

# Накопительная 12-18 лет три приёма пищи (завтрак, обед, полдник) 15-тидневное меню для питания детей в ла

№	Продукты 15	Норма в день СанПиН г, мл, нетто на 1 ребенка СанПиН 2.3/2.4.3590-20												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Хлеб ржаной	78	80	80	60	80	60	70	80	50	80	90	80	50
2	Хлеб пшеничный	180	132	232	162	110	140	136	132	220	130	139	150	136
3	Мука пшеничная	19	0	56	14	0	0	2	12	25	7,3	5,3	2	0
4	Крупы, бобовые	42,5	77	46	0	79	45	25	47	10	60	43	41	80
5	Макаронные изделия	17	0	0	85	0	0	12	85	0	0	0	0	0
6	Картофель	121,55	75	250	35	138	186	75	50	199	112	72	246	43
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая солёные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	224	163	161	173	146	188	419	182	151	119	370	128	218
8	Фрукты свежие	157,25	150	183	120	114	150	100	124	73	116	89	130	130
9	Сухофрукты	14	0	25	25	25	0	0	25	0	50	0	25	0
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в .т.ч. инстантные	169	200	200	200	0	200	200	200	200	0	200	200	200
11	Мясо 1-й категории	58,5	92	25	141	0	25	83	93	25	25	85	0	104
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10	0	0	0	0	0	0	0	0	142	0	0	0
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошёные - 1 кат)	42,4	40	0	0	149	0	40	0	0	0	40	130	0
14	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолёное	50,05	0	0	0	100	113	0	0	115	0	0	0	0
15	Молоко	297,5	346	360	100	375	372	438	296	150	275	328	366	334
16	Кисломолочная пищевая продукция	108	200	0	200	200	200	0	200	0	200	0	0	0
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	51	0	0	143	0	0	0	0	143	0	45	0	0
18	Сыр	12,7	0	15	20	0	20	20	0	20	0	0	20	20
19	Сметана	8,5	5,0	0,0	28,5	0,0	5,0	0,0	10,0	26,0	22,5	12,3	0,0	10,0
20	Масло сливочное	29,75	33	21	14	24	33	11	40	17	17	28	28	21
21	Масло растительное	11,7	9	26	14	13	11	15	12	8	10	14	9	9
22	Яйцо, шт.	36	11	1,6	17	5	0	0	5	22	0	11	0	0
23	Сахар	29,75	36	36	26	26	15	39	34	28	31	39	29	35
24	Кондитерские изделия	12,75	36	0	0	36	0	0	24	0	24	0	24	0
25	Чай	1,7	2	0	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2
26	Какао-порошок	1,02	5	0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0
27	Кофейный напиток	1,7	0	5	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	Крахмал	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30	Соль пищевая поваренная йодированная	4,25	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3
31	Специи	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7
	<b>Итого</b>													

Соотношение белков:жиров:углевод

\* ежедневно заполняются все ячейки согласно текущей даты. В случае если продукт не использовался в какой-то день, то следует обязательно поставить 0 (иначе рез

агре дневного пребывания.

Фактически получено																			за 31 день	Факт в день	% вы-	Химический состав			Ккал		
Дни																						белки	жиры	углеводы			
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									
60	80	80																	1080	72,0	92	3,528	0,72	33,19	153		
160	208	140																	2327	155,1	86	12,256	2,17	56,00	293		
11	56	0																	190	12,7	67	1,31	0,16	8,73	42		
6	54	32																	645	43,0	101	3,23	0,26	33,21	148		
80	0	20																	282	18,8	111	1,32	0,19	14,74	66		
157	25	171																	1834	122,3	101	2,45	0,49	19,93	94		
202	264	130																	3014	201,0	90	0,80	0,00	8,24	36		
109	157	100																	1845	123,0	78	0,05	0,00	19,93	80		
25	0	0																	200	13,3	95	0,29	0,00	7,21	30		
0	200	200																	2400	160,0	95	0,64	0,00	23,84	98		
25	0	0																	723	48,2	82	6,89	7,09	0,00	91		
0	0	0																	142	9,5	95				0		
0	121	40																	560	37,333	88,1	5,34	6,23	0,00	77,5		
126	0	143																	597	39,8	79,5	5,7	1,9	0,0	39,6		
0	142	364																	4246	283,1	95	7,93	4,25	13,30	123		
0	0	0																	1200	80,0	74	1,44	1,20	3,76	32		
0	143	0																	474	31,6	62	3,48	1,42	0,25	28		
12	25	0																	172	11,5	90	2,18	2,29	0,00	29		
0,0	11,0	0,0																	130	8,7	102	0,23	0,87	0,23	10		
40	43	38																	408	27,2	91	0,22	19,71	0,00	178		
9	8,5	13																	181	12,0	103	0,00	12,02	0,00	108		
0	15	0																	88	5,8	16	0,74	0,67	0,04	9		
33	45	14																	465	31,0	104	0,00	0,03	30,95	124		
0	0	0																	144	9,6	75	0,24	0,20	8,62	37		
3	3	2																	26	1,7	100	0,35	0,00	0,07	2		
0	0	0																	15	1,0	98	0,06	0,01	0,51	2		
0	0	5																	25	1,7	98	0,10	0,01	0,84	4		
0	1,2	0																	3	0,2	56				0		
0	0	0																	0	0,0	0				0		
4,3	4,3	4,3																	64	4,3	100	0,00	0,00	3,39	14		
1,7	1,7	1,7																	26	1,7	100				0		
																						61	62	287	1948		
IOB																								1,0	1,0	4,7	

ультат будет неверным). В случае если в месяце менее 31 дня, то оставшиеся столбцы не заполняются.

