ИП ТУЛЬМЕНТЬЕВА В.А.

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ПИТАНИЯ СОГЛАСНО ТРЕБОВАНИЯМ САНПИН 2.3./2.4 3590-20 ПО ОСНОВНОМУ ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАКИ

Наименование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшеничн	Мука пшеничн	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Дрожжи	Соль йодированная	Специи
ПОНЕДЕЛЬНИК																															
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА 150	150				23,6											71,4					7,1			4,1							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/10/10	50		30																15		5										
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180															45,9								6,3		0,9					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100								100																				0,12		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20																													
Итого за прием пищи:	**500**	**20**	**30**	**0**	**23,6**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**117,3**	**0**	**0**	**15**	**0**	**12,1**	**0**	**0**	**10,4**	**0**	**0,9**	**0**	**0**	**0,12**	**0**	**0**
ВТОРНИК																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ**** ОГУРЦЫ/	60							60																							
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	150				47,2			5,26													4	3									
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ 90/5	95		18,666					2,63				77,52									5	3	1,215								
СОК ФРУКТОВЫЙ** ЯБЛОЧНЫЙ	200										200																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		20																										0,12		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20																											0,12		
Итого за прием пищи:	**545**	**20**	**38,666**	**0**	**47,2**	**0**	**0**	**67,89**	**0**	**0**	**200**	**77,52**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**9**	**6**	**1,215**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,24**	**0**	**0**
СРЕДА																															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60							39,00	15,00													3,00		3,00							
ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200			9,40	6,40		88,00	58,40					60,20			4,50			10,00	14,80		12,00									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200									16,00														8,00							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		20,00																										0,12		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20,00																											0,12		
Итого за прием пищи:	**500**	**20,00**	**20,00**	**9,40**	**6,40**	**0,00**	**88,00**	**97,40**	**15,00**	**16,00**	**0,00**	**0,00**	**60,20**	**0,00**	**0,00**	**4,50**	**0,00**	**0,00**	**10,00**	**14,80**	**0,00**	**15,00**	**0,00**	**11,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,24**	**0,00**	**0,00**
ЧЕТВЕРГ																															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ* /ЯБЛОКО/	120								120,00																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ПОВИДЛО 150/10	160		6,00		9,00													141,00		6,00	6,00		6,75	8,54	10,00						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК***** /КЕФИР/	180																180,00														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		30,00																										0,18		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20,00																											0,12		
Итого за прием пищи:	**510**	**20,00**	**36,00**	**0,00**	**9,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**120,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**180,00**	**141,00**	**0,00**	**6,00**	**6,00**	**0,00**	**6,75**	**8,54**	**10,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,30**	**0,00**	**0,00**
ПЯТНИЦА																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ**** /ТОМАТЫ/	60							60,00																							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150						128,25									23,70					5,25									1,50	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ 90/15	105		12,60	7,60				21,78							63,00	18,00					6,00	3,00		0,40							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180								36,00															10,80							0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		20,00																										0,12		
Итого за прием пищи:	**515**	**0,00**	**32,60**	**7,60**	**0,00**	**0,00**	**128,25**	**81,78**	**36,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**63,00**	**41,70**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**11,25**	**3,00**	**0,00**	**11,20**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,12**	**1,50**	**0,20**
ПОНЕДЕЛЬНИК																															
МЮСЛИ /ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ/ С МОЛОКОМ	205				53,14											159,40															
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	75		40,00																		15,00				20,00						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200															100,00								10,00		0,90		5,00			

ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20,00																										0,12		
Итого за прием пищи:	**500**	**20,00**	**40,00**	**0,00**	**53,14**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**259,40**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**15,00**	**0,00**	**0,00**	**10,00**	**20,00**	**0,90**	**0,00**	**5,00**	**0,12**	**0,00**	**0,00**
ВТОРНИК																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	60							60,00																							
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ	150						73,88	19,19								14,50					3,00	3,00	75,60							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	90		21,60										63,80			23,40						5,40								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180									14,40														7,20						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		20,00																									0,12		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20,00																										0,12		
Итого за прием пищи:	**520**	**20,00**	**41,60**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**73,88**	**79,19**	**0,00**	**14,40**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**63,80**	**0,00**	**37,90**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**3,00**	**8,40**	**75,60**	**7,20**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,24**	**0,00**	**0,00**
СРЕДА																															
ИКРА МОРКОВНАЯ	60							55,50														4,50		0,72							
ПАСТА С КУРИЦЕЙ 120/80	200			7,50		39,60		1,70					26,80			70,00					4,30										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК***** СНЕЖОК	200																200,00														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		20,00																						1,00			0,10		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20,00																										0,10		
Итого за прием пищи:	**500**	**20,00**	**20,00**	**7,50**	**0,00**	**39,60**	**0,00**	**57,20**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**26,80**	**0,00**	**70,00**	**200,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**4,30**	**4,50**	**0,00**	**0,72**	**0,00**	**1,00**	**0,00**	**0,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**
ЧЕТВЕРГ																															
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-КУБАНСКИ	110								99,00	6,00														15,00							
АЗУ	150			4,10			86,00	18,00				63,00										6,00									
КАКАО С МОЛОКОМ	200															100,00								10,00			4,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		40,00																									0,24		
Итого за прием пищи:	**500**	**0,00**	**40,00**	**4,10**	**0,00**	**0,00**	**86,00**	**18,00**	**99,00**	**6,00**	**0,00**	**63,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**100,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**6,00**	**0,00**	**25,00**	**0,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**0,24**	**0,00**	**0,00**
ПЯТНИЦА																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	60							60,00																						1,60	0,17
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150			1,80				180,90													5,25			4,50							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90		7,20					25,20							63,00	9,00					3,60		10,35							2,30	
СОК ФРУКТОВЫЙ** ЯБЛОЧНЫЙ	200										200,00																	0,12		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20,00																													
Итого за прием пищи:	**520**	**20,00**	**7,20**	**1,80**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**266,10**	**0,00**	**0,00**	**200,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**63,00**	**9,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**8,85**	**0,00**	**10,35**	**4,50**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,12**	**3,90**	**0,17**

Наименование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшенич	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Дрожжи	Соль йодированная	Специи
НОРМА НА 1 РЕБЕНКА ПО САНПИН	**500**	**160-200**	**300-375**	**30-37,5**	**90-112,5**	**30-37,5**	**374-467,5**	**560-700**	**370-462,5**	**30-37,5**	**400-500**	**140-175**	**60-75**	**70-87,5**	**116-145**	**600-750**	**300-375**	**100-125**	**20-25**	**20-25**	**60-75**	**30-37,5**	**80-100**	**60-75**	**20-25**	**2-2,5**	**2-2,5**	**4**	**2-2,5**	**6-7,5**	**4**
ФАКТИЧЕСКИ ВЫПОЛНЕНО	**511**	**160**	**306,066**	**30,4**	**139,34**	**39,6**	**376,13**	**667,56**	**370**	**36,4**	**400**	**140,52**	**60,2**	**90,6**	**126**	**639,8**	**380**	**141**	**25**	**20,8**	**69,5**	**42,9**	**93,92**	**88,56**	**30**	**2,8**	**4**	**4**	**2**	**6**	**4**