

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий БДОУ г. Омска  
 «Детский сад № 214  
 комбинированного вида»

\_\_\_\_\_ / О.Д. Перницкая  
 приказ от 02.09.2024 № 134

**Основное десятидневное меню  
 согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет  
 (12-ти часовое пребывание)  
 БДОУ г. Омска «Детский сад № 214 комбинированного вида»**

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
Прием пищи							
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)						
Состав блюда							
<b>День 1 (Понедельник) из 10</b>		<b>1 885</b>	<b>53,3</b>	<b>56,9</b>	<b>282,3</b>	<b>1 862,6</b>	<b>47,8</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>14,9</b>	<b>15,3</b>	<b>75,0</b>	<b>493,7</b>	<b>2,1</b>
Каша «Дружба»	155 (21)	<b>180</b>	8,8	8,4	44,4	288,7	0,5
Хлеб с маслом	1/13 (1)	<b>40</b>	2,6	3,8	15,5	102,4	---
Чай с молоком	394 (3)	<b>200</b>	3,5	3,1	15,1	102,7	1,6
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>140</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>29,4</b>	<b>124,6</b>	<b>14,0</b>
Бананы	90 (21)	<b>140</b>	2,1	0,1	29,4	124,6	14,0

<b>ОБЕД</b>		<b>645</b>	21,2	23,0	89,1	640,7	11,2
Салат витаминный	15 (5)	50	0,8	2,3	5,4	44,2	3,2
Свекольник со сметаной (на бульоне мясном)	5/2 (1)	180	1,6	4,0	12,4	82,8	4,9
Плов из говядины	90 (5)	200	16,2	16,3	34,2	351,0	0,8
Компот из свежей вишни	342 (2)	180	0,3	0,1	25,4	104,9	2,4
Хлеб урожайный	2 (1)	35	2,3	0,4	11,7	57,8	---
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	7,9	5,1	28,6	215,3	1,4
Печенье сахарное	продукт (13)	30	1,9	5,0	20,6	135,3	---
Молоко	4 (1)	200	6,0	0,1	8,0	80,0	1,4
<b>УЖИН</b>		<b>450</b>	7,1	13,3	60,3	388,3	19,2
Картофель, тушенный в соусе сметанном	133 (3)	220	4,7	13,0	34,2	272,8	16,0
Хлеб пшеничный	1 (1)	30	2,3	0,2	14,8	69,9	---
Чай с лимоном	393(3)	200	0,1	0,0	11,3	45,6	3,1
<b>День 2 (Вторник) из 10</b>		<b>1 990</b>	69,6	68,2	275,5	1 981,6	63,3
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	14,6	11,3	59,4	395,7	1,8
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	11/4 (1)	180	5,9	5,4	29,3	185,4	0,4
Хлеб с сыром	3/13 (1)	45	5,5	3,3	15,8	117,0	0,1
Кофейный напиток с молоком жирность 2,5%	395 (3)	200	3,1	2,7	14,2	93,3	1,3
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	94,0	4,0
Сок яблочный	3 (1)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	4,0
<b>ОБЕД</b>		<b>665</b>	22,2	23,6	80,7	610,9	53,6
Икра из кабачков. Консервы	продукт (13)	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,5
Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	68 (21)	180	3,6	3,8	9,7	87,5	4,2
Биточки рубленые из филе птицы (паровые)	306 (3)	70	10,4	10,8	6,9	166,8	0,4
Соус томатный	354 (21)	20	0,1	0,8	1,0	12,0	0,3
Макаронные изделия отварные	43/3 (1)	130	4,6	3,3	29,5	162,5	---
Компот из сухофруктов	6/10 (1)	180	0,4		18,0	64,8	45,2
Хлеб урожайный	2 (1)	35	2,3	0,4	11,7	57,8	---
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	9,1	11,4	44,2	315,5	1,3
«Крендель сахарный»	520 (21)	70	4,1	7,4	36,8	230,4	---

Кефир	406 (21)	180	5,0	3,9	7,4	85,1	1,3
<b>УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>22,7</b>	<b>21,7</b>	<b>71,0</b>	<b>565,5</b>	<b>2,8</b>
Запеканка морковная с творогом	154 (3)	190	18,2	21,4	30,0	383,6	2,5
Молоко сгущенное	пром. (2)	30	2,3	0,1	17,0	78,0	0,3
Хлеб пшеничный	1 (1)	30	2,3	0,2	14,8	69,9	---
Чай	10/10 (1)	200	---	---	9,2	34,0	---
<b>День 3 (Среда) из 10</b>		<b>1 880</b>	<b>52,0</b>	<b>56,5</b>	<b>210,0</b>	<b>1 567,6</b>	<b>221,1</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>395</b>	<b>20,3</b>	<b>30,5</b>	<b>35,0</b>	<b>496,8</b>	<b>1,8</b>
Омлет натуральный	215 (3)	160	14,1	27,2	2,7	312,6	0,2
Хлеб пшеничный	1 (1)	35	2,7	0,3	17,2	81,6	---
Чай с молоком	394 (3)	200	3,5	3,1	15,1	102,7	1,6
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>140</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,3</b>	<b>60,2</b>	<b>84,0</b>
Апельсин	продукт (13)	140	1,3	0,3	11,3	60,2	84,0
<b>ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>15,9</b>	<b>19,0</b>	<b>75,8</b>	<b>533,8</b>	<b>115,1</b>
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	6/1 (1)	50	0,8	3,3	5,6	51,0	18,7
Рассольник ленинградский (крупа перловая)	76 (3)	180	1,5	3,7	12,0	86,9	5,4
Тефтели мясные из говядины	287 (3)	70	4,7	5,3	6,0	90,4	0,3
Соус сметанный	340 (21)	20	0,3	1,4	0,6	16,0	---
Каша гречневая рассыпчатая	123 (5)	120	5,7	4,6	22,9	158,4	0,7
Напиток из плодов шиповника	398 (3)	180	0,6	0,3	17,1	73,2	90,0
Хлеб урожайный	2 (1)	35	2,3	0,4	11,7	57,8	---
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>8,5</b>	<b>0,9</b>	<b>38,2</b>	<b>218,4</b>	<b>1,4</b>
Пряники	продукт (13)	40	2,5	0,8	30,2	138,4	---
Молоко	4 (1)	200	6,0	0,1	8,0	80,0	1,4
<b>УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>5,9</b>	<b>5,8</b>	<b>49,6</b>	<b>258,5</b>	<b>18,8</b>
Рагу из овощей	18/3 (1)	220	3,5	5,5	23,5	143,0	15,6
Хлеб пшеничный	1 (1)	30	2,3	0,2	14,8	69,9	---
Чай с лимоном	393 (3)	200	0,1	0,0	11,3	45,6	3,1
<b>День 4 (Четверг) из 10</b>		<b>1 965</b>	<b>51,1</b>	<b>52,2</b>	<b>258,8</b>	<b>1 713,2</b>	<b>36,0</b>

<b>ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	10,6	8,9	71,7	397,1	1,0
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	14/4 (1)	180	5,4	4,7	30,2	176,4	0,4
Хлеб с маслом	1/13 (1)	40	2,6	3,8	15,5	102,4	---
Какао с молоком	387 (21)	200	2,6	0,5	26,0	118,3	0,7
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	0,6	---	33,0	136,0	12,0
Сок персиковый	продукт (13)	200	0,6	---	33,0	136,0	12,0
<b>ОБЕД</b>		<b>655</b>	19,1	13,1	64,0	441,9	21,2
Салат из моркови с сахаром	41 (3)	50	0,6	0,1	5,8	26,2	2,4
Борщ с капустой белокочанной и картофелем	57 (3)	180	1,3	3,5	9,2	73,8	7,4
Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	54 (5)	80	11,9	5,4	2,5	106,0	0,6
Картофельное пюре	3/3 (1)	130	2,7	3,6	19,4	117,0	9,4
Компот из свежих плодов (яблоки)	206 (5)	180	0,2	0,1	15,5	61,2	1,4
Хлеб урожайный	2 (1)	35	2,3	0,4	11,7	57,8	---
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	4,9	15,2	32,9	314,7	1,6
Вафли	продукт (13)	40	1,4	12,1	17,8	212,0	---
Чай с молоком	394 (3)	200	3,5	3,1	15,1	102,7	1,6
<b>УЖИН</b>		<b>450</b>	15,9	14,9	57,3	423,6	0,2
Макароны отварные с сыром	206 (3)	220	13,6	14,7	33,3	319,7	0,2
Хлеб пшеничный	1 (1)	30	2,3	0,2	14,8	69,9	---
Чай	10/10 (1)	200	---	---	9,2	34,0	---
<b>День 5 (Пятница) из 10</b>		<b>1 920</b>	73,3	54,2	252,6	1 814,2	92,6
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	31,3	17,3	73,0	575,4	2,3
Запеканка из творога (крупа манная)	9/5 (1)	150	25,4	14,4	20,1	313,5	0,3
Джем из абрикосов	пром. (2)	30	0,2	---	21,5	87,0	0,7
Хлеб пшеничный	1 (1)	35	2,7	0,3	17,2	81,6	---
Кофейный напиток с молоком жирность 2,5%	395 (3)	200	3,1	2,7	14,2	93,3	1,3
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>140</b>	0,6	0,6	13,7	65,8	14,0
Яблоки	продукт (13)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,0
<b>ОБЕД</b>		<b>645</b>	18,3	20,2	54,2	466,9	69,2
Салат из свеклы с чесноком	40 (21)	50	0,7	4,5	2,8	54,9	1,1

Суп с клецками	118 (2)	<b>180</b>	4,0	3,5	7,3	82,8	0,6
Филе птицы тушеное в соусе сметанном	301 (3)	<b>70</b>	8,2	7,5	2,1	109,1	0,0
Капуста белокочанная тушеная (гарнир)	336 (3)	<b>130</b>	2,7	4,2	12,3	97,6	22,3
Компот из сухофруктов	6/10 (1)	<b>180</b>	0,4	---	18,0	64,8	45,2
Хлеб урожайный	2 (1)	<b>35</b>	2,3	0,4	11,7	57,8	---
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>10,9</b>	<b>5,7</b>	<b>42,1</b>	<b>286,5</b>	<b>1,4</b>
Булочка «Российская»	430 (2)	<b>70</b>	4,9	5,6	34,1	206,5	0,0
Молоко	4 (1)	<b>200</b>	6,0	0,1	8,0	80,0	1,4
<b>УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>12,2</b>	<b>10,5</b>	<b>69,6</b>	<b>419,6</b>	<b>5,6</b>
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171 (2)	<b>170</b>	9,4	10,1	42,4	297,5	---
Огурцы соленые	309 (21)	<b>50</b>	0,4	0,1	1,2	6,7	2,5
Хлеб пшеничный	1 (1)	<b>30</b>	2,3	0,2	14,8	69,9	---
Чай с лимоном	393 (3)	<b>200</b>	0,1	0,0	11,3	45,6	3,1
<b>День 6 (Понедельник) из 10</b>		<b>1 945</b>	<b>52,0</b>	<b>44,7</b>	<b>239,3</b>	<b>1 582,0</b>	<b>102,9</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>11,5</b>	<b>12,1</b>	<b>70,0</b>	<b>428,2</b>	<b>2,1</b>
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	7/4 (1)	<b>180</b>	5,4	5,2	39,4	223,2	0,5
Хлеб с маслом	1/13 (1)	<b>40</b>	2,6	3,8	15,5	102,4	---
Чай с молоком	394 (3)	<b>200</b>	3,5	3,1	15,1	102,7	1,6
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>94,0</b>	<b>4,0</b>
Сок яблочный	3 (1)	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	94,0	4,0
<b>ОБЕД</b>		<b>645</b>	<b>21,4</b>	<b>16,7</b>	<b>68,6</b>	<b>507,7</b>	<b>78,7</b>
Винегрет овощной (лук репка)	45 (3)	<b>50</b>	0,7	3,1	3,8	45,8	6,6
Суп с макаронными изделиями и картофелем	112 (2)	<b>180</b>	1,8	2,0	11,3	78,5	4,4
Голубцы ленивые	298 (3)	<b>180</b>	15,9	10,2	22,6	246,0	22,5
Соус сметанный	330 (2)	<b>20</b>	0,3	1,0	1,2	14,8	0,0
Компот из сухофруктов	6/10 (1)	<b>180</b>	0,4	---	18,0	64,8	45,2
Хлеб урожайный	2 (1)	<b>35</b>	2,3	0,4	11,7	57,8	---
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>5,1</b>	<b>28,6</b>	<b>215,3</b>	<b>1,4</b>
Печенье сахарное	продукт (13)	<b>30</b>	1,9	5,0	20,6	135,3	---
Молоко	4 (1)	<b>200</b>	6,0	0,1	8,0	80,0	1,4

<b>УЖИН</b>		<b>450</b>	10,2	10,5	52,0	336,8	16,6
Сельдь с луком репчатым	76 (2)	50	4,2	5,5	0,5	68,3	1,2
Картофельное пюре	3/3 (1)	170	3,6	4,8	25,3	153,0	12,2
Хлеб пшеничный	1 (1)	30	2,3	0,2	14,8	69,9	---
Чай с лимоном	393 (3)	200	0,1	0,0	11,3	45,6	3,1
<b>День 7 (Вторник) из 10</b>		<b>1 920</b>	75,9	63,9	275,7	1 979,5	68,7
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	13,5	10,4	55,8	370,5	1,8
Каша манная молочная с маслом сливочным	5/4 (1)	180	4,9	4,5	25,7	160,2	0,4
Хлеб с сыром	3/13 (1)	45	5,5	3,3	15,8	117,0	0,1
Кофейный напиток с молоком жирность 2,5%	395 (3)	200	3,1	2,7	14,2	93,3	1,3
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>140</b>	2,1	0,1	29,4	124,6	14,0
Бананы	90 (21)	140	2,1	0,1	29,4	124,6	14,0
<b>ОБЕД</b>		<b>655</b>	24,2	19,3	84,3	615,8	49,5
Салат из белокочанной капусты с морковью	20 (3)	50	0,7	2,5	4,3	43,0	17,5
Суп с рыбными консервами (на воде)	87 (3)	180	6,2	6,0	10,3	120,4	6,6
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном	261 (2)	80	10,1	7,0	3,0	127,2	23,1
Макаронные изделия отварные	43/3 (1)	130	4,6	3,3	29,5	162,5	---
Компот из свежей вишни	342 (2)	180	0,3	0,1	25,4	104,9	2,4
Хлеб урожайный	2 (1)	35	2,3	0,4	11,7	57,8	---
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	9,1	11,4	44,2	315,5	1,3
«Крендель сахарный»	520 (21)	70	4,1	7,4	36,8	230,4	---
Кефир	406 (21)	180	5,0	3,9	7,4	85,1	1,3
<b>УЖИН</b>		<b>450</b>	27,0	22,6	62,0	553,1	2,1
Запеканка из творога с яблоками	16/5 (1)	180	23,9	20,5	32,8	408,6	2,0
Соус молочный (сладкий)	351 (3)	40	0,8	1,8	5,3	40,6	0,1
Хлеб пшеничный	1 (1)	30	2,3	0,2	14,8	69,9	---
Чай	10/10 (1)	200	---	---	9,2	34,0	---
<b>День 8 (Среда) из 10</b>		<b>1 935</b>	66,6	80,0	223,6	1 869,7	208,9
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	20,2	34,1	33,3	517,6	1,8
Омлет натуральный	215 (3)	160	14,1	27,2	2,7	312,6	0,2

Хлеб с маслом	1/13 (1)	40	2,6	3,8	15,5	102,4	---
Чай с молоком	394 (3)	200	3,5	3,1	15,1	102,7	1,6
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>94,0</b>	<b>4,0</b>
Сок мультифрукт	3 (1)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	4,0
<b>ОБЕД</b>		<b>645</b>	<b>29,4</b>	<b>40,4</b>	<b>80,3</b>	<b>787,8</b>	<b>152,6</b>
Салат из свежих огурцов	13 (3)	50	0,4	3,0	1,2	33,7	4,8
Рассольник домашний	63 (21)	180	1,7	4,3	9,2	83,3	4,7
Жаркое по-домашнему	247 (21)	200	24,4	32,3	41,1	539,9	53,1
Напиток из плодов шиповника	398 (3)	180	0,6	0,3	17,1	73,2	90,0
Хлеб урожайный	2 (1)	35	2,3	0,4	11,7	57,8	---
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>8,5</b>	<b>0,9</b>	<b>38,2</b>	<b>218,4</b>	<b>1,4</b>
Пряники	продукт (13)	40	2,5	0,8	30,2	138,4	---
Молоко	4 (1)	200	6,0	0,1	8,0	80,0	1,4
<b>УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>7,5</b>	<b>4,4</b>	<b>51,6</b>	<b>251,9</b>	<b>49,1</b>
Бигус	8/3 (1)	220	5,1	4,2	25,5	136,4	46,0
Хлеб пшеничный	1 (1)	30	2,3	0,2	14,8	69,9	---
Чай с лимоном	393 (3)	200	0,1	0,0	11,3	45,6	3,1
<b>День 9 (Четверг) из 10</b>		<b>1 895</b>	<b>40,1</b>	<b>56,7</b>	<b>228,8</b>	<b>1 599,2</b>	<b>78,1</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>10,7</b>	<b>9,5</b>	<b>66,3</b>	<b>389,8</b>	<b>0,9</b>
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162 (21)	180	5,6	5,3	24,9	169,1	0,3
Хлеб с маслом	1/13 (1)	40	2,6	3,8	15,5	102,4	---
Какао с молоком	387 (21)	200	2,6	0,5	26,0	118,3	0,7
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,0</b>
Яблоки	продукт (13)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,0
<b>ОБЕД</b>		<b>645</b>	<b>18,7</b>	<b>20,5</b>	<b>80,2</b>	<b>570,9</b>	<b>53,7</b>
Маринад овощной (с томатом, лук репка)	366 (21)	50	1,0	5,0	4,5	66,3	1,2
Щи из свежей капусты с картофелем	33 (5)	180	1,4	3,5	5,2	58,5	7,2
Котлеты или биточки рыбные	56 (5)	70	10,5	7,9	9,1	150,3	0,1
Рис припущенный	316 (3)	130	3,2	3,7	31,8	173,3	---
Компот из сухофруктов	6/10 (1)	180	0,4	---	18,0	64,8	45,2

Хлеб урожайный	2 (1)	35	2,3	0,4	11,7	57,8	---
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>4,9</b>	<b>15,2</b>	<b>32,9</b>	<b>314,7</b>	<b>1,6</b>
Вафли	продукт (13)	40	1,4	12,1	17,8	212,0	---
Чай с молоком	394 (3)	200	3,5	3,1	15,1	102,7	1,6
<b>УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>5,2</b>	<b>10,9</b>	<b>35,7</b>	<b>258,0</b>	<b>8,0</b>
Овощи в молочном соусе	93 (21)	220	2,9	10,6	11,7	154,1	8,0
Хлеб пшеничный	1 (1)	30	2,3	0,2	14,8	69,9	---
Чай	10/10 (1)	200	---	---	9,2	34,0	---
<b>День 10 (Пятница) из 10</b>		<b>1 975</b>	<b>74,2</b>	<b>61,3</b>	<b>295,3</b>	<b>2 038,2</b>	<b>47,8</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>29,9</b>	<b>21,2</b>	<b>77,6</b>	<b>620,4</b>	<b>2,1</b>
Запеканка из творога с молоком сгущенным	223 (2)	165	24,1	18,2	46,2	445,5	0,8
Хлеб пшеничный	1 (1)	35	2,7	0,3	17,2	81,6	---
Кофейный напиток с молоком жирность 2,5%	395 (3)	200	3,1	2,7	14,2	93,3	1,3
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>94,0</b>	<b>4,0</b>
Сок абрикосовый	3 (1)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	4,0
<b>ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>75,9</b>	<b>540,1</b>	<b>34,4</b>
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1 (1)	50	0,7	4,2	4,5	53,0	1,0
Борщ с фасолью и сметаной	3/2 (1)	180	2,5	4,0	12,1	84,6	4,7
Запеканка картофельная с печенью	291 (3)	180	13,4	9,9	30,6	265,5	26,8
Соус томатный	354 (21)	30	0,2	1,2	1,6	18,0	0,5
Компот из свежих плодов (яблоки)	206 (5)	180	0,2	0,1	15,5	61,2	1,4
Хлеб урожайный	2 (1)	35	2,3	0,4	11,7	57,8	---
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>10,9</b>	<b>5,6</b>	<b>47,6</b>	<b>305,6</b>	<b>1,4</b>
Булочка ванильная	428 (21)	70	4,9	5,5	39,6	225,6	---
Молоко	4 (1)	200	6,0	0,1	8,0	80,0	1,4
<b>УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>13,1</b>	<b>14,6</b>	<b>74,0</b>	<b>478,1</b>	<b>5,9</b>
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171 (2)	180	10,0	10,7	44,8	315,0	---
Икра из кабачков. Консервы	продукт (13)	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
Хлеб пшеничный	1 (1)	30	2,3	0,2	14,8	69,9	--
Чай с лимоном	393 (3)	200	0,1	0,0	11,3	45,6	3,1

### **Фактический пищевой и химический состав в среднем за цикл**

Белки в среднем за цикл	Жиры в среднем за цикл	Углеводы в среднем за цикл	Ккал в среднем за цикл	Витамин С в среднем за цикл
60,8	59,5	254,2	1 800,8	96,71

### **Соотношение белков, жиров, углеводов (1:1:4) и обеспечение от калорийности рациона**

Белки	Жиры	Углеводы	Белки от ккал, в %	Жиры от ккал, в %	Углеводы от ккал, в %
1,0	1,0	4,2	14	30	56

### **Нормы в соответствии с типом пребывания и категорией довольствующихся**

Суточная норма белков, г	Суточная норма жиров, г	Суточная норма углеводов, г	Суточная норма ЭЦ, ккал	Суточная норма витамина С, мг
54	60	261	1 800	50

### **Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за весь цикл)**

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	414
ЗАВТРАК 2	170
ОБЕД	651
ПОЛДНИК	246
УЖИН	450

### **Используемые сборники рецептов**

*Код сборника, Сборники рецептов*

- 1 – **(1)** Сборник ДО, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 г.
- 2 – **(2)** Сборник ОУ, М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - Москва 2011 г.
- 3 – **(3)** Сборник ДО, М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - Москва 2011 г.
- 4 – **(5)** Сборник ОУ, 2004 г.
- 5 – **(13)** Товары промышленного производства.
- 6 – **(21)** Сборник ДО и ОУ, Пермь, 2011 г.