

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1 города Кропоткин
муниципального образования Кавказский район



Перспективное меню для детей от

3-х до 8-ми лет

(на зимне-весенний период)

А Н А Л И З
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод (брутто)											всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнения норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломол.прод.	450	193	425	294	417	385	257	290	573	216	392	3442	344,2	76,49
творог	40			82		73			90		73	318	31,8	79,50
сметана	11	25	5	3		3	2	15	3	5	23	84	8,4	76,36
сыр	6		13	11	13					13		50	5	83,33
мясо (бескостное)	60,5	102		100			61	76	61		67	467	46,7	77,19
птица 1 кат.пот.	27				39	178						217	21,7	80,37
рыба (филе)	39		102		83		134				87	406	40,6	104,10
Субпродукты	30	124									96	220	22	73,33
яйцо куриное столовое	1	1,72	0,16	0,256	1,59	0,05	1,72	0,04	0,063	0,625	1,05	7,274	0,7274	72,74
картофель (25%)	187	134	80	254	166	40	271	212	27	255	32	1471	147,1	78,66
овощи , зелень	275	338	370	146	181	153	452	84	183	186	171	2264	226,4	82,33
фрукты(плоды) свежие	114	41	156	149	7		41	149		187	149	879	87,9	77,11
фрукты (плоды) сухие	11			22		22		22			22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54		54	150			150		150	708	70,8	70,80
Напиток витаминизированный	50	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	90,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	91	60	622	62,2	77,75
крупы , бобовые	43		20	31	50	42		40	59	44	72	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30		29		16		8	15			98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	1	61	3,5	61	9,5	1	55,75	7,8	18	10,5	229,05	22,905	78,98
масло сливочное	21	13,5	19,5	17,8	24,7	9,8	18	15,25	10,8	25	19,3	173,65	17,365	82,69
масло растительное	11	18	4	8	19	12	3	16	11	8	4	103	10,3	93,64
кондитерские изделия	20	40		30		45			40			155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,9	0,4		0,4	0,9	0,8	0,4	0,9	0,4		5,1	0,51	85,00
какао-порошок	0,6		2,4								2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2		2	1,8			1,8		1,8		9,4	0,94	78,33
сахар	30	29	35	28	35	28	28	35	23	29	32	302	30,2	100,67
дрожжи	0,5		1		1,3			1,3				3,6	0,36	72,00
крахмал	3		9		9					7		25	2,5	83,33
соль	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	80,00
	1708,4												1357,0	

В среднем % выполнения норм = 79,4%

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
 в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполн ения норм
молоко и кисломол.прод.	450	192	421	285	413	396	102	290	560	216	387	3262	326,2	72,49
творог	40	0	0	81	0	72	0	0	89	0	72	314	31,4	78,50
сметана	11	25	5	3	0	17	2	15	3	5	23	98	9,8	89,09
сыр	6	0	13	11	13	0	0	0	0	13	0	50	5	83,33
мясо (бескостное)	55	97	0	95	0	0	58	72	58	0	64	444	44,4	80,73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	0	158	27	0	0	0	0	0	185	18,5	77,08
субпродукты	25	103	0	0	0	0	0	0	0	80	0	183	18,3	73,20
рыба (филе)	37	0	64	0	0	61	98	0	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	40	68	6	10	61,1	4	68	1,6	2,5	25	42	288,2	28,82	72,05
картофель (25%)	140	100	60	190	30	124	202	159	20	191	24	1100	110	78,57
овощи , зелень	220	301	311	120	191	104	390,4	77	148	135	149	1926,4	192,64	87,56
фрукты(плоды) свежие	100	36	156	133	7	0	36	133	0	167	133	801	80,1	80,10
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	0	54	150	0	0	150	0	150	708	70,8	70,80
напиток витаминизир.	50	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	90,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	0	20	31	92	0	0	40	59	44	72	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	29	0	16	0	8	15	0	0	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	1	61	3,5	55	16,5	1	55,75	7,8	18	10,5	230,05	23,005	79,33
масло сливочное	21	13,5	19,5	17,8	22,5	18,3	18	15,25	10,8	25	19,3	179,95	17,995	85,69
масло растительное	11	18	4	8	21	10	3	16	11	8	4	103	10,3	93,64
кондитерские изделия	20	40	0	30	0	45	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,9	0,4	0	0,4	0,9	0,8	0,4	0,9	0,4	0	5,1	0,51	85,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	2	1,8	0	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	29	35	28	35	28	28	35	23	29	32	302	30,2	100,67
дрожжи	0,5	0	1	0	1,3	0	0	1,3	0	0	0	3,6	0,36	72,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	80,00
	1615,9												1268,55	2422,61

В среднем % выполнения норм = 78,5%

434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	14	59,2	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,041	0,036									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,057	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,005	0,005									
297	Макаронные изд. отварные			1/90	3,33	0,013	17,080	85,23	0,033	0,009	3,35	0,46
	макаронные изд.	0,030	0,030									
	масло сливочное	0,004	0,004									
403	Печень говяжья по-строгановски			1/110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,29	8,50	23,00	6,70
	печень говяжья	0,124	0,103									
	масло растительное	0,009	0,009									
451	Соус сметанный		0,040									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,02	0,02									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	13,405	84,74	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
	ИТОГО				68,198	63,184	182,962	1568,17	1,253	45,2888	525,942	20,281

	сметана	0,005	0,005									
351	Биточки рыбные			1/80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,32	28	0,48
	треска филе	0,102	0,064									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
	яйца	0,127 шт.	0,005									
	масло сливочное	0,0015	0,0015									
	молоко	0,011	0,011									
428	Капуста тушеная			1/165	6,11	5,94	6,44	103,95	0,066	28,05	100,65	1,65
	капуста белокачанная	0,217	0,173									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	томатная паста	0,013	0,013									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	22,5	92,9	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	9,20	38,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,009	0,009									
	лимон	0,007	0,006									
118	Фрукты свежие - яблоко	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,0360	13,3	21,28	2,926
	ИТОГО				48,251	34,929	198,42	1239,842	0,9522	70,637	800,31	10,706

	масло сливочное	0,008	0,008									
	яйца	0,076 шт.	0,003									
	мука пшеничная	0,0025	0,0025									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	22,8	95,4	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035		1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
534	Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180*									
324	Пудинг из творога с рисом			1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	творог	0,082	0,081									
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	яйца	0,18 шт.	0,007									
	сахар	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	сметана	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
	ИТОГО				60,44	59,30	182,62	1514,81	0,817	32,57	718,33	12,961

	лук репчатый	0,019	0,015									
	морковь	0,012	0,009									
	крупа рисовая	0,034	0,034									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	22,5	92,9	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
307	Омлет натуральный			1/97	8,40	13,05	2,25	159,00	0,060	0,30	79,50	1,50
	яйца	1,5 шт.	0,060									
	молоко	0,037	0,037									
	масло сливочное	0,0035	0,0035									
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,040	0,040	1/40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,008	2,80	16,40	0,28
583	Булочка домашняя			1/80	5,999	10,397	48,25	310,59	0,08	0	11,997	0,67
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,007	0,007									
	масло растительное	0,012	0,012									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	13,41	84,54	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО				61,387	71,74	243,712	1841,46	0,764	31,923	847,119	10,90

№ рец.	Наименование блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в- ва	
									B1	C	Ca	Fe
	5 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/45	0	0	4,14	16,722	0,072	3,6	0,432	0
	кисель	0,0045	0,0045									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
	молоко	0,140	0,140									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сахар	0,002	0,002									
	вермишель	0,016	0,016									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	11,2	61,5	0,36	1,17	114,3	0,36
	чай	0,0009	0,0009									
	молоко	0,045	0,045									
	сахар	0,009	0,009									
607	Вафли	0,045	0,045	1/45	1,26	1,485	34,785	157,5	0,014	0	7,2	0,675
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
537	10-00 Сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
17	Капуста квашеная			1/64	1,098	3,061	1,83	40,+R[-1]C[-7]:RC3	0,0122	18,3	29,28	0,366
	капуста квашеная	0,870	0,061									
	масло растительное	0,003	0,003									
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы			1/180/20	0,96	2,08	7,02	50,60	0,05	4,60	8,60	0,48
	курица	0,039	0,0270									
	картофель	0,053	0,040									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,002	0,002									
	Клецки мучные №178			1/20								
	мука пшеничная	0,006	0,006									
	яйца	0,05 шт.	0,0020									
	масло сливочное	0,0007	0,0007									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/72/28	9,70	5,20	2,90	97,00	0,065	1,60	31,50	0,50

	треска филе	0,083	0,061									
	морковь	0,024	0,017									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	масло растительное	0,005	0,005									
451	Соус сметанный			1/28								
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,014	0,014									
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	22,8	95,4	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
	ИТОГО				50,68	43,61	191,91	1343,71	0,967	38,58	824,14	9,426

439	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)			1/170	3,4	7,026	37,39	140,49	0,09	25,83	56,65	2,38
	картофель	0,112	0,084									
	масло растительное	0,003	0,003									
	капуста свежая	0,096	0,071									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	морковь	0,005	0,0034									
	лук репчатый	0,006	0,005									
	томатная паста	0,007	0,007									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	14	59,2	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,041	0,036									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486
	огурец соленый	0,085	0,081									
338	Рыба отварная			январ.80	14,24	0,56	0,32	63,2	0,048	0,48	18,4	0,32
	треска филе	0,134	0,098									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	26	0,7
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,005	0,005									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	9	36,5	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,009	0,009									
	ИТОГО				58,149	50,588	226,307	1252,11	0,751	68,105	561,86	13,908

		мука пшеничная	0,00075	0,00075									
		масло сливочное	0,00075	0,00075									
179	Картофель отварной			1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8	
		картофель	0,132	0,099									
		масло сливочное	0,004	0,004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	22,8	95,4	0,009	0,45	25,5	1,35	
		смесь сухофруктов	0,022	0,022									
		сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный		0,040	0,040	1/40	3,04	0,32	18,68	94	0,044	0	8	0,44
115	Хлеб ржаной		0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37
	ПОЛДНИК												
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,666	
		мука пшеничная	0,055	0,055									
		сахар	0,007	0,007									
		масло растительное	0,011	0,011									
		яйца	0,04 шт.	0,0016									
		дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	13,41	84,54	0,036	1,17	113,40	0,09	
		кофейный напиток	0,0018	0,0018									
		молоко	0,090	0,090									
		сахар	0,009	0,009									
	Итого					47,02	54,31	224,819	1583,69	0,805	58,761	432,15	12,730

	морковь	0,022	0,018									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	лук репчатый	0,008	0,007									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
537	Сок фруктово-ягодный			1/180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	3,60	12,60	2,52
	сок яблочный	0,180	0,180									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
327	Сырники из творога запеченные			1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,090	0,089									
	крупа манная	0,007	0,007									
	яйца	0,063 шт.	0,0025									
	сахар	0,010	0,010									
	мука пшеничная	0,007	0,007									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	ИТОГО				59,97	55,90	208,33	1565,46	0,68	28,10	968,17	10,57

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									В1	С	Са	Fe
	9 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/33	4,7	7,61	6,96	115,62	0,019	0,094	128,78	0,28
	сыр российский	0,013	0,013									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
259	Каша рисовая вязкая			1/200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	131	0,56
	молоко	0,110	0,110									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
	масло сливочное	0,005	0,005									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	13,41	84,54	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД											
	Зеленый горошек пром. произ.	0,090	0,060	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
138	Рассольник со сметаной			1/200/5	1,48	4,06	11,28	87,60	0,072	8,08	16,20	0,76
	картофель	0,080	0,060									
	огурец соленый	0,013	0,012									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
	сметана	0,005	0,005									
353	Фрикадельки рыбные			1/80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	40	0,64
	треска филе	0,087	0,064									
	хлеб пшеничный	0,011	0,011									
	яйца	0,2 шт.	0,008									
	молоко	0,016	0,016									
179	Картофель отварной			1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8

		картофель	0,132	0,099									
		масло сливочное	0,004	0,004									
520	Кисель из яблок				1/180	0,09	0,11	21,06	86,40	0,054	1,62	10,80	0,54
		яблоки свежие	0,031	0,027									
		крахмал	0,007	0,007									
		сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной		0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25	1,365
	ПОЛДНИК												
404	Оладьи из печени по-кунцевски				1/100	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	22	5,2
		печень говяжья	0,096	0,080									
		морковь	0,015	0,011									
		мука пшеничная	0,017	0,017									
		яйца	0,425 шт.	0,017									
		масло сливочное	0,010	0,010									
362	Рагу из овощей				1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
		картофель	0,043	0,032									
		морковь	0,020	0,016									
		капуста белокочанная	0,025	0,020									
		лук репчатый	0,009	0,007									
		зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
		масло растительное	0,004	0,004									
462	Соус томатный				1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11
		мука пшеничная	0,001	0,001									
		масло сливочное	0,001	0,001									
		томатное пюре	0,005	0,005									
		сахар	0,001	0,001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)				1/180	0,09	0,00	9,20	38,90	0,00	1,26	4,50	0,36
		чай-заварка	0,0004	0,0004									
		сахар	0,009	0,009									
		лимон	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	итого					69,76	50,894	227,6	1645,87	1,431	79,354	629,0	20,535

372	Бефстроганов из отварной говядины			1/40	16,32	10,16	1,68	163,00	0,037	0,533	21,32	1,759
	говядина	0,067	0,064									
	морковь	0,002	0,002									
	лук репчатый	0,002	0,002									
	морковь	0,005	0,004*									
451	Соус сметанный			1/40								
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,020	0,020									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/100	5,70	5,23	24,72	168,70	0,14	0,00	9,50	3,03
	крупа гречневая	0,046	0,046									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0,00	22,80	95,00	0,01	0,45	25,50	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
118	Фрукты свежие - яблоко	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	ИТОГО				68,641	64,171	204,750	1694,20	0,778	52,109	784	17,856

Анализ по белкам жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам на 1 ребенка в день

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Ca	Fe
1 день	68,188	63,567	194,832	1595,58	1,269	459,3388	525,984	20,281
2 день	48,651	35,6	221,65	1355,38	1,0032	79,144	813,65	10,564
3 день	65,13	63,27	179,65	1534,24	0,861	20,93	913,1	10,215
4 день	54,58	67,64	247,522	1808,72	0,881	56,575	659,747	13,45
5 день	54,96	46,07	220,55	1499,69	1,89	30,85	810,42	10,016
6 день	57,989	50,649	242,903	1317,34	0,802	78,655	560,55	13,626
7 день	46,57	51,33	232,379	1564,17	0,825	48,961	421,55	12,85
8 день	59,97	55,9	211,44	1576,86	0,68	28,1	968,17	10,57
9 день	66,78	47,564	235,9	1617,21	1,432	79,26	504,8	20,485
10 день	69,257	68,504	213,24	1767,56	0,826	60,237	805	17,738
	592,075	550,094	2200,066	15636,75	10,4692	942,0508	6982,971	139,795
	59,21	55,01	220,01	1563,68	1,05	94,21	698,30	13,98

Всего на 1 реб. За 10 дней

В среднем на 1 реб. в день