

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ненецкого автономного округа
«Центр развития ребёнка - детский сад «Гнёздышко»».
(ГБДОУ НАО «ЦРР-ДС «Гнёздышко»»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

УТВЕРЖДАЮ

Сертификат:
39A58E4D19642E01F503EF30A19D47D3
Владелец: Рослякова Татьяна Евгеньевна
Действителен: с 25.09.2023 до 18.12.2024

Заведующий ГБДОУ НАО «ЦРР-ДС «Гнёздышко»»



Рослякова Т.Е.

14.09.2023 13:01 от 06.09.2023г

Десятидневное основное меню приготавливаемых блюд

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Ненецкого автономного округа «Центр развития ребёнка - детский сад»

«Гнёздышко»»

Возрастная категория: 3 – 7 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	180	4,5	6,88	21,36	165,36	93
	Какао с молоком	180	3,2	3,1	14,16	97,34	248
	Печенье	40	3	4,72	30	174,41	
Итого за завтрак		400	10,7	14,7	65,52	437,11	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,85	0,25	7,97	38,5	368
	Сок фруктовый	180	0,54	0	24,8	101,36	389,399
Итого за второй завтрак		280	1,39	0,25	32,77	139,86	
Обед	Томаты консервированные	50	0,41	0	2,3	10,84	70
	Суп гороховый на курином бульоне	180	2,7	4,5	15,9	114,8	36
	Плов с птицей	200	11,5	15,4	30,22	306,28	180
	Компот из шиповника	180	0,51	0,4	15,7	68,5	240
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	3,3	0,6	20,5	103	2
Итого за обед		660	18,42	20,9	84,62	603,42	
Полдник	Кефир	200	5,2	5	8	98	401
	Хлеб пшеничный или батон	50	3,95	0,5	24,15	116,6	1
Итого за полдник		250	9,15	5,5	32,15	214,6	
Ужин	Салат "Ассорти"	60	0,9	3,7	3,35	50,3	50
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,8	7,5	25,1	211,1	291
	Соус сметанный	40	0,85	7,3	2,16	76,74	226
	Чай с сахаром	180	0	0	6,86	27,4	263
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	1
Итого за ужин		470	14,92	18,8	51,96	435,54	
Итого за день		2060	54,58	60,15	267,02	1830,53	

ВТОРНИК (2 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,2	5,6	19,5	143,2	91
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	3,2	13,7	92,6	253
	Бутерброд с маслом	45	3,6	3,71	21,89	137,95	3
	Яйцо варёное	40	5,03	4,6	0,28	62,8	209
Итого за завтрак		415	15,13	17,11	55,37	436,55	
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Помидор свежий	50	0,2	0	2,3	9,7	70
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	180	3,8	5,85	18,8	142,3	33
	Котлета мясная рубленая	70	7,3	7,7	7,16	125,1	161
	Картофельное пюре	75	1,7	3,2	10,5	78	206
	Икра свекольная	75	1,7	4	9,8	82,2	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	18,8	75,6	376
	Хлеб ржано-пшеничный (Дарницкий)	50	3,3	0,6	20,5	103	2
Итого за обед		680	18,4	21,35	87,86	615,9	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,88	9,07	102	255
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,3	4,65	26,9	171	289,314
Итого за полдник		250	10,52	9,53	35,97	273	
Ужин	Салат из квашеной капусты	50	0,6	3,3	4,5	50,7	20
	Шницель рыбный натуральный	70	7,4	5,7	8,2	112,8	258
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,4	5,1	31,9	191,1	195
	Чай с лимоном	180	0,3	0	9,15	36,6	263
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	46,6	1
Итого за ужин		450	14,28	14,3	63,35	437,8	
Итого за день		1895	59,83	62,79	263,55	1858,25	

СРЕДА (3 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	4,3	6,5	25,1	174,1	84
	Чай с молоком	180	2,6	3,2	14,3	96,2	393
	Бутерброд с маслом и сыром	47	5,18	6,98	14,62	139	3а
Итого за завтрак		407	12,08	16,68	54,02	409,3	
Второй завтрак	Виноград	100	0,5	0,2	15,7	67,1	368
	Витаминизированный напиток	180	0	0	19	80	
Итого за второй завтрак		280	0,5	0,2	34,7	147,1	
Обед	Икра кабачковая(промышленного производства)	50	0,6	3,8	5,85	59,6	
	Суп "Харчо", с мясом птицы	180	4,6	5,7	19,7	145,2	101
	Жаркое по-домашнему	200	10,3	7,8	27,2	219,1	153
	Сок яблочный	180	0,8	0,18	18,18	78,3	389,399
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	3,3	0,6	20,5	103	2
Итого за обед		660	19,6	18,08	91,43	605,2	
Полдник	Кефир	200	5,2	5	8	98	401
	Баранка молочная,хл\завод	50	3,1	2,5	30,5	156,5	
Итого за полдник		250	8,3	7,5	38,5	254,5	
Ужин	Капуста тушёная	130	2,4	5	14,7	113,3	200
	Омлет с натуральным молоком, с маслом	150	8,5	12,3	2,7	155,5	215
	Огурец свежий	50	0,37	0	1,5	7,4	70
	Кисель брусничный	180	0,12	0,1	23	93	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	1
Итого за ужин		540	13,76	17,7	56,39	439,2	
Итого за день		2137	54,24	60,16	275,04	1855,3	

ЧЕТВЕРГ (4 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	160	4,1	5,36	27,8	175,8	96
	Какао на молоке	180	2,4	3,2	13,76	94,04	248
	Бутерброд с маслом и сыром	62	6,38	7,5	21,89	181,15	3а
Итого за завтрак		402	12,88	16,06	63,45	450,99	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0	0	19,8	77,6	389,399
	Яблоко	100	0,3	0,4	12	48	371
Итого за второй завтрак		280	0,3	0,4	31,8	125,6	
Обед	Салат из отварной свеклы с горошком консервированным	50	0,94	2,6	5,6	49,1	53
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	180	3,2	5,13	11,6	105,2	27
	Биточки мясные рубленые	70	7,3	7,7	7,19	126,9	161
	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	18,31	121,5	206
	Компот из сухофруктов(изюм)	180	0,4	0,3	18	77	376
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	3,3	0,6	20,5	103	2
Итого за обед		660	17,74	20,53	81,2	582,7	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,88	9,07	102	255
	Булочка домашняя	70	3,9	7,5	35,2	210	274
Итого за полдник		250	9,12	12,38	44,27	312	
Ужин	Салат морковный с маслом растительным	60	0,4	4,4	5,2	62,2	41
	Пудинг творожный	140	13,1	10,3	24,5	246	235
	Сгущёное молоко	30	1	1,6	5,9	42,4	
	Чай без сахара	200	0	0	0,1	1	263
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,6	1
Итого за ужин		450	16,08	16,5	45,36	398,2	
Итого за день		2042	56,12	65,87	266,08	1869,49	

ПЯТНИЦА (5 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	3,7	4,25	16,5	119,5	44
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	3,2	13,7	92,6	253
	Бутерброд с маслом и сыром	62	6,38	7,25	21,89	178,3	3а
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
Итого за завтрак		432	17,46	19,3	52,37	453,2	
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,5	3	2,8	40,2	
	Суп с мясными фрикадельками	180	3,3	5,7	11,3	109,7	39
	Печень по-строгановски	80	7,3	8,1	2,1	112,5	162,226
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	5,5	33,4	198	186
	Компот из ягод	180	0	0,02	13,7	54,8	128
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	3,3	0,6	20,5	103	2
Итого за обед		680	18	22,92	83,8	618,2	
Полдник	Снежок	200	5,2	5	22	154	401
	Вафли	50	1,15	1,3	34,5	154	
Итого за полдник		250	6,35	6,3	56,5	308	
Ужин	Салат из кукурузы с луком репчатым	50	2,7	3,5	4,3	59,7	
	Рыба, тушёная в сметанном соусе	80	7,6	5,4	5,8	102,1	139
	Картофель отварной	130	2,4	4,7	22,1	141,2	125
	Чай с лимоном	180	0,03	0	9,15	36,6	200,264
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	1
Итого за ужин		470	15,1	13,9	55,84	409,6	
Итого за день		1932	58,41	62,92	269,51	1884	

Среднее значение за 1 неделю для детей 3-7 лет

	вес блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1 день	2060	54,58	60,15	267,02	1830,53
2 день	1895	59,83	62,79	263,55	1858,25
3 день	2137	54,24	60,16	275,04	1855,3
4 день	2042	56,12	65,87	266,08	1869,49
5 день	1932	58,41	62,92	269,51	1884
всего	10066	283,18	311,89	1341,2	9297,57
среднее	2013,2	56,64	62,38	268,24	1859,51
норма	1800	54	60	261	1800
% выполнен	111,84	104,88	103,96	102,77	103,31
Б:Ж:У		12,18	30,19	57,70	

Отклонение от нормы согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 по
химическому составу в пределах +/- 5%

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	180	5,1	5,5	27,13	178,4	167
	Какао с молоком	180	3,2	3,1	14,16	97,34	248
	Печенье	40	2,8	4,72	29,5	171	
Итого за завтрак		400	11,1	13,32	70,79	446,74	
	Апельсин	100	0,93	0,3	13	57	371
	Витаминизированный напиток	180	0	0	19	80	
Итого за второй завтрак		280	0,93	0,3	32	137	
Обед	Салат из солёного огурца с зелёным горошком	60	1,6	3,08	5,5	56,12	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на курином бульоне	180	4,7	5,2	19,5	150,2	82
	Капуста, тушёная с мясом	200	8,3	10,8	15,1	195,2	200
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	18,9	78,5	376
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	3,3	0,6	20,5	103	2
Итого за обед		670	18,3	19,69	79,5	583,02	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,88	9,1	102	255
	Булочка домашняя	70	3,9	7,5	35,2	210	274
Итого за полдник		250	9,12	12,38	44,3	312	
Ужин	Сельдь с луком репчатым	80	5,1	7,1	8,8	119,5	24
	Картофель отварной	130	2,4	4,8	22,1	141,2	125
	Яйцо варёное	40	5,03	4,6	0,28	62,8	209
	Чай с сахаром	180	0	0	7,84	32,36	263
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	1
Итого за ужин		460	14,9	16,8	53,51	425,86	
Итого за день		2060	54,35	62,49	280,1	1904,62	

ВТОРНИК (7 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	4,05	4,8	16,6	127,5	88
	Чай с молоком	180	2,6	2,5	14,3	90,9	393
	Бутерброд с маслом и сыром	62	6,38	7,5	21,89	178,8	3а
Итого за завтрак		422	13,03	14,8	52,79	397,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,5	0	18,18	74,7	389,399
	Груша	100	0,4	0,2	10,2	46	368
Итого за второй завтрак		280	0,9	0,2	28,38	120,7	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	0,59	3,4	3,79	47,7	22
	Суп с галушками, с мясом и со сметаной	180	3,9	5,13	22,8	151,8	42
	Биточки из курицы	70	11,3	9,5	7,9	162	306
	Картофельное пюре	80	1,81	2,72	11,2	76,6	206
	Капуста тушёная	70	1,2	2,5	8,5	61,5	200
	Компот из шиповника	180	0,5	0,25	14,04	61	240
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	30	1,98	0,36	12,3	61,8	2
Итого за обед		660	21,28	23,86	80,53	622,4	
Полдник	Снежок	200	5,2	5	22	154	401
	Пряник	50	1,4	1,35	34,5	156,5	
Итого за полдник		250	6,6	6,35	56,5	310,5	
Ужин	Салат морковный с маслом растительным	60	0,56	4,5	4,29	59	41
	Вареники ленивые с маслом	150	10,5	11,5	16,13	210,02	110
	Кисель клюквенный	200	0,11	0,09	18,9	77	378
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	1,32	0,24	8,2	41,2	2
Итого за ужин		450	14,07	16,53	57,18	433,82	
Итого за день		2062	55,88	61,74	275,38	1884,62	

СРЕДА (8 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшённая молочная	180	5,3	6,9	25,55	186,4	96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	3,2	13,7	92,6	253
	Бутерброд с маслом	50	3,6	3,71	21,89	130,5	3
	Яйцо варёное	20	2,5	2,3	0,14	31,4	209
Итого за завтрак		430	13,7	16,11	61,28	440,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,54	0	24,8	101,2	389,399
Итого за второй завтрак		180	0,54	0	24,8	101,2	
Обед	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,57	3,5	2,8	44,7	14
	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	180	3,5	5,13	15,4	121,6	101
	Гуляш	80	4,8	6,65	3,2	91,8	152
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,4	5,1	31,9	191,6	195
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	30	1,98	0,36	12,3	61,8	2
Итого за обед		660	15,39	20,88	87,09	599,34	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,9	9,07	102	255
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,6	4,65	26,9	171	274
Итого за полдник		250	10,82	9,55	35,97	273	
Ужин	Огурец свежий	50	0,37	0	2,5	11,48	70
	Рыба, запечёная в омлете	80	8,8	4,6	3	88,4	249
	Картофель и овощи тушёные	130	2,4	10,1	15,3	161,2	142
	Чай с лимоном	180	0,03	0	9,15	36,6	200,264
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	1
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	1,32	0,24	8,2	41,2	2
Итого за ужин		490	15,29	15,24	52,64	408,88	
Итого за день		2010	55,74	61,78	261,78	1823,32	

ЧЕТВЕРГ (9 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая кукурузная молочная	180	4	6,5	25,56	176,5	91
	Какао с молоком	180	3,2	3,1	14,16	97,34	248
	Бутерброд с маслом и сыром	62	6,38	7,5	21,89	178,8	3а
Итого за завтрак		422	13,58	17,1	61,61	452,64	
	Яблоко	100	0,3	0,4	12	48	368
	Витаминизированный напиток	180	0	0	19	80	
Итого за второй завтрак		280	0,3	0,4	31	128	
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,75	4,1	11,1	84	50
	Суп картофельный рыбный с крупой	180	4,4	2,6	9,7	79,8	84
	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	18,31	121,5	206
	Ёжики мясные в томатно-сметанном соусе	80	7,5	8,6	12,4	157	619
	Кисель брусничный	180	0,12	0,1	23	92	378
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	3,3	0,6	20,5	103	3
Итого за обед		670	18,67	20,2	95,01	637,3	
Полдник	Кефир	200	5,2	5	8	98	401
	Бутерброд с молоком сгущённым	50	3,7	1,8	24,7	129,5	101
Итого за полдник		250	8,9	6,8	32,7	227,5	
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом	60	0,84	3,66	10,5	78	66
	Пудинг из творога с рисом	150	13,6	13,1	24,02	267	236
	Соус молочный	30	1,05	1,5	4,5	35,5	225
	Чай с сахаром	190	0	0	7,84	32,36	263
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,6	1
Итого за ужин		450	17,07	18,46	56,52	459,46	
Итого за день		2072	58,52	62,96	276,84	1904,9	

ПЯТНИЦА (10 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	4,2	6,5	25,1	175,7	84
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	3,2	13,7	92,6	253
	Бутерброд с маслом	50	3,6	3,71	21,89	130,5	2
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
Итого за завтрак		450	15,18	18,01	60,97	461,6	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,5	3	2,8	40,2	50
	Свекольник с мясом и со сметаной	180	4,1	8,3	18,8	166,2	34
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200	10,4	11,1	25,3	242,7	298
	Компот из сухофруктов(курага)	180	0,4	0,3	22	92	376
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	3,3	0,6	20,5	103	2
Итого за обед		670	18,7	23,3	89,4	644,1	
Полдник	Кефир	200	5,2	5	8	98	401
	Бутерброд с повидлом	60	2,7	0,43	31,7	142,2	2а
Итого за полдник		260	7,9	5,43	39,7	240,2	
Ужин	Огурец свежий	50	0,3	0	2,1	9,9	70
	Сердце в соусе (сметанный с томатом)	80	8,7	9,1	4,1	133,4	262
	Пюре картофельное с морковью	130	2,03	5	17,5	123	322
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	389,399
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,6	1
Итого за ужин		460	13,51	14,3	51,54	389,7	
Итого за день		1940	56,79	61,54	262,61	1830,6	

Среднее значение за 2 неделю для детей 3-7 лет

	вес блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1 день	2060	54,35	62,49	280,1	1904,62
2 день	2062	55,88	61,74	275,38	1884,62
3 день	2010	55,74	61,78	261,78	1823,32
4 день	2072	58,52	62,96	276,84	1904,9
5 день	1940	56,79	61,54	262,61	1830,6
всего	10144	281,28	310,51	1356,71	9348,06
среднее	2028,8	56,256	62,102	271,342	1869,612
норма	1800	54	60	261	1800
% выполнен	112,71	104,18	103,50	103,96	103,87

Отклонение от нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по
химическому составу в пределах +/- 5%

Среднее значение за 10 дней для детей 3-7 лет

	вес блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1 день	2060	54,58	60,15	267,02	1830,53
2 день	1895	59,83	62,79	263,55	1858,25
3 день	2137	54,24	60,16	275,04	1855,3
4 день	2042	56,12	65,87	266,08	1869,49
5 день	1932	58,41	62,92	269,51	1884
6 день	2060	54,35	62,49	280,1	1904,62
7 день	2062	55,88	61,74	275,38	1884,62
8 день	2010	55,74	61,78	261,78	1823,32
9 день	2072	58,52	62,96	276,84	1904,9
10 день	1940	56,79	61,54	262,61	1830,6
всего	20210	564,46	622,4	2697,91	18645,63
среднее	2021	56,446	62,24	269,791	1864,563
норма	1800	54	60	261	1800
% выполнен	112,28	104,53	103,73	103,37	103,59
Соотношение % Б:Ж:У к калорийности		12,11	30,04	57,88	
норма %		12-15%	30-32%	55-58%	

Отклонение от нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по химическому составу в пределах +/- 5%

Суммарный объём блюд. (в граммах)

	Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник	Ужин
	Не менее 400	Не менее 100	Не менее 600	Не менее 250	Не менее 450
1 день	400	280	660	250	470
2 день	415	100	680	250	450
3 день	407	280	660	250	540
4 день	402	280	660	250	450
5 день	432	100	680	250	470
6 день	400	280	670	250	460
7 день	422	280	660	250	450
8 день	430	180	660	250	490
9 день	422	280	670	250	450
10 день	450	100	670	260	460
В ср.за10 дн.	418	216	667	251	469

Распределение потребления пищ.веществ по приёмам пищи

3-7 лет	Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник	Ужин	За день от нормы
	20-25 %	5%	30-35 %	10-15 %	20-25 %	не менее 1800
1 день	23,88	7,64	32,96	11,72	23,79	1830,53
2 день	23,49	5,11	33,14	14,69	23,56	1858,25
3 день	22,06	7,93	32,62	13,72	23,67	1855,30
4 день	24,12	6,72	31,17	16,69	21,30	1869,49
5 день	24,06	5,04	32,81	16,35	21,74	1884,00
6 день	23,46	7,19	30,61	16,38	22,36	1904,62
7 день	21,08	6,40	33,03	16,48	23,02	1884,62
8 день	24,18	5,55	32,87	14,97	22,43	1823,32
9 день	23,76	6,72	33,46	11,94	24,12	1904,90
10 день	25,22	5,19	35,19	13,12	21,29	1830,60
В ср.за 10 дн.	23,53	6,35	32,79	14,61	22,73	1864,56

Выполнение среднесуточных норм питания для детей от 3 до 7 лет

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	в ср.за 10 дн.	Норма нетто	5%(+-)
молоко,к\м прод	450	458	490	475	430	440	441	433	472	450	4539	453,9	450	0,87
творог		25		115			120	25	115		400,0	40,0	40	0,00
сметана	20	7	7	12	16		7	7	12	23	111	11,1	11	0,91
сыр			12	12	12		12		12		60,0	6,0	6	0,00
мясо б\к		76	70	76	40	80	16	76	50	71	555,0	55,5	55	0,91
птица	95		35			50	65				245,0	24,5	24	2,08
рыба филе		75			95	70		65	65		370,0	37,0	37	0,00
субпродукты	75				75					100	250,0	25,0	25	0,00
яйцо	10	64	70	26	48	46	34	46	16	40	400,0	40,0	40	0,00
картофель	155	102	155	120	201,5	186,5	110	136	155	132	1453,0	145,3	140	3,79
овощи, зелень	131,4	161,5	290	175	179,6	228	239,3	186	139,6	364,9	2095,3	209,5	220	2,92
овощи сол и кваш.не > 10%	50	63,4	8,1	0	0	35	2,4	1,6	2,4	6	168,9	16,9		
сухофрукты	17	17		18		17	17		8	18	112,0	11,2	11	1,82
сок	180		180	180			180	180		180	1080,0	108,0	100	8,00
хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500,0	50,0	50	0,00
хлеб пшен.	80	79	110	75	75	30	77	75	95	110	806,0	80,6	80	0,75
крупы,бобов	90	26	33	39	69	25	20	30	57	41	430,0	43,0	43	0,00
макароны		49			18	8		49			124,0	12,4	12	3,33
мука	2,5	49	3	52	7	54,5	49,1	56,5	8,7	8,6	290,9	29,1	29	0,31
сливочное	17,7	25,3	19,6	27,6	24,9	19,9	13,8	28,3	18,4	19,6	215,1	21,5	21	2,43
растительное	6,1	14,1	11	13,2	11	14,2	16,5	8,1	8	8,5	110,7	11,1	11	0,64
кондит.изделия	40				50	40	50			20	200,0	20,0	20	0,00
чай	0,6	0,6	0,7	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7		6,0	0,6	0,6	0,00
какао	1,5			1,5		1,5			1,5		6,0	0,6	0,6	0,00
кофе		3			3			3		3	12,0	1,2	1,2	0,00
сахар	26	33,7	21	34,4	29	34,4	39	35,7	38	20	311,2	31,1	30	3,73
дрожжи сух		0,35		0,35		0,35		0,35			1,4	0,14	0,14	0,00
крахмал			10				10		10		30,0	3,0	3	0,00
соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50,0	5,0	5	0,00
фрук\ягоды	100	104,5	118	100	122	100	117	22,6	117	100	1001,1	100,1	100	0,11
сгущ.мол				30					20		50,0	5,0		
Витаминиз.напит			180			180			180		540	54,0	50,0	8,0