

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Аналитическая справка** | | | | | | | | |
|  | В структурном подразделение «Детский сад»- 2 разновозрастные группы в колличестве 24 детей, возраст детей от 1.8 до 8 лет. | | | |  |  |  |  |  |
|  | В I-ой разновозрастной группе 11 детей от 1,8 до 4 лет. | | | | |  |  |  |  |
|  | Во II-ой разновозрастной 13 детей от 5 до 8 лет. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | |  |
|  | завтрак – 8:30-9:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | второй завтрак – 10:30-11:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обед – 12:00-13:00, |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | полдник – 15:30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Показатели** | **от 1 до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак | 350 | 400 |  |  |  |  |  |  |
|  | Второй завтрак | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед | 450 | 600 |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник | 200 | 250 |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин | 400 | 450 |  |  |  |  |  |  |
|  | Второй ужин | 100 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **В питание детей включается:** | | | | | | | |  |
|  | - мясо говядина 1 категория; | | | | |  |  |  |  |
|  | - рыба в виде филе; | | | | |  |  |  |  |
|  | - молоко цельное только после кипячения; | | | | |  |  |  |  |
|  | - молоко сгущенное; | | | | |  |  |  |  |
|  | - творог в виде запеканок; | | | | |  |  |  |  |
|  | -сметана после термообработки; | | | | |  |  |  |  |
|  | -сливочное масло ежедневно; | | | | |  |  |  |  |
|  | - растительное масло в салаты; | | | | |  |  |  |  |
|  | - сыр неострых сортов; | | | | |  |  |  |  |
|  | -кондитерские изделия: печенья, зефир, вафли; | | | | |  |  |  |  |
|  | - фрукты: яблоки, бананы; | | | | |  |  |  |  |
|  | -лимоны и шиповник для профилактики простудных заболеваний; | | | | | |  |  |  |
|  | -сухофрукты; | | | | | |  |  |  |
|  | -свежемороженные ягоды для компотов; | | | | | |  |  |  |
|  | -соки натуральные или осветленные с мякотью; | | | | | |  |  |  |
|  | -кофейный напиток; | | | | | |  |  |  |
|  | -какао, чай; | | | | | |  |  |  |
|  | -консервы: зеленый горошек только после термической обработке, огурцы стерилизованные; | | | | | |  |  |  |
|  | -хлеб только витаминизированный; | | | | | |  |  |  |
|  | -овощи: картофель, капуста белокочанная, морковь, свекла, помидоры, огурцы, лук, чеснок (для профилактики простудных заболеваний) | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности. Такая таблица приведена в приложении 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. | | | | | |  |  |  |
|  | 3- блюдо витаминизируется. | | | | | |  |  |  |
|  | В пищу употребляется только йодированная соль. | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачественности. | | | | | |  |  |  |
|  | 2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза. | | | | | |  |  |  |
|  | 3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу. | | | | | |  |  |  |
|  | 4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца. | | | | | |  |  |  |
|  | 5. Непотрошеная птица. | | | | | |  |  |  |
|  | 6. Мясо диких животных. | | | | | |  |  |  |
|  | 7. Яйца и мясо водоплавающих птиц. | | | | | |  |  |  |
|  | 8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам. | | | | | |  |  |  |
|  | 9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные. | | | | | |  |  |  |
|  | 10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями. | | | | | |  |  |  |
|  | 11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления. | | | | | |  |  |  |
|  | 12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты). | | | | | |  |  |  |
|  | 13. Зельцы, изделия из мясной обрези, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди. | | | | | |  |  |  |
|  | 14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленым яйцом. | | | | | |  |  |  |
|  | 15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки. | | | | | |  |  |  |
|  | 16. Простокваша - "самоквас". | | | | | |  |  |  |
|  | 17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные. | | | | | |  |  |  |
|  | 18. Квас. | | | | | |  |  |  |
|  | 19. Соки концентрированные диффузионные. | | | | | |  |  |  |
|  | 20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию. | | | | | |  |  |  |
|  | 21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы. | | | | | |  |  |  |
|  | 22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку. | | | | | |  |  |  |
|  | 23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое. | | | | | |  |  |  |
|  | 24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания. | | | | | |  |  |  |
|  | 25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный). | | | | | |  |  |  |
|  | 26. Острые соусы, кетчупы, майонез. | | | | | |  |  |  |
|  | 27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус. | | | | | |  |  |  |
|  | 28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические). | | | | | |  |  |  |
|  | 29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки). | | | | | |  |  |  |
|  | 30. Ядро абрикосовой косточки, арахис. | | | | | |  |  |  |
|  | 31. Газированные напитки; газированная вода питьевая. | | | | | |  |  |  |
|  | 32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров. | | | | | |  |  |  |
|  | 33. Жевательная резинка. | | | | | |  |  |  |
|  | 34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%). | | | | | |  |  |  |
|  | 35. Карамель, в том числе леденцовая. | | | | | |  |  |  |
|  | 36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья. | | | | | |  |  |  |
|  | 37. Окрошки и холодные супы. | | | | | |  |  |  |
|  | 38. Яичница-глазунья. | | | | | |  |  |  |
|  | 39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом. | | | | | |  |  |  |
|  | 40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления. | | | | | |  |  |  |
|  | 41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки. | | | | | |  |  |  |
|  | 42. Изделия из рубленного мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря. | | | | | |  |  |  |
|  | 43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности. | | | | | |  |  |  |
|  | 44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности. | | | | | |  |  |  |
|  | 45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты. | | | | | |  |  |  |
|  | Продукты поставляют ежедневно, только при наличии сертификата качества. | | | | | |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |
|  | **Рекомендуемые объемы порций для детей** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Наименование блюд | Вес (г) | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 1г.8 мес.- 3 г | 3г- 8 лет |  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша, овощное блюдо | 130-150 | 150-200 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо | 130-150 | 150-200 |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат овощной | 20-40 | 50-60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофе, чай, молоко | 150-180 | 180-200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **второй завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 150-180 | 180-200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат | 20-40 | 50-60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Первое блюдо | 150-180 | 180-200 |  |  |  |  |  |  |
|  | Гарнир | 110-120 | 130-150 |  |  |  |  |  |  |
|  | Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 50-60 | 70-80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Третье блюдо (напиток) | 150-180 | 180-200 |  |  |  |  |  |  |
|  | **уплотненный полдник** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир, йогурт | 150-180 | 180-200 |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье, вафли, зефир | 50-70 | 70-80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яичное, творожное, овощное , мясное, рыбное блюдо | 130-150 | 150-200 |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежие фрукты | 95,00 | 100,00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации** | | | | | | |  |  |  |
| **( пребывание с 8-10 часов)** | | | | | | |  |  |  |
| **Прием пищи** | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |  |  |  |
| г. | г. | г. | г. | ккал. |  |  |  |
| **Понедельник, 1 неделя** | | | | | | |  |  |  |
| **Завтрак** | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |  |  |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 |  |  |  |
| Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6,1 | 6,9 | 29 | 202,7 |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 104 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | **410** | **15,65** | **17,6** | **57,45** | **453,75** |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый пром. | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 100,3 |  |  |  |
| **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **100,3** |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |  |  |  |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |  |  |  |
| Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |  |  |  |
| Суфле рыбное (горбуша) | 80 | 16,9 | 9,5 | 3,3 | 167,3 |  |  |  |
| Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 57,9 |  |  |  |
| **Итого за Обед** | **760** | **31,98** | **26,49** | **83,13** | **681,37** |  |  |  |
| **уплотненный полдник** | Творожная запеканка со сгщеным молоком | 150 | 29,5 | 10,7 | 22,3 | 304,2 |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| Яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,47 | 52 |  |  |  |
| **Итого за Уплотненнй полдник** | **490** | **33,59** | **12,03** | **68,27** | **508,07** |  |  |  |
| **Итого за день** | | **1760** | **81,22** | **56,12** | **220,05** | **1743,49** |  |  |  |
| **Вторник, 1 неделя** | | | | | | |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 4,54 | 17,86 | 134,2 |  |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | **450** | **11,95** | **11,54** | **45,01** | **331,45** |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый пром. | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 100,3 |  |  |  |
| **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **100,3** |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 4,6 | 3,3 | 11,4 | 93,6 |  |  |  |
| Рагу из овощей | 150 | 3,4 | 7,4 | 13,6 | 136,9 |  |  |  |
| Печень говяжья по страгоновски | 80 | 13,5 | 12,5 | 5,3 | 189,2 |  |  |  |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 57,9 |  |  |  |
| **Итого за Обед** | **740** | **26,68** | **27,19** | **65,73** | **599,17** |  |  |  |
| **уплотненный полдник** | Капуста тушеная | 150 | 3,7 | 4,4 | 14,6 | 113,5 |  |  |  |
| Кура отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,9 |  |  |  |
| Кондитерские изделия | 35 | 1,75 | 1,05 | 33,6 | 150,5 |  |  |  |
| Напиток кисломолочный | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |  |
| **Итого за Уплотненнй полдник** | **605** | **41,88** | **13,81** | **97,8** | **672,47** |  |  |  |
| **Итого за день** | | **1895** | **80,51** | **52,54** | **219,74** | **1703,39** |  |  |  |
| **Среда, 1 неделя** | | | | | | |  |  |  |
| **Завтрак** | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |  |  |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 |  |  |  |
| Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 17,9 | 3,2 | 225,2 |  |  |  |
| Горошек зеленый | 30 | 0,9 | 0 | 1,8 | 10,5 |  |  |  |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | **440** | **20,15** | **26,1** | **29,55** | **433,65** |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый пром. | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 100,3 |  |  |  |
| **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **100,3** |  |  |  |
| **Обед** | Винигрет с раст.маслом | 60 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 |  |  |  |
| Рассольник домашний | 200 | 4,6 | 5,7 | 11,6 | 116,1 |  |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |  |  |  |
| Тефтели из говядины паровые | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156 |  |  |  |
| Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 60,7 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,77 | 0,15 | 4,82 | 23,99 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 57,9 |  |  |  |
| **Итого за Обед** | **730** | **27,72** | **28,04** | **92,51** | **715,49** |  |  |  |
| **уплотненный полдник** | Груша | 100 | 0,36 | 0,14 | 12,13 | 57 |  |  |  |
| Сыррники со сгущеным молоком | 100 | 19,6 | 5,6 | 20,6 | 213,4 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| Напиток кисломолочный | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 |  |  |  |
| **Итого за Уплотненнй полдник** | **440** | **29,19** | **11,7** | **60,43** | **458,97** |  |  |  |
| **Итого за день** | | **1710** | **77,06** | **65,84** | **193,69** | **1708,41** |  |  |  |
| **Четверг, 1 неделя** | | | | | | |  |  |  |
| **Завтрак** | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 |  |  |  |
| Каша "Дружба" | 150 | 3,7 | 4,4 | 17,9 | 126,8 |  |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | **400** | **10,15** | **11,4** | **45,05** | **324,05** |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый пром. | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 100,3 |  |  |  |
| **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **100,3** |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |  |  |  |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |  |  |  |
| Тефтели рыбные (горбуша) | 80 | 12,6 | 9 | 10,1 | 172,2 |  |  |  |
| Соус белый основной | 20 | 0,54 | 0,76 | 0,88 | 12,5 |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,77 | 0,15 | 4,82 | 23,99 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 57,9 |  |  |  |
| **Итого за Обед** | **750** | **27,66** | **27,6** | **97,29** | **728,99** |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | Напиток кисломолочный | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 |  |  |  |
| Запеканка картофельная с печенью | 150 | 17,3 | 8,1 | 24,1 | 240 |  |  |  |
| Кондитерские изделия | 35 | 1,75 | 1,05 | 33,6 | 150,5 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,47 | 52 |  |  |  |
| **Итого за Уплотненнй полдник** | **525** | **28,54** | **15,28** | **96,87** | **631,07** |  |  |  |
| **Итого за день** | | **1775** | **66,35** | **54,28** | **250,41** | **1784,41** |  |  |  |
| **Пятница, 1 неделя** | | | | | | |  |  |  |
| **Завтрак** | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |  |  |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 |  |  |  |
| Горошек зеленый | 30 | 0,9 | 0 | 1,8 | 10,5 |  |  |  |
| Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 17,9 | 3,2 | 225,2 |  |  |  |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | **440** | **20,15** | **26,1** | **29,55** | **433,65** |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый пром. | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 100,3 |  |  |  |
| **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **100,3** |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |  |  |  |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |  |  |  |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |  |  |  |
| Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,7 |  |  |  |
| Кисель из брусники | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 45,5 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,77 | 0,15 | 4,82 | 23,99 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 57,9 |  |  |  |
| **Итого за Обед** | **675** | **26,02** | **27,84** | **86,71** | **682,29** |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 176,9 |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 4,5 | 17,9 | 134,2 |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 |  |  |  |
| Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| **Итого за Уплотненнй полдник** | **600** | **16,03** | **7,96** | **107,4** | **558,97** |  |  |  |
| **Итого за день** | | **1815** | **62,2** | **61,9** | **234,86** | **1775,21** |  |  |  |
| **Понедельник, 2 неделя** | | | | | | |  |  |  |
| **Завтрак** | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 |  |  |  |
| Суп молочный с рисом | 200 | 4,9 | 4,5 | 18,38 | 133,48 |  |  |  |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | **450** | **9,15** | **9,7** | **42,93** | **295,63** |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый пром. | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 100,3 |  |  |  |
| **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **100,3** |  |  |  |
| **Обед** | Винигрет с раст.маслом | 60 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 |  |  |  |
| Суп сливочный с рыбой | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,6 | 125,5 |  |  |  |
| Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |  |  |  |
| Фрикадельки из говядины | 80 | 10,9 | 9,7 | 5,4 | 152,9 |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,77 | 0,15 | 4,82 | 23,99 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| **Итого за Обед** | **730** | **23,77** | **27,11** | **83,88** | **662,79** |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | Кондитерские изделия | 35 | 1,75 | 1,05 | 33,6 | 150,5 |  |  |  |
| Груша | 100 | 0,36 | 0,14 | 12,13 | 57 |  |  |  |
| Плов с курицей | 150 | 20,5 | 6 | 24,9 | 236 |  |  |  |
| Напиток кисломолочный | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| **Итого за Уплотненнй полдник** | **525** | **31,84** | **13,15** | **98,33** | **632,07** |  |  |  |
| **Итого за день** | | **1805** | **64,76** | **49,96** | **236,34** | **1690,79** |  |  |  |
| **Вторник, 2 неделя** | | | | | | |  |  |  |
| **Завтрак** | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 |  |  |  |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |  |  |  |
| Каша вязкая молочная пшенная | 150 | 6,4 | 7,6 | 28,2 | 206,2 |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 104 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | **410** | **15,95** | **18,3** | **56,65** | **457,25** |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый пром. | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 100,3 |  |  |  |
| **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **100,3** |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 |  |  |  |
| Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |  |  |  |
| Рыбная котлета ( горбуша) | 80 | 13,9 | 5,3 | 6,8 | 130,9 |  |  |  |
| Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 |  |  |  |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| **Итого за Обед** | **760** | **28,31** | **25,96** | **68,88** | **609,81** |  |  |  |
| **уплотненный полдник** | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 |  |  |  |
| Напиток кисломолочный | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 |  |  |  |
| Голубцы с мясом и рисом | 80 | 8,8 | 8,4 | 6,3 | 157,1 |  |  |  |
| Яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,47 | 52 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| **Итого за Уплотненнй полдник** | **480** | **23,49** | **16,33** | **79,47** | **570,27** |  |  |  |
| **Итого за день** | | **1750** | **67,75** | **60,59** | **216,2** | **1737,63** |  |  |  |
| **Среда, 2 неделя** | | | | | | |  |  |  |
| **Завтрак** | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 |  |  |  |
| Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 17,9 | 3,2 | 225,2 |  |  |  |
| Горошек зеленый | 30 | 0,9 | 0 | 1,8 | 10,5 |  |  |  |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | **430** | **17,85** | **23,1** | **29,55** | **397,85** |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый пром. | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 100,3 |  |  |  |
| **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **100,3** |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,6 |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180 | 4,3 | 5,2 | 12,3 | 113 |  |  |  |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |  |  |  |
| Печень говяжья по страгоновски | 80 | 13,5 | 12,5 | 5,3 | 189,2 |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| **Итого за Обед** | **720** | **25,23** | **27,06** | **78,3** | **646,77** |  |  |  |
| **уплотненный полдник** | Сырники со сгущеным молоком | 120 | 19,6 | 5,6 | 20,6 | 213,4 |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 4,5 | 17,9 | 134,2 |  |  |  |
| Кондитерские изделия | 35 | 1,75 | 1,05 | 33,6 | 150,5 |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| **Итого за Уплотненнй полдник** | **595** | **30,68** | **12,31** | **106,6** | **649,97** |  |  |  |
| **Итого за день** | | **1845** | **73,76** | **62,47** | **225,65** | **1794,89** |  |  |  |
| **Четверг, 2 неделя** | | | | | | |  |  |  |
| **Завтрак** | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |  |  |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 |  |  |  |
| Каша жидкая молочная овсяная | 150 | 6,4 | 8,5 | 25,7 | 204,6 |  |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | **410** | **15,15** | **18,5** | **52,85** | **437,65** |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый пром. | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 100,3 |  |  |  |
| **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **100,3** |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |  |  |  |
| Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,64 | 4,32 | 13,92 | 129 |  |  |  |
| Рагу из курицы | 150 | 15,6 | 5,3 | 13,1 | 162,9 |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| **Итого за Обед** | **650** | **28,77** | **13,28** | **70,72** | **505,17** |  |  |  |
| **уплотненный полдник** | Напиток кисломолочный | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 |  |  |  |
| Макароны отварные с овощами | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 |  |  |  |
| Кондитерские изделия | 35 | 1,75 | 1,05 | 33,6 | 150,5 |  |  |  |
| Котлета из говядины | 60 | 11 | 10,5 | 9,9 | 177 |  |  |  |
| Груша | 100 | 0,36 | 0,14 | 12,13 | 57 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| **Итого за Уплотненнй полдник** | **585** | **27,04** | **23,85** | **109,83** | **753,77** |  |  |  |
| **Итого за день** | | **1745** | **70,96** | **55,63** | **244,6** | **1796,89** |  |  |  |
| **Пятница, 2 неделя** | | | | | | |  |  |  |
| **Завтрак** | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 |  |  |  |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |  |  |  |
| Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 17,9 | 3,2 | 225,2 |  |  |  |
| Горошек зеленый | 30 | 0,9 | 0 | 1,8 | 10,5 |  |  |  |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | **440** | **20,15** | **26,1** | **29,55** | **433,65** |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый пром. | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 100,3 |  |  |  |
| **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **100,3** |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,6 |  |  |  |
| Суп рассольник "Ленинградский" | 200 | 4,74 | 5,8 | 13,62 | 124,32 |  |  |  |
| Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,6 | 26,6 | 173,7 |  |  |  |
| Тефтели рыбные (горбуша) | 60 | 9,5 | 6,8 | 7,6 | 129,1 |  |  |  |
| Соус белый основной | 20 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 12,5 |  |  |  |
| Кисель из брусники | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 45,5 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,77 | 0,15 | 4,82 | 23,99 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| **Итого за Обед** | **680** | **22,41** | **23,01** | **76,1** | **585,31** |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | Кондитерские изделия | 35 | 1,75 | 1,05 | 33,6 | 150,5 |  |  |  |
| Творожная запеканка со сгщеным молоком | 150 | 29,5 | 10,7 | 22,3 | 304,2 |  |  |  |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |  |  |  |
| Яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,47 | 52 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,3 | 9,64 | 47,97 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 |  |  |  |
| **Итого за Уплотненнй полдник** | **525** | **35,04** | **12,88** | **93,37** | **621,17** |  |  |  |
| **Итого за день** | | **1745** | **77,6** | **61,99** | **210,22** | **1740,43** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Средняя масса** | **Средняя норма белков** | **Средняя норма жиров** | **Средняя норма углеводов** | **Средняя каллорийность** |  |  |  |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **428** | **15,63** | **18,844** | **41,814** | **399,858** |  |  |  |
|  | **Средние показатели за Второй завтрак** | **100** | **0** | **0** | **11,2** | **100,3** |  |  |  |
|  | **Средние показатели за Обед** | **719,5** | **26,855** | **25,358** | **80,325** | **641,716** |  |  |  |
|  | **Средние показатели за уплотненный полдник** | **537** | **29,732** | **13,93** | **91,837** | **605,68** |  |  |  |
|  | **Средние показатели за период** | **1784,5** | **72,217** | **58,132** | **225,176** | **1747,554** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |