1350
Норма СанПин 2.4.1.3049-13	400-550		600-800	250-350	1250-1700