



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГКДОУ

"ДЕТСКИЙ САД № 125

Г.О. ДОНЕЦК" ДНР

Г.О. ДОНЕЦК

ДНР

А. Г. Толпекина

Приказ ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 125

Г.О. ДОНЕЦК" ДНР № 05 от 24.01.2025

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей

на осенне-зимний период 2024 – 2025 г.г.

в ГОСУДАРСТВЕННОМ КАЗЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

«ДЕТСКИЙ САД №125 КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ

РЕСПУБЛИКИ

(ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 125 Г. О. ДОНЕЦК» ДНР)

(вид учреждений или конкретное учреждение)

(трёхразовое)

кратность питания

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				Белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Первая неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
№ 179	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3,05	4,58	3,34	5,01	13,68	20,52	97,00	145,50	X	X
№ 57	Икра кабачковая промышленного производства	50	65	0,45	0,62	2,35	2,96	2,96	3,74	35,00	46,00	X	X
№ 227	Яйцо отварное	1	1	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,00	63,00	X	X
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
№ 56	Чай с лимоном	150/7	180/9	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	29	41	X	X
Итого **	X	X	X	10,23	12,77	10,50	12,89	33,68	49,23	271,33	366,5	26,25	26,43

Обед													
№ 73	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,39	1,74	3,91	4,89	8,79	13,59	67,80	84,75	X	X
№ 319	Птица тушеная в соусе с овощами	150	180	8,66	8,66	5,55	5,55	16,49	16,49	151	151	X	X
№ 394	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	X	X
	Хлеб пшеничный	40	50	2,66	4,56	0,315	0,54	16,415	28,14	80,85	138,6	X	X
Итог **	X	X	X	13,04	15,36	9,795	11,00	62,525	83,21	384,05	476,05	49,01	50,54
Ужин													
№ 251	Сырники из творога со сметаной	120	150	21,31	26,64	12,67	16,15	18,06	22,57	257,80	351,00	X	X
№ 53	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	X	X
Итог **	X	X	X	23,65	29,49	14,67	18,56	28,69	36,93	327,80	442,00	24,72	23,02
Всего ***	X	X	X	46,92	57,62	34,965	42,45	124,895	169,37	983,18	1284,55	X	X
A	1	2	3	4	5	6	7	8					
ВТОРНИК													
Завтрак													
№ 48	Суп молочный с макаронными изделиями	165	176	4,60	5,57	2,14	3,21	43,63	48,25	116,16	145,20	X	X
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
№ 55	Какао на молоке	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	X	X
Итог **	X	X	X	9,33	11,61	5,06	6,0	66,25	78,56	252,49	323,2	29,26	32,78
Обед													
№ 82	Рассольник «Ленинградский»	180	200	1,74	2,18	4,10	5,12	16,33	23,66	97,20	121,50	X	X
№ 321	Плов из птицы	155	170	14,65	16,07	12,36	13,56	25,92	28,43	273,19	299,63	X	X
№ 55	Икра свекольная	140	170	2,65	2,96	3,67	5,79	13,94	15,54	113,11	126,13	X	X
№ 394	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	X	X
	Хлеб пшеничный	30	35	2,66	4,56	0,315	0,54	16,415	28,14	80,85	138,6	X	X
	Яблоко (фрукты)	104	110	1,07	1,13	1,07	1,13	26,21	27,72	125,69	132,94	X	X
Итог **	X	X	X	23,10	27,30	21,535	26,16	119,645	148,48	774,79	920,50	37,42	38,65
Ужин													
№ 143	Капуста тушеная	100	115	2,77	2,97	5,19	5,57	13,29	19,25	110,60	118,50	X	X
№ 271	Котлета рыбная	100	120	12,53	15,04	5,87	7,04	14,93	17,92	164	196,8	X	X
№ 56	Чай с лимоном	150/7	180/9	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	29	41	X	X
	Хлеб пшеничный	10	15	0,79	1,19	0,10	0,15	4,83	7,245	23,67	35,50	X	X

Итог **	X	X	X	16,16	19,32	11,17	12,78	40,15	54,615	327,27	391,8	33,31	30,36
Всего ***	X	X	X	48,59	58,23	37,765	44,94	226,045	281,655	1354,55	1635,5	X	X
СРЕДА													
Завтрак													
№ 330	Каша перловая рассыпчатая	130	150	4,24	4,24	4,13	4,13	30,18	30,18	174,90	174,90	X	X
	Овощи консервированные (кукуруза, фасоль)	40	50	0,88	1,1	0,16	0,2	4,48	5,6	23,2	29	X	X
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
№ 56	Чай с лимоном	150/7	180/9	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	29	41	X	X
Итог **	X	X	X	6,77	7,83	4,50	4,65	51,42	60,47	274,43	315,9	X	X
Обед													
№ 87	Суп картофельный с фасолью	180	200	4,09	5,12	4,28	5,35	23,91	27,95	102,6	128,25	X	X
№ 322/370	Котлета куриная	76	95	14,77	18,46	3,48	4,35	12,64	15,8	140,6	175,75	X	X
№ 339	Пюре картофельное	135	176	2,66	3,09	2,16	2,80	20,71	28,52	118,95	137,25	X	X
№ 56	Икра овощная из свежих овощей тушенная	130	146	1,47	1,64	3,67	5,21	8,09	12,07	80,23	89,46	X	X
№ 394	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	X	X
	Хлеб пшеничный	30	35	2,66	4,56	0,315	0,54	16,415	28,14	80,85	138,6	X	X
Итог **	X	X	X	25,98	33,27	13,925	18,27	102,595	127,47	607,63	771,01	X	X
Ужин													
№ 178/45	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	160	170	5,92	6,69	9,65	10,94	43,63	48,25	315,25	359,50	X	X
№ 53	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	X	X
	Хлеб пшеничный	10	15	0,79	1,19	0,10	0,15	4,83	7,245	23,67	35,50	X	X
	Яблоко (фрукты)	104	110	1,07	1,13	1,07	1,13	26,21	27,72	125,69	132,94	X	X
Итог **	X	X	X	10,12	11,86	12,82	14,63	85,30	97,575	534,61	618,94	X	X
Всего ***	X	X	X	42,87	52,96	31,245	37,55	239,315	285,515	1416,67	1705,85	X	X
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
№ 96	Суп молочный овсяный	150	180	5,23	6,28	5	6	15,53	18,63	127,95	153,54		
№ 55	Какао на молоке	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	X	X
	Хлеб пшеничный	15	20	0,79	1,58	0,10	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33		
Итог **	X	X	X	9,17	11,53	7,82	9,39	33,32	44,11	240,62	307,87	24,64	26,74

Обед													
№ 83	Суп гороховый с гречками	150	200	3,89	5,32	5,62	6,33	19,33	28,54	159,15	215,16	X	X
№ 323	Суфле куриное с рисом	55	75	11,97	11,97	10,48	10,48	3,39	3,39	156	156	X	X
№ 55	Икра свекольная	140	170	2,65	2,96	3,67	5,79	13,94	15,54	113,11	126,13	X	X
№ 418	Сок промышленного производства	200	200	-	-	-	-	24,4	24,4	90	90	X	X
	Хлеб пшеничный	25	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
	Яблоко (фрукты)	104	110	1,07	1,13	1,07	1,13	26,21	27,72	125,69	132,94	X	X
Итог **	X	X	X	21,16	23,75	21,04	24,03	96,93	114,08	691,28	791,23	44,83	42,94
Ужин													
№ 244	Вареники ленивые со сметаной	138	175	17,19	20,30	11,51	13,97	27,92	34,25	288,96	350,88	X	X
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
№ 57	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	X	X
Итог **	X	X	X	18,81	22,73	11,72	14,29	44,57	58,73	364,29	461,88	30,57	30,30
Всего ***	X	X	X	49,14	58,01	40,58	47,71	174,82	216,92	1296,19	1560,98	X	X
ПЯТНИЦА													
Завтрак													
№ 261	Рыба тушеная с овощами	100	120	9,57	11,48	4,82	5,78	2,57	5,06	91,67	110,00	X	X
№ 136	Картофель отварной с маслом	110	130	2,12	2,53	3,32	4,13	27,15	30,42	110,77	133,65	X	X
№ 56	Чай с лимоном	150/7	180/9	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	29	41	X	X
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
Итог **	X	X	X	13,34	16,50	8,35	10,23	46,48	60,17	278,77	355,65	X	X
Обед													
№ 63	Борщ с капустой и картофелем	180	200	1,63	2,04	4,00	5,01	16,29	19,11	87,80	109,75	X	X
№ 329	Кнели куриные с рисом	60	80	17,03	17,03	14,14	14,14	5,3	5,3	217	217	X	X
№ 219	Макаронные изделия, отварные с маслом	40	50	47	70	2,93	4,03	1,75	2,70	21,06	24,34	X	X
№ 394	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	X	X
	Хлеб пшеничный	25	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
	Яблоко (фрукты)	104	110	1,07	1,13	1,07	1,13	26,21	27,72	125,69	132,94	X	X
Итог **	X	X	X	68,64	92,97	22,36	24,63	80,04	94,31	583,63	656,73	X	X
Ужин													
№ 178//5	Каша молочная геркулесовая	150	200	5,92	6,69	9,65	10,94	43,63	48,25	315,25	359,50	X	X
№ 53	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	X	X

	Хлеб пшеничный	15	20	0,79	1,58	0,10	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	X	X
Итог **	X	X	X	9,05	11,12	11,75	13,55	59,09	72,27	408,92	497,83	X	X
Всего ***	X	X	X	91,03	120,59	42,46	48,41	185,61	226,75	1271,32	1510,21	X	X
Вторая неделя ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
№ 219	Макаронные изделия отварные с маслом	47	70	2,93	4,03	1,75	2,70	21,06	24,34	88,26	121,35	X	X
№ 57	Икра кабачковая промышленного производства	50	65	0,45	0,62	2,35	2,96	2,96	3,74	35,00	46,00	X	X
№ 56	Чай с лимоном	150/7	180/9	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	29	41	X	X
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, карамель)	20	20	1	1	6,72	6,72	12,36	12,36	112,8	112,8	X	X
	Сыр твердый	3	5	0,7	1,16	0,89	1,48	0	0	10,8	18	X	X
Итог **	X	X	X	6,73	9,3	11,92	14,18	53,14	65,13	323,19	410,15	22,73	24,81
Обед													
№ 86	Суп картофельный с пшеном	180	200	2,01	2,51	2,23	2,79	17,60	23,15	82,60	103,25	X	X
№ 292	Жаркое подомашнему	165	200	20,19	25,03	5,17	6,79	17,96	19,95	198,97	240,91	X	X
	Овощи натуральные соленые (огурцы, помидоры, кабачки)	40	50	0,13	0,17	0,08	0,1	0,9	1,13	4,4	5,5	X	X
№ 394	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	X	X
	Хлеб пшеничный	25	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
	Яблоко (фрукты)	104	110	1,07	1,13	1,07	1,13	26,21	27,72	125,69	132,94	X	X
Итог **	X	X	X	7,31	31,61	8,77	11,13	93,16	111,43	543,74	655,30	43,81	42,00
Ужин													
№ 251	Запеканка из творога со сметаной	120	150	21,31	26,64	14,52	18,15	22,06	27,57	304,80	381,00	X	X
	Хлеб пшеничный	15	20	0,79	1,58	0,10	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	X	X
№ 55	Какао на молоке	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	X	X
Итог **	X	X	X	25,25	31,89	17,34	21,54	39,85	53,05	417,47	535,33	37,66	33,18
Всего ***	X	X	X	39,29	72,8	38,03	46,85	186,15	229,61	1284,40	1600,78	X	X
ВТОРНИК													

Завтрак													
№ 178/3	Каша молочная пшениная со сливочным маслом	163	175	5,92	6,69	9,65	10,94	43,63	48,25	315,25	359,50	X	X
№ 53	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	X	X
	Хлеб пшеничный	25	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, карамель)	20	20	1	1	6,72	6,72	12,36	12,36	112,8	112,8	X	X
	Сыр твердый	3	5	0,7	1,16	0,89	1,48	0	0	10,8	18	X	X
Итого **	X	X	X	11,54	14,07	19,26	21,85	76,28	89,46	556,18	652,30	28,56	27,43
Обед													
№ 86	Суп картофельный с гречневой крупой	150	200	4,77	6,04	7,29	9,08	11,63	15,52	131,80	167,71	X	X
№ 317	Куры отварные	80	90	15,08	17,34	13,60	15,30	0	0	195,00	219,38	X	X
№ 136	Картофель отварной с маслом	110	130	2,12	2,53	3,32	4,13	27,15	30,42	110,77	133,65	X	X
	Овощи натуральные соленые (огурцы, помидоры, кабачки)	40	50	0,13	0,17	0,08	0,1	0,9	1,13	4,4	5,5	X	X
№ 394	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	X	X
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
	Яблоко (фрукты)	104	110	1,07	1,13	1,07	1,13	26,21	27,72	125,69	132,94	X	X
Итого **	X	X	X	25,08	29,98	25,58	30,06	96,38	114,27	699,74	831,88	38,05	41,62
Ужин													
№ 271	Биточки рыбные	100	120	12,53	15,04	5,87	7,04	14,93	17,92	164	196,8	X	X
№ 143	Капуста тушеная	100	115	2,77	2,97	5,19	5,57	13,29	19,25	110,60	118,50	X	X
№ 330	Каша пшеничная рассыпчатая	80	100	3,42	4,56	3,46	4,61	18,38	24,51	120,73	160,97	X	X
	Хлеб пшеничный	15	20	0,79	1,58	0,10	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	X	X
№ 57	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	X	X
Итого **	X	X	X	19,55	24,21	14,63	17,44	58,42	81,33	447,00	563,60	33,38	30,93
Всего ***	X	X	X	56,17	68,26	59,47	69,35	231,08	285,06	1702,92	2047,78	X	X
СРЕДА													
Завтрак													
№ 339	Пюре картофельное	135	176	2,66	3,09	2,16	2,80	20,71	28,52	118,95	137,25	X	X
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, карамель)	20	20	1	1	6,72	6,72	12,36	12,36	112,8	112,8	X	X
	Сыр твердый	3	5	0,7	1,16	0,89	1,48	0	0	10,8	18	X	X

№ 56	Чай с лимоном	150/7	180/9	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	29	41	X	X
	Овощи натуральные соленые (огурцы, помидоры, кабачки)	40	50	0,13	0,17	0,08	0,1	0,9	1,13	4,4	5,5		
Итого **	X	X	X	6,14	7,91	10,06	11,42	50,73	66,70	323,28	385,55	38,58	32,59
Обед													
Стр.370	Суп картофельный с клецками	180	200	1,65	2,06	2,48	3,10	13,06	19,85	69,20	86,50	X	X
	Птица тушеная с овощами	120	140	14,12	18,82	12,94	17,25	3,52	4,7	121,5	162,0		
№330	Каша рисовая рассыпчатая	90	120	3,72	4,97	4,06	5,42	18,09	24,12	126,09	168,12	X	X
	Овощи консервированные (кукуруза, фасоль)	40	50	0,88	1,1	0,16	0,2	4,48	5,6	23,2	29	X	X
	Хлеб пшеничный	25	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
№ 394	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	X	X
Итого **	X	X	X	22,28	29,72	19,86	26,29	69,64	93,75	472,07	618,32	39,18	40,17
Ужин													
№ 249	Пудинг и творога (запеченный)	140	170	9,14	14,79	13,74	17,02	18,61	23,92	275,35	348,32	X	X
	Хлеб пшеничный	15	20	0,79	1,58	0,10	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	X	X
№ 55	Какао на молоке	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	X	X
	Яблоко (фрукты)	104	110	1,07	1,13	1,07	1,13	26,21	27,72	125,69	132,94	X	X
Итого **	X	X	X	14,15	21,17	17,63	21,54	62,61	77,12	513,71	635,59	22,22	27,23
Всего ***	X	X	X	42,57	58,80	47,55	59,25	182,98	237,57	1309,06	1639,46	X	X
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
№ 187	Каша манная со сливочным маслом	166	178	5,92	6,69	9,65	10,94	43,63	48,25	315,25	359,50	X	X
№ 53	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	X	X
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
	Сыр твердый	3	5	0,7	1,16	0,89	1,48	0	0	10,8	18	X	X
	Яблоко (фрукты)	104	110	1,07	1,13	1,07	1,13	26,21	27,72	125,69	132,94	X	X
Итого **	X	X	X	11,61	14,20	13,81	16,26	90,13	104,82	569,07	672,44	36,09	35,18
Обед													
№ 64	Борщ с картофелем и сметаной	180	200	1,63	2,04	4,00	5,01	16,29	19,11	87,80	109,75	X	X
	Запеканка картофельная с печенью	126	168	7,64	10,18	3,91	6,25	20,36	27,33	147	206	X	X

№ 55	Икра морковная	40	50	0,52	0,63	2,04	3,06	2,78	3,89	32,07	46,17	X	X
№ 394	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	X	X
	Хлеб пшеничный	40	50	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
Итог **	X	X	X	11,70	15,62	10,17	14,64	69,92	89,81	398,95	534,62	38,82	38,84
Ужин													
№ 432	Оладьи, выпеченные в жарочном шкафу с повидлом	100	130	7,02	9,12	6,25	8,12	42,69	57,01	255,38	332,00	X	X
№ 55	Какао на молоке	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	X	X
Итог **	X	X	X	10,7	12,79	8,97	11,31	55,59	72,83	344,38	439,00	25,08	25,96
Всего ***	X	X	X	34,01	42,61	32,95	42,21	215,64	267,46	1312,40	1646,06	X	X
ПЯТНИЦА													
Завтрак													
№ 148	Рагу из овощей	110	130	1,75	2,06	4,77	5,55	11,82	14,08	98,21	116,15	X	X
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
	Сыр твердый	3	5	0,7	1,16	0,89	1,48	0	0	10,8	18	X	X
№ 56	Чай с лимоном	150/7	180/9	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	29	41	X	X
	Яблоко (фрукты)	104	110	1,07	1,13	1,07	1,13	26,21	27,72	125,69	132,94	X	X
Итог **	X	X	X	5,17	6,84	6,94	8,48	54,79	66,49	311,03	379,09	X	X
Обед													
№ 86	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	200	4,77	6,04	7,29	9,08	11,63	15,52	131,80	167,71	X	X
№ 323	Биточки рубленые из птицы	195	260	10,88	10,88	11,63	11,63	7,23	7,23	173	173	X	X
№ 46	Винегрет	110	130	1,88	2,11	3,24	3,29	10,48	12,19	82,02	91	X	X
№ 330	Каша пшениная рассыпчатая	120	160	2,97	3,96	3,64	4,86	25,10	33,47	148,23	197,64	X	X
№ 394	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	X	X
	Хлеб пшеничный	25	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71,00	X	X
Итог **	X	X	X	22,41	25,76	26,07	29,18	84,93	107,89	667,14	802,05	X	X
Ужин													
№ 178/2	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	163	175	5,92	6,69	9,65	10,94	43,63	48,25	315,25	359,5	X	X
№ 420	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92	X	X
	Хлеб пшеничный	15	20	0,79	1,58	0,10	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	X	X
Итог **	X	X	X	11,06	13,49	13,50	15,64	54,76	65,47	414,92	498,83	X	X
Всего ***	X	X	X	38,64	46,09	46,51	53,30	194,48	239,49	1082,86	1679,97	X	X
Всего за 10 дней *****	X	X	X	451,04	661,3	390,6	579,75	1760,9	2552,5	12024,3	17565,64	X	X
Всего за 1	X	X	X	45,1	66,13	39,1	58	176,1	255,3	1202,4	1756,6	X	X

день													
Норма за 1 день *****	X	X	X	46,6	68,1	45,6	71,7	167,6	239,2	1267,2	1874,8	X	X

* Наименование сборника рецептур, из которого взято то или иное блюдо.

** В графах 4, 5, 6, 7 строки «Итог» указывается сумма белков, жиров, углеводов, энергоценность каждого приема пищи.

*** В графах 4, 5, 6, 7 строки «Всего» указывается сумма белков, жиров, углеводов, энергоценность дневного рациона.

**** В строке «Норма за 10 день» указываются сумма чисел по строкам «Всего ***» каждого дня в течение двух недель.

В графе 8 строк «Итог**» указывается удельный вес распределение еды по калорийности в течение дня. Расчет удельного веса распределения еды по калорийности в течение дня:

$$\frac{\text{фактическая энергоценность (ккал) за конкретный прием пищи в течение дня}}{\text{фактическая энергоценность (ккал) за дневной рацион питания}} \times 100$$

Нормативная величина распределение еды по калорийности в течение дня должна составлять:

- при трехразовом питании: завтрак – 25%, обед – 35%, ужин – 20%;
- при четырехразовом питании: завтрак – 25%, обед – 35%, ужин и полдник по 20%;
- для учреждений с круглосуточным пребыванием детей: завтрак - 25%, второй завтрак - 10%, обед - 35%, ужин - 10%, полдник - 20%.

В летний период времени – период оздоровления (90 дней) в рацион питания детей дополнительно вводятся свежие овощи и фрукты за счет увеличения до 10% стоимости питания на одного ребенка в день.

Оценка выполнения норм питания по примерному 10-ти дневному меню
(абсолютные цифры)

Наименование пищевого продукта	Возрастная категория детей					
	От 1,5 до 3 лет			От 3 до 7 лет		
	фактически за 10 дней	фактически за 1 день	Норма	фактически за 10 дней	фактически за 1 день	норма
Хлеб	0,750	0,075	0,075	1200	0,120	0,120
Крупа, макаронные изделия	0,300	0,030	0,030	0,450	0,045	0,045
Картофель	1300	0,130	0,130	1900	0,190	0,190
Овощи	1890	0,189	0,180	2360	0,236	0,230
Цитрусовые, фрукты	0,450	0,045	0,045	1000	0,100	0,100
Соки	0,360	0,036	0,050	0,560	0,056	0,070
Сухофрукта	0,080	0,008	0,010	0,119	0,012	0,010
Кондитерские изделия	0,050	0,005	0,005	0,140	0,014	0,015
Сахар	0,350	0,035	0,035	0,450	0,045	0,045
Масло сливочное	0,100	0,010	0,012	0,170	0,017	0,021
Масло растительное	0,060	0,006	0,006	0,090	0,009	0,009
Яйцо	0,100	0,010	0,010	0,200	0,020	0,020
Творог	0,350	0,035	0,035	0,450	0,045	0,045
Мясо	0,600	0,060	0,060	1000	0,100	0,100
Рыба	0,220	0,022	0,020	0,430	0,043	0,045
Молоко	3123	0,312	0,350	3880	0,388	0,400
Сыр твердый	0,030	0,003	0,003	0,050	0,005	0,005
Сметана	0,048	0,005	0,005	0,096	0,010	0,010

Пояснение к таблице.

Фактическое выполнение нормы по пищевому продукту определяется суммой данного пищевого продукта, входящего в рецептуры блюд примерного двух недельного меню (10 или 14 дней), с учетом таблицы норм замены пищевых продуктов по энергоценности.