

Руководитель Управления образования администрации г. Ачинска

д. Министр-председател Г. Ачинска

М. Нефедова



Concebare

U.C. Jaden Wilson

Д. И. Бекет



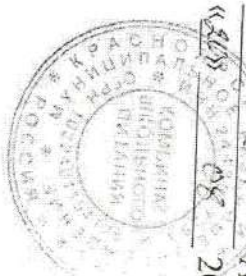
Утверждаю:

директор МКУ «Комбинат школьного

ПИТАНИИ)

A. H. Самсонов

《26》 08 2024



Дифференцированное меню МКУ «Комбинат школьного питания»
рационов питания детей в детских садах г. Ачинска
по возрастным нормам питания

В 10-ТИ ДНЕВНОМ МЕНЮ В ПОЗИЦИИ <<СОКИ ФРУКТОВЫЕ >>
ЭТОРАЗНЫЕ ПО АССОРТИМЕНТУ СОКИ:ЯБЛОЧНЫЙ ,ВИШНЕВЫЙ
,АБРИКОСОВЫЙ ,СЛИВОВЫЙ И Т.Д.СОГЛАСНО КОНТРАКТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ,И БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ.

В ПОЗИЦИИ << КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ >> ВКЛЮЧАЮТСЯ В
АССОРТИМЕНТ :РЯЖЕНКИ,КЕФИРЫ,СНЕЖКИ,ВАРЕНЕЦ,ЙОГУРТЫ И Т.Д.
СОГЛАСНО КОНТРАКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.

ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ ТАБЛИЦЫ СРЕДНЕСУТОЧНЫХ НОРМ , В ПОЗИЦИИ
<<ОВОЩИ >> ВНОСЯТСЯ ПРИ ПОДСЧЕТЕ :МОРКОВЬ,ЛУК –РЕПЧАТЫЙ
,СВЕКЛА ,ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ,ГОРОШЕК И КУКУРУЗА
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ...ВСЕ ОВОЩНЫЕ ПЛОДЫ ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ
КАРТОФЕЛЯ !КАРТОФЕЛЬ СЧИТАЕТСЯ ОТДЕЛЬНОЙ ПОЗИЦИЕЙ В СанПиНе
!

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет 2024 г, зимний

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	Возраст детей 3-7 лет		C	Ca	Fe
					B1	B2			
1	51,06	59,14	248,4	1779	1,972	1,617	66,66	1029,54	16,15
2	68,03	68,2	205,3	1679,7	1,018	1,59	92,38	991,36	9,36
3	71,08	58,1	235	1725	1,722	1,48	80,75	836,92	15,9
4	61,08	63,26	217,9	1757,89	0,916	1,605	41,75	680,16	14,8
5	51,02	51,41	267,19	1774	1,041	1,382	74,75	694,25	17,14
6	54,03	51,12	256,2	1767	1,2	1,9	104,29	848,3	15,84
7	59,09	74	212	1693	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9
8	70,08	58,8	251,4	1878	0,939	1,984	35,07	1032,97	11,96
9	59,06	52,24	229	1545	0,791	1,076	47,31	621,75	12,42
10	64,11	61,1	201	1638	0,998	1,75	106,61	1270	18,04
Итого за 10 дней	608,64	597,37	2323,39	17236,59	11,36	1,78	708,67	8947,02	148,51
Средняя дневная факт. норма	60,8	59,7	232,3	1723,6	1,10	0,17	70,80	894,70	14,8

Введены изменения

[illegible]

1 день. Рационеры б/под взяты по сборнику рационов б/под и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

		порции	Питательные вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
213	Завтрак										
7	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
185	Хлеб с маслом	20/10	3,9	3,17	9,8	83,2				109,5	0,87
397	Каши рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	1,63	3,8	16,9	109,1	0,02	0,364	0,07	4,7	0,32
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	96	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		14,28	14,76	42,8	351	0,1	0,37	1,5	273,2	2,62
399	2 завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,5			56	0,03	0,06	6	30	0,3
	Обед										
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4
82	Суп картофельный с макаронами изюмом на курином бульоне	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6	21,6	0,86
300	Пюре картофеля отварное	70	11,8	9,1		128,9	0,2	0,02	0	25,5	0,84
344	Рататуй овощное	150	4,03	9,8	13,8	158	0,06	0,06	12,4	58,4	1,1
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,-	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		28,4	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		25,48	25,498	94,94	717,46	1,27	0,376	31,96	210,28	6,97
479	Полдник										
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,06	0,05		9,7	0,63
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	ИТОГО		9,86	5,49	33,31	222	0,132	0,356	1,26	225,7	0,81
33	Ужин										
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7	21	0,88
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	80/30	9,7	4,49	11,44	125,23	0,06	0,07	0,18	18,9	0,66
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
394	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08	0,03		11,5	1
368	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28	2,32	22,4	0,56
	Яблочно	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77
	ИТОГО		18,02	13,4	77,36	487,83	0,46	0,515	31,94	320,36	5,75
	ВСЕГО		51,06	59,148	248,41	1779	1,962	1,617	66,66	1029,54	16,15

Примерное пищевое меню 2-ой дачи.

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
б	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03			8,2	0,52
185	Каша геркулесовая молочная жид. с маслом	150/5	2,77	4	17,53	113,8	0,13	0,03			18,3	1,1
395	Корейский напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО		8,04	10,37	45,89	296,8	0,216	0,195	1,17	139,7	1,74	
	2 завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
75	Икра кабачковая	60	0,72	2,8	4,6	46,8	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36	
	Рисовый суп с сметаной и мясом птицы	180/20/8,5	5,93	7,21	10,63	132,4	0,072	0,03	7,09	25,36	0,22	
282	Котлета рубленая из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12			12	1,22
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13	16	59,6	0,8	
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58	0,002	0,18	9	17,5	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04			6,9	0,4
	ИТОГО	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02			141,16	5,2
	Полдник											
438	Печенье	40	2,16	3,36	21,2	66,4	0,04	0,01			10,7	0,75
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	ИТОГО		7,38	7,86	28,4	156,4	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93	
	Ужин											
231	Сырники из творога с повидлом	150/20	32,2	21,8	18,5	400	0,1	0,41	0,38	233	1,14	
400	Молоко кипяч.	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
368	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03	60	24	0,16	
	ИТОГО		38,5	26,87	35,17	540	0,22	0,7	62,84	483,8	1,49	
	ВСЕГО		68,03	68,2	205,3	1679,7	1,018	1,59	92,38	991,36	9,36	

Примерное пищевое меню 3-4-й лет.

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
6	Хлеб с маслом	30/5	4,96	3,6	14	72	0,5	0,03			7,6	0,51
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0,18			22	1
93	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,8	5	16,8	132,4	0,08	0,2	0,9	1,43	162	0,5
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	96	0,05	0,17	1,43	137	137	0,43
	ИТОГО		18,51	16,39	46,9	363,4	0,93	0,58	2,33	328,6	2,44	
	2 завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Обед											
33	Салат из овощей с раст. маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
83	Суп картофельный с фруктовыми	200/20	6,32	4,96	14,8	129,6	0,12	0,1	10,7	28	1,4	
282	Пшеница рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12	12	1,22	1,2	
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02	42,51	197,21	8,17	
	ИТОГО		25,21	22,0	98,95	713,55	0,462	0,345				
	Полдник											
458	Вареники с повидлом	60	3,7	2,52	37,8	162	0,07	0,08	0,04	15,5	1,07	
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18	
	ИТОГО		8,92	7,02	45	252	0,14	0,32	1,84	231,5	1,25	
	Ужин											
Т.32, сб 2005 г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,022		7,5	17,25	0,67	
472	Горючки отварная	75 г	18,9	7,42	0,31	144						
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88	
393	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1	30			2,83	12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12	8	4,6	0,4	
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02		12,9	1,77	
	ИТОГО		24,04	12,65	44,13	395,8	0,19	0,235	34,07	79,61	4,04	
	ВСЕГО		71,08	58,1	235,0	1725	1,722	1,48	80,75	836,92	15,9	

1. Приспособление для измерения массы 4-й руки.

№ п/п	Приспособление для измерения массы порции	Питательные вещества (г)			Э.П. (ккал.)	Витаминный состав			Минеральные в-ва, мг		
		б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак										
	Хлеб пшеничный с/п	30/15	6,27	4,3	14	121,8	0,04	0,02		6,9	0,4
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03		37,1	0,8
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО:		13,51	10,91	56,66	370,8	0,166	0,185	1,17	157,2	1,32
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	Обед										
8,11	Сельдь соленая с луком	30/30	5,5	4,3	2,3	70,8	0,02	0,035	2,8	9,4	0,5
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	200/8,5	1,53	4,72	8,95	84,6	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05
276	Жаркое по домашнему	110/60	20,8	5,33	18,5	205	0,21	0,34	8,97	31,1	4
376	Компот из яблок	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02		6,9	0,4
	ИТОГО:		42,7	15,87	84,73	627,2	0,382	0,46	20,55	131,3	8,02
	Полдник										
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14	245,49	1,08
	Ужин										
215	Омлет натуральный	150	13,20	23,75	2,65	276	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7
10	Зеленый горошек	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,018	6,6	12,9	0,39
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29			0,03	10	0,28
368	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,012		4,6	0,4
	Рыбный	100	1,8	0,1	18,21	106,8	0,04	0,05	10	8	0,6
	ИТОГО:		16,8	27,58	44,4	514,36	0,198	0,62	16,89	146,2	4,37
	ВСЕГО		61,08	63,26	217,9	1757,89	0,916	1,605	41,75	680,16	14,8

Продолжение табл. 5-451. Лист 1.

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.К. (ккал)		Витаминизация				Минеральные в-ва, мг
			б	ж	у			В1	В2	С	Са	Fe
	Запеканка											
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,065	0,27			10,6	0,79
168	Каша пшеница молочная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0,15	0,02			1,3	1,09
400	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	78	0,08	0,28		2,46	226,8	0,19
	Итого:		10,85	8,89	68,52	330,8	0,295	0,57		2,46	250,4	2,07
	2. Запеканка											
399	Сок фруктовый	100	0,5			38	0,02	0,03		10	16	2,2
	Обед											
11	Салат из ред. лука с раст. маслом или	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06		2,85	8,8	0,23
81	Суп картофельный с бобовыми с маслом сливочным	200/20	8,5	6,94	14,3	160,2	0,13	0,06		4,64	32,8	3,16
287	Тертая капуста с соусом сметанным	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11		0,61	34,7	1
317	Макаронные изделия	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025			4,85	1,1
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58	0,002	0,18		9	0,25	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95	0,25
	Итого:		26,25	26,46	101,76	754,5	0,364	0,327		18,28	123,65	9,89
	Полдник											
406	Коржик молочный	50	3,26	5,62	31,8	191	0,04	0,04		17,9	0,79	0,09
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24		1,8	216	0,18
	Итого:		8,48	10,12	39	281	0,11	0,28		19,7	216,79	0,27
	Ужин											
т. 32. сд 2005 г	Отруби консервированные	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,022			7,5	17,25	0,67
255	Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05		0,24	19,9	0,57
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095		15,74	32,06	0,88
393	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1	30				2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	35	2,69	1,05	17,1	91,7	0,05	0,04		8	8,5	0,7
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02			12,9	1,77
	Итого		18,02	8,94	57,91	388,1	0,272	0,205		34,31	103,41	4,91
	ВСЕГО		51,02	54,41	267,19	1774	1,041	1,382		74,75	694,25	17,14

1 Прикрепленное пищевое меню 6-ой див.

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Витаминные вещества (г)			Э.Д. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У				В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак												
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18				22	1
168	Каши гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08				12,1	3,3
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135				113,2	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02				6,9	0,4
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54	327	0,216	0,395			1,17	147,3	4,42
	2 завтрак												
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08			10	20	0,6
	Обед												
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,82	59,5	0,06	0,03			5,58	11,1	0,39
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/20	6,44	4,05	9,53	123,1	0,046	0,015			0,4	15,8	0,46
305	Котлета из мяса птицы	70	10,7	9,7	10,9	174,3	0,09	0,1			0,59	14,2	1,28
165	Каши рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03				6,1	0,5
376	Колбас из мяса	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005			0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04				17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12				4,6	0,4
	ИТОГО:		26,9	22,83	123,6	847,5	0,376	0,42			16,93	117,94	6,7
	Полдник												
466	Салат обыкновенный	50	3,8	2,3	26,1	141	0,09	0,05				38,4	0,96
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31			1,8	216	0,18
	ИТОГО:		10	6,8	33,3	231	0,16	0,36			1,8	254,4	1,14
	Ужин												
33	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02			5,7	21	0,88
261	Тертая рыбная/супе сытный № 354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06			0,63	23	0,7
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095			15,74	32,06	0,88
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12				4,6	0,4
368	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03			60	24	0,16
304	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28			2,32	224	0,56
	ИТОГО:		13,07	9,2	56,73	361,2	0,448	0,605			84,39	328,66	3,58
	ВСЕГО:		54,03	51,12	256,2	1767	1,2	1,9			104,29	848,3	15,84

Примерное суточное меню 7-ой дель

№ п/п	Примерный рацион, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
7	Хлеб с маслом	20/15	4,79	4,2	9,8	98,2		0,364	0,07	109,5	0,87
таб32	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24					
215	Омлет натуральный	150	13,20	23,60	2,65	276	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7
393	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1	30			2,83	12,8	0,32
	ИТОГО:		19,98	27,93	23,45	428,2	0,07	0,54	3,16	233	3,89
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
таб.32	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,7	8,6	40,2	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4	134	0,03	0,08	0,11	36,2	1
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		26,46	26	103	740	0,328	0,711	44	219,47	8,65
	Полдник										
438	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93
	Ужин										
368	Молоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1
400	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		11,25	10,96	52	351,2	0,238	0,45	10,46	262,6	3,46
	ВСЕГО:		59,09	74	212	1693	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9

Примерное пищевое меню 8-ой деп.

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)		Витамин, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,065	0,27			19,6	0,79
237	Запеканка из творога с повидлом	150/20	22,8	15,6	22,2	370	0,05	0,3	0,27		169,9	0,79
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17		113,2	0,12
	ИТОГО		28,73	19,21	56,16	554,8	0,151	0,705	1,44		293,7	1,7
	2 завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10		20	0,6
	Обед											
19	Салат из соевых орехов с луком	65	0,55	3,3	1,69	38,8	0,01	0,01	3,6		15	0,39
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8,5	1,7	4,77	10,35	91,6	0,02	0,02	8,42		37,73	0,05
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,13	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8		24,8	1,82
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36		28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04			17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02			6,9	0,4
	ИТОГО		20,07	13,1	92,7	634,2	0,332	0,255	16,18		130,57	3,73
	Полдник											
460	Крепитель сахарный	50	3,5	6,5	27,8	185	0,084	0,084			13,6	0,89
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8		216	0,18
	ИТОГО		8,72	11	35	275	0,154	0,394	1,8		229,6	1,07
	Ужин											
185 (2)	Каша молочная с борщом с маслом	200/5	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33		142,5	1,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12			4,6	0,4
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28	2,32		224	0,56
368	Ватен	100	1,8	0,1	18,21	106,8	0,04	0,05	10		8	0,6
	ИТОГО		10,64	9,48	67,5	414	0,302	0,63	15,65		379,1	3,46
	ВСЕГО		70,08	58,8	251,4	1878	0,939	1,984	35,07		1032,97	11,96

Примерное пищевое меню 9-й день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамин, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
7	Хлеб с сыром	30/10	5	2,96	14	104,8	0,045	0,084	0,07	108,2	0,68
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,02		8,2	0,34
397	Каша на молоке	180	3,67	3,19	15,82	96	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		12	10	56	354	0,135	0,274	1,50	253,4	1,45
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
тоб. 32	Закуска кабачковая	60	0,72	2,8	4,6	46,8	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/8	1,39	3,9	6,78	76,6	0,04	0,03	6	1,84	0,68
277	Пюре из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
317	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025		4,85	1,1
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО		24	24,9	88	681	0,308	0,337	10,08	77,79	5,89
	Полдник										
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75
401	Продукт кисломолочный	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		7,05	7,95	32,5	158	0,1	0,27	1,5	190,7	0,9
	Ужин										
с 1.06-31.10	Овощи свежие или	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
247	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
393	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1	30			2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02		6,9	0,4
368	Молоко	100	0,4	0,4	9,5	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77
	ИТОГО		11,65	9,38	53	352	0,248	0,195	34,23	99,86	4,18
	ВСЕГО		59,06	52,24	229,0	1545	0,791	1,076	47,31	621,75	12,42

Возраст детей от 3-7 лет

1. Примерное приписное меню 10-й див.

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
6,7	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,05	6,62	14	137	0,05	0,07	0,07	0,07	109,4	7,62
93	Суп молочный с крутой яичной	200	5,5	5,1	18,3	142,2	0,08	0,2	0,9	0,9	162	0,504
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		13,4	14,13	46,66	359,2	0,166	0,405	2,14	2,14	384,6	8,24
	2 завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	6	30	0,3
	Обед											
33	Салат из свежих с раст. маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7	5,7	21	0,88
77	Суп картофельный с грибами с маслом и зеленью	200/20/20	6,07	4,9	11	119,1	0,100	0,12	7,57	7,57	79,7	0,81
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12			12	1,22
336	Каша гречневая	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	25,75	83,17	1,2
376	Компот из яблок	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04			17,5	1,95
	ИТОГО		22,14	21,1	81	621	0,402	0,345	39,38	39,38	242,01	7,18
	Полдник											
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	0,68	18,69	0,89
400	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	1,8	216	0,18
	ИТОГО		9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48	2,48	234,69	1,07
	Ужин											
236	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	22,4	327	0,09	0,3	0,2	0,2	142,3	0,79
351	Сыр молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	0,09	18,8	0,04
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28	2,32	2,32	224	0,56
368	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03	60	60	24	0,16
	ИТОГО		23,25	17,35	43,95	424,4	0,27	0,63	62,61	62,61	409,1	1,55
	ВСЕГО		64,11	61,1	201	1638	0,998	1,75	106,61	106,61	1270	18,04