

Расчет продуктов питания

Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание

1 день

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Суп молочный с крупой	200	5,5	6,6	18,33	133,2	0,72
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,65
ГП	кондитерские изделия	20	1,5	2	10,9	127,25	0
	Итого	0	9,8	11,4	44,63	353,75	1,37
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
3	Фрукты свежие	100	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8
				03.июл			
	итого		0,7	45110,7	16,2	77,8	6,8
<b>ОБЕД</b>							
4	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	240/5	1,9	5,6	9,10	94,7	12,30
18	Макаронные изделия отварные	150	3,48	2,78	21,35	122	0
25	гуляш с мясом	65	19,8	19,2	4,5	270,3	1,1
7	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0,2
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,51	0,26	16,04	78,47	0
7	Икра кабачковая	50	3,3	0,5	20,1	95	0
	Итого	0	31,39	28,34	98,0	771,47	13,60
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
27	ватружка из дрожжевого теста	150/20	24,00	18,00	25,70	378,30	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,51	0,26	16,04	78,47	0
9,1	кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,8	5	8,1	106	1,4
	Итого	0	32,31	23,26	49,84	562,77	1,70
	Итого за день	0	74,2	45173,7	208,66	1765,79	23,47
	суточная потребность		54	60	261,0	1800	38
	процент удовлетворения суточной потребности		137,41	75289,50	79,95	98,10	61,76

Расчет продуктов питания

Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание

2 день

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
92	Гренки, яйцо отварное	200	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9
2	Кофейный напиток с молоком	180	0	0	13,97	56	0
72.	кондитерские изделия	20/6/13	4,97	8,32	12,38	145	0,09
	итого		14,27	14,62	66,05	443,6	1,0
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
17	сок фруктовый (овощной)	200	0,45	0,1	19,6	89,2	3
	Итого	0	0,45	0,1	19,6	89,2	4,6
<b>ОБЕД</b>							
14	суп картофельный с мясными фрикадельками	225/25	7,6	7,5	17,80	169,7	9,00
15	жаркое по домашнему или азу	200	23,80	27,80	20,8	429	10,9
16	кисель ягодный	180	0,1	0	28,94	112	0
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,51	0,26	16,04	78,47	0
17	кукуруза с яйцом и луком	50	3,3	0,5	20,1	95	0
	Итого	0	37,31	36,06	103,7	884,17	19,90
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
11	Каша пшенная молочная	100/20	5,03	3,29	25,76	155,38	0,00
12	чай с сахаром	180	0,04	0	14,12	58	2
3	фрукты свежие	65	0,26	0,26	6,39	30,66	6,52
ГП	хлеб пшеничный	40	2,51	0,26	16,04	78,47	0
	Итого	0	7,84	3,81	62,31	322,51	8,52
	Итого за день	0	59,87	54,59	251,64	1739,48	34,01
	суточная потребность		54	60	261,0	1800	38
	потребности		110,87	90,98	96,41	96,64	89,50

Расчет продуктов питания

Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание

3 день

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
20	Каша ячневая молочная	200	9,3	8,51	39,7	242,6	0,90
22	чай с молоком сгущ.	180	4,62	5,28	22,72	93,3	1,56
22	Бутерброд с маслом с джемом или повидлом	30,2,5	2,4	3,8	28	155,6	0,67
	итого		16,32	17,59	90,42	491,5	3,13
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
3	фрукты свежие	100	0,7	0,7	16,3	77,8	12,58
	Итого	0	0,7	0,7	16,3	77,8	12,58
<b>ОБЕД</b>							
53	Суп картофельный с клецками с мясом	250/10/3	3,68	9,25	16,75	122,4	5,91
39	перловка рассыпчатая	130	16,60	5,40	23,55	114	0,88
25	гуляш с мясом	80	5,34	7	25,7	168,9	25,76
17	сок фруктовый (овощной)	180	0,59	0,19	24,51	89,2	3,6
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,51	0,26	16,04	78,47	0
35	салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	1,68	0,36	14,82	95	0
	Итого	0	30,4	22,46	121,4	667,97	36,15
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
8	запеканка из творога	60	6,71	6,21	23,24	182,3	0,26
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,6	5,76	8	106	1,26
73.	кондитерские изделия	50	1,5	2	10,9	127,25	0
	Итого	0	13,81	13,97	42,14	415,55	1,52
	Итого за день	0	61,23	54,72	270,23	1652,82	53,38
	суточная потребность		54	60	261,0	1800	38
	потребности		113,39	91,20	103,54	91,82	140,47

Расчет продуктов питания							
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание							
4 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
28	суп молочный с макаронными изделиями	180	7,1	7,4	23,1	179,3	0,65
20	чай с лимоном	200	5,9	6,59	20,21	162	0,65
13	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/6	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1
	итого		19,6	22,19	63,51	523,7	1,40
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
17	сок фруктовый (овощной)	200	1	0,2	19,6	89,2	3
	Итого	0	1	0,2	19,6	89,2	3
<b>ОБЕД</b>							
31	Суп крестьянский с мясом и со сметаной	180	5,6	6,26	21,99	158	5,77
5	рыба тушенная в сметанном соусе	70	9,80	11,00	8,9	174,2	0,56
6	картофельное пюре	130	7,80	8,50	35,6	250,4	1,1
34	компот из свежих фруктов	180	0,42	1	2,29	26,8	0,8
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,5	0,14	33	137	5,94
	Итого	0	24,12	26,9	101,8	746,4	14,17
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
36	пирожки с яйцом и луком	70	6,88	9,61	2,52	121,07	0,19
9,1	кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	0	0	13,97	56	0
	Итого	0	6,88	9,61	16,49	177,07	0,19
	Итого за день	0	51,6	58,9	201,38	1536,37	18,76
	суточная потребность		54	60	261,0	1800	38
	процент удовлетворения суточной потребности		95,56	98,17	77,16	85,35	49,37

## Расчет продуктов питания

Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание

5 день

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
37	Каша манная молочная	200	8	6,7	34	209,9	1,08
12	чай с сахаром	180	0	0	13,97	56	0
30	Бутерброд с маслом	30/10	4,97	8,32	15,2	145	0,09
	итого		12,97	15,02	63,17	410,9	1,17
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
3	фрукты свежие	100	0,7	0,7	16,2	77,8	12,58
	Итого	0	0,7	0,7	16,2	77,8	12,58
<b>ОБЕД</b>							
38	Борщ с капустой свежей, с картофелем с мясом и со сметаной	240,10,3	3,83	6,5	12,80	123,3	27,92
32	тефтели из оленины	55	7,80	8,50	35,6	250,4	1,1
33	каша гречневая рассыпчатая	140	5,12	7,67	18,2	147,5	0,25
62	соус сметанный с томатом	60	0,59	0	27,01	114	0,54
7	компот из сухофруктов	180	2,51	0,26	16,04	78,47	0
ГП	Хлеб пшеничный	40	1,68	0,36	14,82	95	0
40	овощи натуральные или соленые	60	0,36	0,05	1,13	16,87	4,5
	Итого	0	21,89	23,34	125,6	825,54	34,31
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
41	макаронные изделия с сыром	160/20	8,60	8,00	32,40	237,20	0,15
30	какао с молоком	150	3,9	4,1	16,5	113,2	0,78
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,51	0,26	16,04	94,7	0
	Итого	0	15,01	12,36	64,94	445,1	0,93
	Итого за день	0	50,57	51,42	269,91	1759,34	48,99
	суточная потребность		54	60	261,0	1800	38
	процент удовлетворения суточной потребности		93,65	85,70	103,41	97,74	128,92

Расчет продуктов питания

Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание

6 день

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	каша пшеничная молочная	200	9,3	6,3	39,7	242,6	0,65
12	чай с сахаром	150	0	0	13,97	53	0
ГП	кондитерские изделия	30	1	8,8	18,8	154,2	0
	итого		10,3	15,1	72,47	449,8	0,65
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
17	сок фруктовый (овощной)	200	1	0,2	19,6	89,2	3
	Итого	0	1	0,2	19,6	89,2	3
<b>ОБЕД</b>							
43	Свекольник с мясом и со сметаной	250/6	2,78	2,99	5,89	121,27	4,07
44	макаронные изделия с мясом	200	38,70	41,20	33,9	561,8	1,15
17	кисель ягодный	200	0,1	0	33,93	129	0
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,51	0,26	16,04	78,47	0
40	овощи натуральные или соленые	60	1,68	0,36	14,82	95	0
	Итого	0	45,77	44,81	104,6	985,54	5,22
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
33	каша гречневая рассыпчатая	150	5,84	7,21	30,05	195,28	0,97
9,1	кисломолочный продукт или молоко кипяченное	180	5,04	5,76	8	106	1,26
	Итого	0	10,88	12,97	38,05	301,28	2,23
	Итого за день	0	67,95	73,08	234,7	1825,82	11,1
	суточная потребность		54	60	261,0	1800	38
	процент удовлетворения суточной потребности		125,83	121,80	89,92	101,43	29,21



Расчет продуктов питания							
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание							
7 день							
ТК	Наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
52	Каша рисовая молочная	200	3,51	3,94	16,5	130,72	0,65
20	чай с лимоном	180	5,9	6,59	20,21	162	0,65
13	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/6	3,91	6,46	14,76	127	0
	итого		13,32	16,99	51,47	419,72	1,3
2 ЗАВТРАК							
3	фрукты свежие	100	0,7	0,7	16,2	77,8	12,58
	Итого	0	0,7	0,7	16,2	77,8	12,58
ОБЕД							
47	суп картофельный с яйцом с мясом птицы	250/6	7,3	5,2	30,30	197,7	2,75
33	каша рассыпчатая	140	5,03	3,29	25,76	155,38	1,1
49	котлеты из оленины	70	11,60	15,40	28,31	228,9	0,56
62	соус сметанный с томатом	20	0,42	1	2,29	23,5	0,8
17	сок фруктовый (овощной)	180	0,59	0,19	24,51	101	3,6
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,51	0,26	16,04	78,47	0
	Итого	0	27,45	25,34	127,2	784,95	8,81
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
51	растегай с рыбой	70	5,76	0,85	21,42	135,00	0,28
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	1,8	11,53	159	0,65
	Итого	0	7,56	2,65	32,95	294	0,93
	Итого за день	0	49,03	45,68	227,83	1576,47	23,62
	суточная потребность		54	60	261,0	1800	38
	процент удовлетворения суточной потребности		90,80	76,13	87,29	87,58	62,16

Расчет продуктов питания							
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание							
8 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
52	Каша манная молочная	200/5	7	7,96	35,1	211,1	1,69
22	чай с молоком сгущ.	180	4,62	5,28	22,72	153	1,56
23	Бутерброд с маслом с джемом или повидлом	20,2,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0,01
	итого		14,02	20,74	73,02	501,2	3,26
2 ЗАВТРАК							
17	сок фруктовый (овощной)	200	1	0,2	19,6	89,2	3
	Итого	0	1	0,2	19,6	89,2	3
ОБЕД							
24	Рассольник с мясом и со сметаной	250/10/3	3,55	4,45	14,70	100,2	6,21
54	горошница	150	4,15	8,77	32,72	157	0
25	гуляш с мясом	60	5,12	7,67	14,46	128	0,25
7	компот из сухофруктов	180	0,59	0	26,9	111	0,46
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,51	0,26	16,04	78,47	0
40	овощи натуральные соленные или свежие	60	0,36	0,05	1,13	16,87	4,5
	Итого	0	16,28	21,2	106,0	591,54	11,42
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1	Суп молочный "Дружба"	200	5,70	7,06	40,30	261,00	0,18
20	чай с лимоном	180	5,04	5,76	14,31	127,33	1,26
3	фрукты свежие	90	0,6	0,6	14,3	68,6	6,52
	Итого	0	11,34	13,42	68,91	456,93	7,96
	Итого за день	0	42,64	55,56	267,48	1638,87	25,64
	суточная потребность		54	60	261,0	1800	38
	процент удовлетворения суточной потребности		78,96	92,60	102,48	91,05	67,47



## Расчет продуктов питания

Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание

9 день

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
37	Каша манная молочная	200	8	6,7	34	209,9	1,08
2	Какао с молоком	180	2,8	2,8	15,4	159	0,65
30	Бутерброд с маслом	30,2,5	2,68	7,5	15,2	137,1	0
	итого		13,48	17	64,6	506	1,73
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
3	фрукты свежие	100	0,7	0,7	16,2	77,8	12,58
	Итого	0	0,7	0,7	16,2	77,8	12,58
<b>ОБЕД</b>							
56	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250/10	5,21	4,73	12,37	101,5	14,28
25	гуляш с мясом	60	5,12	7,67	14,46	128	0,25
6	картофельное пюре	140	5,34	7	21,38	129,6	25,76
62	соус сметанный с томатом	20	0,42	1	2,29	20	0,8
16	кисель ягодный	180	0	0	33,93	129	0
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,51	0,26	16,04	78,47	0
57	салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,12	4,2	24	57	0
	Итого		22,72	24,86	124,5	643,57	41,09
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
55	домашняя булочка	50/13	3,97	4,91	27,09	176,40	0,32
2	Кофейный напиток с молоком	180	0,04	0	12,1	49	1,6
	Итого	0	4,01	4,91	39,19	225,4	1,92
	Итого за день	0	40,91	47,47	244,46	1452,77	57,32
	суточная потребность		54	60	261,0	1800	38
	процент удовлетворения суточной потребности		75,76	79,12	93,66	80,71	150,84

Расчет продуктов питания							
Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание							
10 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
21	Каша ячневая молочная	180	9,5	9,6	41,1	216,7	1,69
12	чай с сахаром	150	0	0	11,98	48	0
13	Бутерброд с маслом с сыром	30,2,5	2,68	7,5	15,2	137,1	0
	итого		12,18	17,1	68,28	401,8	1,69
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
17	сок фруктовый (овощной)	200	0,45	0,2	19,6	89,2	3
	Итого	0	0,45	0,2	19,6	89,2	3
<b>ОБЕД</b>							
56	суп картофельный с домашней лапшой с мясом птицы	250/10/3	2,41	2,89	14,27	100,2	4,12
60	рис отварной	140	5,03	3,29	25,76	155,38	1,1
25	гуляш с мясом	60	19,8	19,2	14,46	270,3	0,25
34	компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	33	137	4,95
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,51	0,26	16,04	78,47	0
26	винегрет овощной	60	0,57	3,37	3,37	46	3,76
	Итого	0	30,44	29,13	106,9	787,35	14,18
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
29	вареники ленивые с маслом сливочным	100/20	11,75	16,93	17,86	275,00	0,10
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	1,8	11,53	93,3	0,65
ГП	хлеб пшеничный	20	2,51	0,26	16,04	47,4	0
ГП	кондитерские изделия	7	0,6	0,8	4,35	50,91	0
	Итого	0	16,66	19,79	49,78	466,61	0,75
	Итого за день	0	59,73	66,22	244,56	1744,96	19,62
	суточная потребность		54	60	261,0	1800	38
	процент удовлетворения суточной потребности		110,61	110,37	93,70	96,94	51,63

## Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона

Дети 3-7 лет, 10,5 часовое пребывание

	Пищевые вещества			Эн/ ц (ккал)	витамины
	Б	Ж	У		С
Итого за 10 дней	557,7	45681,3	2420,85	16692,69	315,91
Итого за 1 день	55,773	4568,134	242,085	1669,269	31,591
суточная потребность	54	60	261	1800	38
процент удовлетворения суточной потребности	1000	1000	1000	1000	1000
процент отклонения от расчетных данных	103,28	7613,56	92,75	92,74	83,13