

Расчет продуктов питания (в граммах), НЕТТО СЫРЬЯ, на одну порцию, на одного ребенка
Дети 3-7 лет

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	День 1																														
		Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/и продукция	Творог (рыба в перерасчете на творог)	Мясо 1 категории (субпродукты в перерасчете на мясо говядины)	Субпродукты	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	*30	
Завтрак																																
43	Каша пшеничная молочная жидкая					28									4	2			136													
15	Какао с молоком														5				130											0.9		
16	Бутерброд с маслом	25														6																
	Итого	25	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0	0	9	8	0	0	266	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	0	0	
2 завтрак																																
24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																		100													
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																
52	Овощи натуральные соленые или свежие							50																								
51	Суп картофельный с клецками, с мясом			12						35	19					1	1.6	2	12			29										
40	Плов из отварной птицы					63					30						7							132								
34	Напиток из плодов шиповника											21			5																	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																														
ГП	пшеничный)		35																													
	Итого	25	35	12	0	63	0	35	99	0	0	0	21	0	5	1	8.6	2	12	0	29	0	132	0	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																
13	Чай с сахаром														5																0.45	
53/ГП	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства			42.7											9	10	0.3	6.2	17												0.95	
	Итого	0	0	42.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	10	0.3	6.2	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.45	0	0	0.95	
	Норма соли пищевой																														3.75	
	Итого за день	50	35	54.7	0	91	0	35	99	0	0	0	21	0	28	19	8.9	8.2	395	0	29	0	132	0	0	0	0.45	0	0.9	3.75	0.95	

Дети 3-7 лет

День 5

№ ТК (ТТК) А	Наименование блюда	Дети 3-7 лет																																
		Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/н продукция	Творог (рыба в перерасчете на творог)	Мясо 1 категории (субпродукты в перерасчете на мясо говядины)	Субпродукты	Птица (шылтата-бройлера 1 категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Завтрак																																		
37	Суп молочный с макаронными изделиями						12								1.8	0.9																		
15	Какао с молоком														5																		0.9	
45	Яйцо вареное																		40															
3	Бутерброд с сыром	25																																
	Итого	25	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	6.8	0.9	0	40	269	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0.9	0	0	0	0	
2 завтрак																																		
ГП	Сок фруктовый (овощной)									190																								
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																		
36	Зеленый горошек консервированный отварной										50																							
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной						24	62.6									2					29			10									
6(41) ПФ	Котлеты, биточки, шницели из говядины или тефтели из говядины с рисом "ежики"	12								6							4	4	14			48												
8	Картофельное пюре						129									6			25															
34	Напиток из плодов шиповника											21			5																			
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																																
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		35																															
	Итого	37	35	0	0	0	153	118.6	0	0	0	21	0	5	6	6	4	39	0	77	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0		
Полдник																																		
46	Чай с молоком														5				50															
17	Фрукты свежие										160																							0.45
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др)													50																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	160	0	50	5	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0.45	0	0	0	0	0		
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																	3.75
	Итого за день	62	35	0	0	0	12	153	118.6	190	0	160	21	50	16.8	6.9	6	44	358	0	77	0	0	0	10	12	0.45	0	0.9	3.75	0	0		

Дети 3-7 лет

День 8

№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, жи продукты	Творог (рыба в перерасчете на творог)	Мясо 1 категории (субпродукты в перерасчете на мясо говядины)	Субпродукты	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории погр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Завтрак																																				
31/23	Каша пшеничная молочная жидкая (или ячневая)					23									4	2			136																	
2	Кофейный напиток с молоком														5				130										18							
16	Бутерброд с маслом	25														6																				
	Итого	25	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	9	8	0	0	266	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.8	0	0	0	0			
2 завтрак																																				
54	Напиток "Витошка" с витаминами										175																									
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед																																				
36	Зеленый горошек консервированный отварной								50																											
27	Свекольник с мясом, со сметаной						34	72.6							1	2					29				10											
49	Капуста тушеная с мясом			2.2												7					61															
ГП	Сок фруктовый (овощной)								180																											
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30																																		
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																																	
	Итого	30	40	2.2	0	0	34	347.6	180	0	0	0	0	0	1	0	9	0	0	0	90	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Полдник																																				
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)													50																						
17	Фрукты свежие											160																								
46	Чай с молоком														5				50															0.45		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	160	0	50	5	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.45	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																	3.75		
	Итого за день	55	40	2.2	0	23	0	34	347.6	180	175	160	0	50	15	8	9	0	316	0	90	0	0	0	10	0	0.45	1.8	0	0	3.75	0	0	0		

