



Утверждаю
Д.Д. Федоров

О.И. Тяктева

О.И. Тяктева

ИП Федоров Д.Д.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецеп.
3-й день 1 недели							
Завтрак	Каша манная молочная	165	5,03		5,41	26,3	174,07 268/13
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98		4,23	17,38	127,49 467/2018
	Бутерброд с маслом	35	2,43		1,87	19,65	91,72 71/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	12,44		11,51	63,33	393,28
	Сок порц.	100	0,5		0,1	10,1	43,3 537/17
2-ой ЗАВТРАК	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5		0,1	10,1	43,3
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	1,75		5,43	7,79	86,99 147/13
	Птица тушеная в томатном соусе	70	20,45		15,7	2,37	232,62 367/2021
	Макаронные отварные	130	4,37		5,14	28,96	179,61 1128/18
	Компот из сухофруктов	180	0		0	10	40 ТТК 527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,16	9,84	46,88 114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4		0,28	12,35	57,48 115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	29,49		26,71	71,31	643,58
	Кондитерские изделия	50	4,59		7,13	38,17	235 609/13
	Чай с молоком	200	1,4		1,25	12,42	66,53 ТТК 25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5,99		8,38	50,59	301,53
Ужин	Запеканка из творога	155	31,97		12,96	22,75	335,5 319/13
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	50	0,4		0,05	18,64	132,31 113/13
	Чай с сахаром	200				10,04	40,14 ТТК 21
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,16	9,84	46,88 114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4		0,28	12,35	57,48 115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	35,29		13,45	73,62	612,31

..... с лишней величиной 2-ой ступени (3-7 лет)

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии				
	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Распределение ккал.				
Завтрак 20%	14,89	11,73	22,39	388,38
2-ой завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	43,3
Обед 35%	49,19	36,87	33,7	707,02
Полдник 15%	15,98	14,72	17,33	273,18
Ужин 25%	35,48	46,3	16,39	456,42
Итого за день 100%				
	130,46	84,12	104,49	1868,3

Соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:3,9

ИП Федоров Д.Д.

ВТОРНИК

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
2 день 1 недели							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	165	5,98	5,51	30,88	197,1	270/13
	Какао с молоком	200	3,53	2,95	15,01	100,69	508/13
	Бутерброд с сыром	35	5,86	9,06	15,49	166,88	65/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	15,37	17,52	61,38	464,67	
2-ой ЗАВТРАК	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	118/13
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	1,83	5,38	10,95	99,52	133/13
	Котлета рыбная любительская	70	12,5	1,5	5,2	84	308/2021
	Картофельное пюре	130	2,82	5,16	18,64	132,31	434/13
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,61	0,29	15,04	40	ТТК 527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	20,68	12,77	71,98	460,19	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	4,59	7,13	38,17	235,24	609/13
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4,59	7,13	48,21	275,38	
УЖИН	Каша гречневая	150	3,98	5,32	6,95	131,57	182/2016
	Котлета куриная	70	22,45	11,47	7,29	222,23	417/13
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	29,73	17,27	48,93	510,02	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени (3-7 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	50,15	63,93	13,44	32,99
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,11	46,1	27	35,38
Полдник 15%	29,94	16,28	16,14	17,84
Ужин 25%	54,41	42	28,54	35,68
ИТОГ за день 100%	184,54	168,48	89	124,3

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,3

ИП Федоров Д.Д.

СРЕДА

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
3 день 1 недели							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	165	31,97	12,96	22,75	420	319/13
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	4,23	17,38	127,49	467/2018
	Бутерброд с повидлом	35	2,27	0,87	18,67	91,59	73/2021
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	39,22	18,06	58,8	639,08	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток яблочный	100	0,61	0,29	15,04	65,18	500/2018
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,61	0,29	15,04	65,18	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,01	3,4	17,81	121,84	149/13
	Капуста тушеная с мясом	200	15,8	27,29	8,92	344,47	329/2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,61	0,29	15,04	40	ТТК 527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	24,34	31,42	63,96	610,67	
	Булочка Нежная	50	3,88	8,05	29,71	206,79	579/13
ПОЛДНИК	Кисель	200	0,08	0	31,6	127,16	516/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	3,96	8,05	61,31	333,95	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,71	160,2	100/2013
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,22	37,15	ТТК 23
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	9,12	6,97	53,58	313,43	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени (3-7 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	14,89	11,73	22,39	18,29
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,19	36,87	33,7	36,51
Полдник 15%	15,98	14,72	17,33	16,38
Ужин 25%	35,48	46,3	16,39	27,65
ИТОГ за день 100%	116,46	109,78	93,69	101,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

ИП Федоров Д.Д.

ЧЕТВЕРГ

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
4 день 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша Дружба	165	5,98	5,51	30,88	197,1	270/13
	Какао с молоком	200	3,53	2,95	15,01	100,69	508/13
	Бутерброд с маслом	35	2,43	1,87	19,65	91,72	71/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11,94	10,33	65,54	389,51	
2-ой ЗАВТРАК	Сок порц.	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Уха из рыбных консерв	200	7,77	14,65	13,65	217,12	159/2013
	Биточек мясной	70	22,45	11,47	7,29	222,23	417/13
	Каша гречневая	130	3,51	4,61	6,03	114,03	182/2016
	Компот из смеси сухофруктов	180			10	40	ТТК 527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	36,65	31,17	59,16	697,74	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	1,4	1,25	12,42	66,53	ТТК 25
	Бутерброд с повидлом	35	2,27	0,87	18,67	91,59	73/2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	118/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	335	4,07	2,52	40,89	202,52	
УЖИН	Суп пюре из разных овощей	200	2,44	3,92	10,51	87,05	167/13
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	5,74	4,4	45,2	243,27	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени (3-7 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	21,67	24,85	20,22	21,78
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	37,76	49,68	29,66	36,64
Полдник 15%	17,93	21,75	14,25	17,06
Ужин 25%	68,67	25,15	28,82	32,5
ИТОГ за день 100%	146,94	121,6	97,02	110,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

3-7 лет ПЯТНИЦА ИП Федоров Д.Д.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
5 день 1 недели							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	165	5,84	5,85	27,24	184,93	273/13
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	4,23	17,38	127,49	467/2018
	Бутерброд с сыром	35	5,86	9,06	15,49	166,88	65/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	16,68	19,14	60,11	479,3	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	200	2,25	2,37	16,61	96,81	152/2013
	Шницеля припущенные из кур	70	11,38	5,75	7,29	126,48	417/13
	Картофельное пюре	130	2,82	5,16	18,64	132,31	434/13
	Компот из смеси сухофруктов	180			10	40	527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	19,37	13,72	74,73	499,96	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	4,59	7,13	38,17	235,24	583/13
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	535/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,39	12,13	46,17	335,44	
УЖИН	Манник	150	8,3	7,7	46,6	289,61	ТТК 202
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	50	0,4	0,05	18,64	132,31	113/13
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	12	8,23	99,93	578,14	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени (3-7 лет)

распределение ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	14,89	11,73	22,39	18,29
2-ой завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,19	36,87	33,07	36,51
Полдник 15%	15,98	14,7	16,14	16,3
Ужин 25%	35,48	46,3	16,4	27,78
ИТОГ за день 100%	129,33	127,48	99,91	111,71
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7				

3-7 лет		ПОНЕДЕЛЬНИК 2				ИП Федоров Д.Д.		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.	
1 день 2 недели								
ЗАВТРАК	Каша яичневая молочная	165	5,9	5,38	31,44	197,8	168/2011	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	4,23	17,38	127,49	467/2018	
	Бутерброд с маслом	35	2,27	0,87	18,67	91,59	71/18	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	13,15	10,48	67,49	416,88		
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	118/13	
2-ой ЗАВТРАК	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3		
ОБЕД	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200	1,93	4,93	13,66	106,74	139/13	
	Плов из птицы	180	12,3	8,2	24,8	223	412/2013	
	Компот из смеси сухофруктов	180			10	40	527/13	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	610	17,53	13,61	73,11	485,82		
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	4,59	7,13	38,17	235	609/13	
	Чай с молоком	200	1,4	1,25	12,42	66,53	ПТК 25	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5,99	8,38	50,59	301,53		
УЖИН	Запеканка из творога	155	31,97	12,96	22,75	335,5	319/13	
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	50	0,4	0,05	18,64	132,31	113/13	
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ПТК 21	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13	
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	35,29	13,45	73,62	612,31		

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени (3-7 лет)				
распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	20,65	16,63	20,7	19,47
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	59,44	38,3	37,5	40,29
Полдник 15%	15,98	14,72	17,33	16,38
Ужин 25%	44,11	23,08	23,86	26,05
ИТОГ за день 100%	141,11	92,9	103,11	104,61
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5				

3-7 лет			ВТОРНИК 2			ИП Федоров Д.Д.		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.	
2 день 2 неделя								
ЗАВТРАК	Каша Дружба	165	5,98	5,51	30,88	197,1	270/13	
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21	
	Бутерброд с сыром	35	5,86	9,06	15,49	166,88	65/18	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11,84	14,57	56,41	404,12		
2-ой ЗАВТРАК	Сок порц.	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17	
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	200	2,25	2,37	16,61	96,81	152/2013	
	Картофельное пюре	130	2,82	5,16	18,64	132,31	434/13	
	Котлета рыбная любительская	70	12,5	1,5	5,2	84	308/2021	
	Компот из смеси сухофруктов	180			10	40	527/13	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	20,49	9,47	72,64	457,48		
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	4,59	7,13	38,17	235,24	583/13	
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	535/13	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,39	12,13	46,17	335,44		
УЖИН	Омлет натуральный	200	17,71	27,21	4,56	302	307/13	
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13	
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	21,01	27,69	39,25	458,22		

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени (3-7 лет)				
распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	28,2	29,77	22,12	25,14
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	40,11	37,18	32,83	35
Полдник 15%	22,31	22,82	17,23	19,52
Ужин 25%	67,94	24,48	25,96	30,55
ИТОГ за день 100%	159,5	114,42	102,01	112,62
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1				

ИП Федоров Д.Д.

СРЕДА 2

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
3 день 2 недели							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	165	5,03	5,41	26,3	174,07	268/13
	Какао с молоком	200	3,53	2,95	15,01	100,69	508/13
	Бутерброд с маслом	35	2,27	0,87	18,67	91,59	ТТК 71/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10,83	9,23	59,98	366,35	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	2,06	4,34	13,49	101,23	62/2011
	Биточек мясной	70	22,45	11,47	7,29	222,23	ТТК 371/22
	Макаронные изделия отварные	130	4,37	2,97	31,23	170,39	112/18
	Компот из смеси сухофруктов	180			10	40	527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	31,8	19,22	84,2	638,21	
	Булочка "Российская"	50	431	5,72	36,98	216,62	432/11
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	431	5,72	47,02	256,76	
УЖИН	Рагу из овощей	200	4,72	12,21	20,65	211,38	ТТК 14
	Кисель	200	0,08	0	31,6	127,16	516/13
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	8,1	12,69	76,9	454,62	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени (3-7 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	17,93	11,6	22,12	19,27
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	47,41	58,7	32,83	41,48
Полдник 15%	18,32	17,83	17,23	17,87
Ужин 25%	36,01	15,69	27,07	24,71
ИТОГ за день 100%	120,39	104,13	103,53	105,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

3-7 лет			ЧЕТВЕРГ 2			ИП Федоров Д.Д.		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.	
4 день 2 недели								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,76	6,48	19,71	160,2	100/2013	
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21	
	Бутерброд с маслом	35	2,27	0,87	18,67	91,59	ТТК 71/18	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	8,03	7,35	48,42	291,93		
2-ой ЗАВТРАК	Напиток яблочный	100	0,61	0,29	15,04	65,18	500/2018	
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,61	0,29	15,04	65,18		
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,86	3,05	5,02	51,01	112/13	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,12	2,69	13,38	86,2	69/2011	
	Картофельное пюре	130	2,82	5,16	18,64	132,31	434/13	
	Печень говяжья по-строгановски	70	24,57	20,41	8,78	317,07	356/2018	
	Компот из смеси сухофруктов	180			10	40	ТТК 527/13	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	33,29	31,75	78,01	730,95		
	Кондитерские изделия	50	4,59	7,13	38,17	235,24	583/13	
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	535/13	
УЖИН	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,39	12,13	46,17	335,44		
	Голубцы ленивые	150	18,68	21,06	6,79	293,79	333/13	
	Соус сметанный	25	0,5	1	2	25	372/13	
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	14,7	114,96	115/13	
ИТОГО ЗА УЖИН	450	23,88	22,82	45,83	532,49			

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени (3-7 лет)			
распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы% Калории %
Завтрак 20%	50,15	63,93	13,44 32,89
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87 2,41
Обед 35%	49,11	46,15	26,99 35,44
Полдник 15%	29,85	15,32	16,13 17,6
Ужин 25%	53,9	42,01	28,5 35,88
ИТОГ за день 100%	138,28	131,62	95,98 111,74
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4			

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени (3-7 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	50,15	63,93	13,44	32,89
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,11	46,15	26,99	35,44
Полдник 15%	29,85	15,32	16,13	17,6
Ужин 25%	53,9	42,01	28,5	35,88
ИТОГ за день 100%	138,28	131,62	95,98	111,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
5 день 2 недели							
ЗАВТРАК	Каша овсяная из геркулеса жидкая	165	5,56	6,94	21,12	169,19	272/13
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	4,23	17,38	127,49	467/2018
	Бутерброд с сыром	35	5,86	9,06	15,49	166,88	65/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	16,4	20,23	53,99	463,56	
2-ой ЗАВТРАК	Сок порц.	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Огурцы соленные	50	0,4	0,05	0,85	5,45	113/13
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200	1,76	4,65	9,07	85,14	66/11
	Жаркое по-домашнему	150	16,62	27,5	31,37	439,46	328/2021
	Компот из смеси сухофруктов	180			10	40	ТТКС27/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	21,7	32,64	73,48	674,41	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	4,59	7,13	38,17	235	609/13
	Чай с молоком	200	1,4	1,25	12,42	66,53	ТТК 25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5,99	8,38	50,59	301,53	
УЖИН	Макароны запеченные с сыром	200	9,86	7,5	38,99	245,87	259/18
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,22	37,15	ТТК 23
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	13,22	7,99	72,86	399,1	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени (3-7 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	75,41	33,04	25,5	33,74
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	61,8	43,12	35,65	41,07
Полдник 15%	18,8	21,22	18,2	18,9
Ужин 25%	15,4	20,48	23,8	22
ИТОГ за день 100%	172,13	118,13	106,95	118,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0