

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 130 от 30.08.2024 г.

И.о. заведующего Маховец С.В.

Десятидневное меню для детей с 3 до 8 лет

Примерное меню сад осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	6.35	7.51	31.86	217	1.95	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	15.8	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	45	2.3	4.36	14.62	108	0	1
	Итого	425	11.5	14.28	62.28	416	3.12	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11.2	44.8	3	399
	Батон пшеничный	20	1.36	0.14	9.94	47.8	0	2
	итого	120	1.36	0.14	21.14	92.6	3	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0.93	2.72	4.77	48	4.75	63
	Суп картофельный с зелёным горошком	200	1.9	5.5	18.3	120	0	6
	Голубцы ленивые с мясом	200	14.25	10.35	21.26	299	26.16	151
	Компот из сухофруктов	200	0.29	0	20.77	86	0.26	276
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.61	0.44	17.56	75.2	31.17	1
	Итого:	700	17.05	16.29	77.89	628.2	57.59	
Полдник	Кисломолочный напиток / кефир /	180	5.04	4.5	7.2	90	1.26	401
	Яблоки свежие	89	0.4	0	9.8	44	10	368
	Кондитерское изделие /печенье/	20	1.62	1.74	14.7	81.4		151
	Итого:	289	7.06	6.24	31.7	215.4	11.26	
Ужин	Запеканка творожно-вермишелевая	160	14.83	14.81	17.07	242	0.3	3
	Соус сметанный сладкий	50	0.45	5.06	22.46	45	0.06	350
	Бутерброд с маслом	45	2.3	4.36	14.62	108	0	1
	Чай с сахаром	200	1.2	0	14	53.06	6	113
	Итого:	455	18.78	24.23	68.15	448.06	6.36	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0	0	
	<i>Итого за первый день</i>	1989	55.75	61.18	261.16	1800.26	70.07	

выход блюд

наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	425	400-550
2-й завтрак	120	
обед	700	600-800
полдник	289	250-350
ужин	455	450-600
итого:	1989	1700-2300

выход ккал

приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	416	23%	20-25%
2-й завтрак	92.6	5%	5%
завтрак	416	23%	20-25%
обед	628.2	35%	30-35%
полдник	215.4	12%	10-15%
ужин	448.06	25%	20-25%
итого:	1800.26	100.00%	85-105%

Примерное меню сад осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7.01	8.09	28.39	213	1.95	96
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.2	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.55	6.5	14.02	130	0.19	3
	Итого	425	15.23	17.78	57.61	450	3.57	
Второй завтрак	Компот из свежих плодов и ягод	100	0.07	0	10.945	44.54	0.44	372
	Батон пшеничный	20	1.36	0.14	9.94	47.8	0	2
	Итого	120	1.43	0.14	20.885	92.34	0.44	
Обед	Икра кабачковая	60	0.7	2.8	4.6	46.8	15.17	93
	Суп свекольник, с мясом и со сметаной	200	4.22	6.5	11.77	145	9.95	34
	Котлета мясная	70	8.84	11.02	5.13	125	0.81	161
	Макароны отварный с маслом	150	4.2	1.92	31	138	0	204
	Компот из изюма	200	0.23	0	20.56	82	0	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.61	0.44	17.56	75.2	0	1
	Итого:	720	18.8	22.68	90.62	612	25.93	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5.04	4.5	7.2	90	0	401
	Яблоки свежие	89	0.4	0	9.8	44	10	368
	Кондитерское изделие /печенье/	20	1.62	1.74	14.7	81.4		151
	Итого:	289	7.06	6.24	31.7	215.4	10	
Ужин	Картофель отварной с маслом	180	2.9	4.4	25.8	155	21.5	318
	Сельдь кусочком	25	4.25	2.13	0	36	0	8
	Выпечка /булочка домашняя/	70	5.05	7.63	20.52	187	0.27	274
	Чай с сахаром	200	1.2	0	14	53.06	6	113
Итого:	475	13.4	14.16	60.32	431.06	27.77		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0			
	Итого за второй день	2029	55.92	61	261.135	1800.8	67.71	

выход блюд

наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	425	400-550
2-й завтрак	120	
обед	720	600-800
полдник	289	250-350
ужин	475	450-600
итого:	2029	1700-2300

выход ккал

приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	450	25%	20-25%
2-й завтрак	92.34	5%	5%
обед	612	34%	30-35%
полдник	215.4	12%	10-15%
ужин	431.06	24%	20-25%
итого:	1800.8	100.00%	85-105%

Примерное меню сад осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша вязкая молочная дружба	200	6.2	7.73	27.71	201	1.95	84
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	15.8	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.55	6.5	14.02	130	0.19	3
	Итого	425	13.6	16.64	57.53	422	3.31	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11.2	44.8	3	399
	Батон пшеничный	20	1.36	0.14	9.94	47.8	0	2
	Итого	120	1.36	0.14	21.14	92.6	3	
Обед	Салат из соленого огурца	60	0.46	3.65	1.42	51	5.7	18
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	5.43	2.25	14.41	109	11.2	84
	Рулет рыбный с яйцом	80	9.98	6.11	5.04	143.8	2.53	296
	Пюре картофельное	150	3.4	4.38	31.01	163.4	20.17	321
	Компот из сухофруктов	200	0.29	0	20.77	86	0.26	276
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.6	0.44	17.56	75.2	0	1
	Итого:	730	20.16	16.83	90.21	628.4	39.86	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5	4.5	7.2	90	0	401
	Кондитерское изделие /печенье/	20	1.62	1.74	14.7	81.4	0	151
	Свежие фрукты /апельсин/	85	0.5	0	15.2	57	0	368
	Итого:	285	7.12	6.24	37.1	228.4	0	
Ужин	Рагу из овощей с кабачком	180	4.1	8.9	26.1	170.33	17.2	2
	Сосиски молочные	50	5.1	8.88	0.6	103	0	9
	Бутерброд с маслом	45	2.3	4.36	14.62	108	0	1
	Чай с сахаром	200	1.2	0	14	53.06	6	113
	Итого:	475	12.7	22.14	55.32	434.39	23.2	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за третий день	2035	54.94	61.99	261.3	1805.79	69.37	

выход блюд

наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	425	400-550
2-й завтрак	120	
обед	730	600-800
полдник	285	250-350
ужин	475	450-600
итого:	2035	1700-2300

выход ккал

приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	422	22%	20-25%
2-й завтрак	92.6	5%	5%
обед	628.4	35%	30-35%
полдник	228.4	14%	10-15%
ужин	434.39	21%	20-25%
итого:	1805.79	97%	85-105%

Примерное меню сад осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6.21	8.67	39.09	202	1.95	88
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.41	15.8	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5.6	7	14.62	145	0.19	3
	Итого	455	15.01	18.08	69.51	438	3.31	
Второй завтрак	Компот ягодный	100	0.09	0.036	8.71	45.7	20	127
	Батон пшеничный	20	1.36	0.14	9.94	47.8	0	2
	Итого	120	1.45	0.176	18.65	93.5	20	
Обед	Салат из моркови	60	0.56	2.5	3	25	2.76	54
	Суп рассольник по-ленинградски с мясом и со сметаной	200	4.8	6.88	22.93	145	5.86	76.107
	Свекла тушеная в молочном соусе	180	2.5	5.8	13.2	139	5.66	214
	Суфле мясное	70	9.95	10.2	5.13	125	0.81	158
	Компот из яблок и изюма	200	0.29	0	20.7	86	0.26	276
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.61	0.44	17.56	75.2		1
Итого:	750	18.71	25.82	82.52	595.2	15.35		
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5.04	4.5	7.2	90	0	401
	Кондитерское изделие /пряник/	20	1.02	0.6	21.87	106.26	0	604
	Свежие фрукты /апельсин/	85	0.4	0	11	47	0	369
	Итого:	285	6.46	5.1	40.07	243.26	0	
Ужин	Пудинг из творога	170	8.36	5.76	24.34	220	0.2	235
	Яйцо отварное 1/2	20	2.54	2.3	0.14	31.5	0	213
	Бутерброд с маслом	35	1.8	3.98	9.75	93	0	1
	Чай с сахаром	200	1.2	0	14	53.06	6	113
Итого:	425	13.9	12.04	48.23	397.56	6.2		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за четвертый день	2035	55.53	61.216	258.98	1767.52	44.86	

выход блюд

наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	455	400-550
2-й завтрак	120	
обед	750	600-800
полдник	285	250-350
ужин	425	450-600
итого:	2035	1700-2300

выход ккал

приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	438	25%	20-25%
2-й завтрак	93.5	5%	5%
обед	595.2	34%	30-35%
полдник	243.26	14%	10-15%
ужин	397.56	22%	20-25%
итого:	1767.52	100%	85-105%

Примерное меню сад осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Каша вязкая рисовая молочная	200	5.54	8.46	20.17	192	1.95	173
	Чай с молоком	200	3.2	1.6	18.7	113	0.66	114
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5.06	7	14.62	145	0.19	3
	Итого	455	13.8	17.06	53.49	450	2.8	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11.2	44.8	3	399
	Батон пшеничный	20	1.36	0.14	9.94	47.8	0	2
	итого	120	1.36	0.14	21.14	92.6	3	
Обед	Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.63	46.8	15.17	93
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	8.8	8.85	22	125.2	6.1	36
	Биточки куриные	70	8.93	10.63	8.09	155	0.4	306
	Греча отварная рассыпчатая	150	3.04	1.17	20.84	128	0	168
	Кисель ягодный	200	0.15	0.1	22.57	94	3	373
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.61	0.44	17.56	75.2	3.4	1
	Итого:	720	22.25	24.02	95.69	624.2	28.07	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5.04	4.5	7.2	90	0	401
	Яблоки свежие	89	0.4	0	9.8	44	10	368
	Батон пшеничный	20	1.36	0.14	9.94	47.8	0	2
	Итого:	289	6.8	4.64	26.94	181.8	10	
Ужин	Салат зимний	200	3.94	6.83	21.75	216	31.32	25
	Выпечка /ватрушка с повидлом/	80	4.8	7.75	28.26	183.3	0	417
	Чай с сахаром	200	1.2	0	14	53.06	6	113
	Итого:	480	9.94	14.58	64.01	452.36	37.32	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0	0	
	Итого за пятый день	2064	54.15	60.44	261.27	1800.96	81.19	

выход блюд

наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	455	400-550
2-й завтрак	120	
обед	720	600-800
полдник	289	250-350
ужин	480	450-600
итого:	2064	1700-2300

выход ккал

приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	450	25%	20-25%
2-й завтрак	92.6	5%	5%
обед	624.2	35%	30-35%
полдник	181.8	10%	10-15%
ужин	452.36	25%	20-25%
итого:	1800.96	100%	85-105%

Примерное меню сад осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6.44	7.53	31.38	207	0	91
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	15.8	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	45	2.3	4.36	14.62	108	0	1
	Итого	425	11.59	14.3	61.8	406	1.17	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11.2	44.8	3	399
	Батон пшеничный	20	1.36	0.14	9.94	47.8	0	2
	Итого	120	1.36	0.14	21.14	92.6	3	
Обед	Огурец солёный кусочком	50	1	0.4	2.3	21	4.5	70
	Суп Полевой на к/б со сметаной	200	4.7	7.99	21.58	137.03	6.43	80;107
	Жаркое по-домашнему	200	8.6	10.31	39.26	320	9.59	153
	Компот из сухофруктов	200	0.29	0	20.77	86	0.26	276
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.61	0.44	17.56	75	9.85	1
	Итого:	690	15.2	19.14	101.47	639.03	30.63	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5.04	4.5	7.2	90	0	401
	Яблоки свежие	89	0.4	0	9.8	44	10	368
	Печенье	20	1.62	1.74	14.7	81.4	0	151
	Итого:	289	7.06	6.24	31.7	215.4	10	
Ужин	Омлет	160	14.8	11.8	9.1	202	0.34	216
	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1.13	4.56	7.35	87	4.48	53
	Бутерброд с маслом	45	2.3	4.36	14.62	108	0	1
	Чай с сахаром	200	1.2	0	14	53.06	6	113
	Итого:	465	19.43	20.72	45.07	450.06	10.82	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0	0	
	Итого за шестой день	1989	54.64	60.54	261.18	1803.09	55.62	

выход блюд

наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	425	400-550
2-й завтрак	120	
обед	690	600-800
полдник	289	250-350
ужин	465	450-600
итого:	1989	1700-2300

выход ккал

приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	406	23%	20-25%
2-й завтрак	92.6	5%	5%
обед	639.03	35%	30-35%
полдник	215.4	12%	10-15%
ужин	450.06	25%	20-25%
итого:	1803.09	100%	85-105%

Примерное меню сад осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Калорий в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 7									
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7.01	8.09	30	203	1.95	20-25%	96
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.2	107	0		397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.6	7	14.62	145	0.19		3
	Итого	430	16.28	18.28	59.82	455	2.14		
Второй завтрак	Компот из свежих плодов и ягод	100	0.07	0	10.945	44.54	0.44	5%	372
	Батон пшеничный	20	1.36	0.14	9.94	47.8	0		2
	Итого	120	1.43	0.14	20.885	92.34	0.44		
Обед	Икра кабачковая	60	0.7	2.8	4.6	46.8	15.17	30-35%	93
	Щи с капустой, с мясом и со сметаной	200	3.68	7.07	8.58	118	9.74		27
	Гуляш из отварного мяса	80	9.21	10.86	5.67	151.66	0.74		277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4.2	1.92	31	141.7	0		204
	Компот из кураги	200	0.73	0	20.67	85	0		376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.61	0.44	17.56	75.2	0		1
	Итого:	730	19.13	23.09	88.08	618.36	25.65		
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5.04	4.5	7.2	90	0	10-15%	401
	Печенье	20	1.62	1.74	14.7	81.4	0		151
	Яблоки свежие	89	0.4	0	9.8	44	10		368
	Итого:	289	7.06	6.24	31.7	215.4	10		
Ужин	Винегрет овощной	200	2.73	7.18	16.88	184.6	0	20-25%	45
	Яйцо отварное 1/2	20	2.57	2.3	0.14	31.5	0		213
	Чай с сахаром	200	1.2	0	14	53.06	6		113
	Выпечка/ ватрушка с творогом/	80	5.6	4.3	29.78	165.3	0.3		289
	Итого:	500	12.1	13.78	60.8	434.46	6.3		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0	0		
	Итого за седьмой день	2069	56	61.53	261.285	1815.56	44.53		

выход блюд

наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	430	400-550
2-й завтрак	120	
обед	730	600-800
полдник	289	250-350
ужин	500	450-600
итого:	2069	1700-2300

выход ккал

приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	455	25%	20-25%
2-й завтрак	92.34	5%	5%
обед	618.36	34%	30-35%
полдник	215.4	12%	10-15%
ужин	434.46	24%	20-25%
итого:	1815.56	100%	85-105%

Примерное меню сад осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6.21	8.67	39.09	202	1.95	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	15.8	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5.6	7	14.62	145	0.19	3
	Итого	435	14.66	18.08	69.51	438	3.31	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11.2	44.8	3	399
	Батон пшеничный	20	1.36	0.46	9.94	47.8	0	2
	Итого	120	1.36	0.46	21.14	97	3	
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0.76	3.08	3.9	36.86	4.75	33
	Суп картофельный рыбный крупяной	200	5.43	2.25	14.41	109	0	3
	Котлета рыбная	80	9.59	6.47	4.17	107	5.46	248
	Рис припущенный	150	2.28	5.37	36.67	208.4	0	315
	Компот из сухофруктов	200	0.29	0	20.77	86	0.26	276
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.61	0.44	17.56	75.2	0.26	1
	Итого:	730	18.96	17.61	97.48	622.46	10.73	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5.04	4.5	7.2	90	0	401
	Фрукты/бананы/	67	1.5	0	8	95	10	368
	Печенье	20	1.62	1.74	14.7	81.4	0	
	Итого:	267	8.16	6.24	29.9	266.4	10	
Ужин	Овощи тушеные с кабачком	200	4.9	9.03	14.07	168.7	20.56	77
	Сосиски молочные	25	2.56	4.44	0.3	51.5	0	9
	Чай с сахаром	200	1.2	0	14	53.06	6	113
	Бутерброд с маслом	45	2.3	4.36	14.62	108	0	1
	Итого:	470	10.96	17.83	42.99	381.26	26.56	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за восьмой день	2022	54.1	60.22	261.02	1805.12	53.6	

выход блюд

наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	435	400-550
2-й завтрак	120	
обед	730	600-800
полдник	267	250-350
ужин	470	450-600
итого:	2022	1700-2300

выход ккал

приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	438	24%	20-25%
2-й завтрак	97	5%	5%
обед	622.46	34%	30-35%
полдник	266.4	15%	10-15%
ужин	381.26	21%	20-25%
итого:	1805.12	100%	85-105%

Примерное меню сад осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша молочная с хлопьями овсяными	200	6.35	7.51	31.86	217	1.95	93
	Чай с молоком	200	3.2	1.6	18.7	113	0.66	114
	Бутерброд с маслом	45	2.3	4.36	14.62	108		1
	Итого	445	11.85	13.47	65.18	438	2.61	
Второй завтрак	Компот ягодный	100	0.09	0.036	8.71	45.72	20	127
	Батон пшеничный	20	1.36	0.14	9.94	47.8	0	2
	Итого	120	1.45	0.176	18.65	93.52	20	
Обед	Салат из соленых огурцов	60	0.46	3.65	1.42	51	5.7	18
	Борщ с капустой, с мясом и со сметаной	200	4.3	6.7	12.9	124.1	9.74	27
	Картофельная запеканка с отварным мясом или рулет картофельный с отварным мясом	200	11	12.7	41.4	236.5	3.96	157
	Компот из изюма и кураги	200	0.29	0	20.7	86	0.26	374
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.61	0.44	17.56	75.2	0.26	1
	Итого:	700	16.66	23.49	93.98	572.8	19.92	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5.04	4.5	7.2	90	0	401
	Батон пшеничный	20	1.36	0.14	9.94	47.8	0	2
	Фрукты/бананы/	67	1.5	0	8	95	10	368
	Итого:	267	7.9	4.64	25.14	232.8	10	
Ужин	Запеканка из творога	170	8.36	5.76	24.34	220	0.2	237
	Яйцо отварное 1/2	20	2.57	2.3	0.14	31.5	0	213
	Чай с сахаром	200	1.2	0	14	53.06	6	113
	Бутерброд с маслом	45	2.3	4.36	14.62	108	0	1
	Итого:	435	14.43	12.42	53.1	412.56	6.2	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0	0	
	Итого за девятый день	1967	52.29	54.196	256.05	1749.68	58.73	

выход блюд

наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	445	400-550
2-й завтрак	120	
обед	700	600-800
полдник	267	250-350
ужин	435	450-600
итого:	1967	1700-2300

выход ккал

приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	438	25%	20-25%
2-й завтрак	93.52	5%	5%
обед	572.8	33%	30-35%
полдник	232.8	13%	10-15%
ужин	412.56	24%	20-25%
итого:	1749.68	100%	85-105%

Примерное меню сад осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 10									
	Завтрак	Каша вязкая ячневая на молоке	200	6.64	7.59	29.13	203	1.95	99
		Чай с молоком	200	3.12	1.6	18.7	113	0.66	114
		Бутерброд с маслом и сыром	50	5.6	7	14.62	145	0.19	3
	Итого	450	15.36	16.19	62.45	461	2.8		
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11.2	44.8	3	399	
	Батон пшеничный	20	1.36	0.14	9.94	47.8	0	2	
	Итого	120	1.36	0.14	21.14	92.6	3		
Обед	Салат из отварной моркови с зел.	60	1	5.07	3.03	57	2.85	11	
	Суп картофельный с макаронными	200	6.45	7.16	15.7	121.2	6.05	38	
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	200	9.46	15.3	35.26	300	9.59	160	
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.89	60	6.6	240	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.61	0.44	17.56	75.2	0	1	
	Итого:	700	17.68	28.13	87.44	613.4	25.09		
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	5.04	4.5	7.2	90	0	401	
	Яблоки свежие	89	0.4	0	9.8	44	10	368	
	Печенье	20	1.62	1.74	14.7	81.4	0	151	
	Итого:	289	7.06	6.24	31.7	215.4	10		
Ужин	Греча отварная рассыпчатая смаслом	180	5.76	1.47	23.23	160	0	168	
	Чай с сахаром	200	1.2	0	14	53.06	6	113	
	Выпечка /Сдоба обыкновенная/	80	5.88	7.86	21.23	214	0.5	280	
	Итого	460	12.84	9.33	58.46	427.06	6.5		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0			
	Итого за десятый день	2019	54.3	60.03	261.19	1809.46	47.39		
	Итого за весь период	20277	548.15	609.09	2611.97	18055.24			
	Среднее значение за период	2027.7	54.815	60.909	261.20	1805.524			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12%	30%	58%				

выход блюд

наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	450	400-550
2-й завтрак	120	
обед	180	600-800
полдник	180	250-350
ужин	460	450-600
итого:	2019	1700-2300

выход ккал

приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	461	25%	20-25%
2-й завтрак	92.6	5%	5%
обед	613.4	34%	30-35%
полдник	215.4	12%	10-15%
ужин	427.06	24%	20-25%
итого:	1809.46	100%	85-105%