

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1»
(МАДОУ «Детский сад № 1»)

улица Огнеупорщиков, дом 10а, город Верхняя Пышма, Свердловская область, 624097
телефон: 8 (34368) 7-90-77; Е-mail: MAODOO_1@mail.ru, сайт: <http://lvr.tvovsadik.ru>
ОКПО 25029134, ОГРН 1136686009701, ИНН / КПП 6686023271 /668601001

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 1»

/О.А. Кобелева/

«14» сентября 2022 г.
Приказ № 163 ОД

**Примерное десятидневное меню для организации питания воспитанников
в возрасте от 1-3 лет, посещающих МАДОУ «Детский сад № 1»
с 12 часовым пребыванием
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Литература: «Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» методические рекомендации
и технические документы» Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева 2-е издание переработанное и дополненное. Екатеринбург, 2011 г часть 1 и 2

МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

Но-мер ре-ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	4,16	1,54	4,82	1,45	17,68	133,6	0,31
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	88,61	0,47
2/13	Хлеб с маслом (и яйцом)	30 ,6,40	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	406	11,82	6,82	13,94	1,88	44,53	363,9	0,85
	2 Завтрак								
	Сок	100	4,3	0	4,5	0	6,8	43,24	0,8
	Итого за прием	100	4,3	0	4,5	0	6,8	43,24	0,8
	Обед								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,2	0	1,98	1,98	3,32	33,28	12,13
6 2	Щи со сметаной, с мясом говядины	150/5/10	3,72	2,87	4,67	1,5	4,59	70,77	7,78
9 8	Печень по-строгоновски	60	16,1	13,79	6,9	2,21	2,8	123	4,4
43 3	Макароны	130	2,8	0,46	3,1	0,45	16,4	155	8,7
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	0	0	17,5	67	47,1
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/20	3,52	0	0,48	0,48	13,36	77,36	
	Итого за прием	645	26,74	17,13	17,13	6,62	57,97	526,4	80,11
	Полдник								
	Молоко кипяченое	150	2,9	1,9	3	0,21	10	97	0,5
	Кондитерское изделие	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	170	5,06	1,9	3,26	0,47	23,78	165,8	0,5
	Ужин								
31 1	Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом	170	0,5	0	0,18	0,21	16,3	140	2
20 10	Напиток из шиповника (чай)	180	1,8	0,22	5,13	0,14	11,22	52	2,22
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	400	4,2	0,22	5,51	0,55	39,82	253,3	4,22
	Итого за день	1760	52,12	26,07	44,34	9,52	172,9	1353	86,48
	Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		13	2,2	1,07	24,93	13,79	12	28,3
	Содержание, % от калорийности		12		29		56		

МЕНЮ

Неделя: первая

2 день - Вторник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
7 4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,532	2,2	4,36	0,38	31,76	167,8	0,3
17/10	Какао с молоком	180	2,91	2,18	2,61	0,57	17,18	103,5	0,4
2/13	Хлеб с маслом и сыр	30 6 10	2,36	0,08	6,53	0,24	14,97	106	0
	Итого за прием	416	9,802	4,46	13,5	1,19	63,91	377,3	0,7
	Второй завтрак								
	Фрукты или сок в ассортименте	100	0,4		0,4	0	9,8	42,23	0,23
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0	9,8	42,23	0,23
	Обед								
5 1	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,5	0	3,3	2,8	3,1	41	11,4
19 2	Суп картофельный с рыбой	150/10	2,7	2,92	4,4	4,21	16,3	84	13,6
9 7	Биток (котлета) рыбная	50	6,36	6,62	1,6	4,2	4,7	64	0,5
3 3	Пюре картофельное	130	2	0,18	3,2	0,13	16,3	147	10,7
7/10	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,37	0	0,02	0,02	13,44	56,55	2,51
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/20	3,52	0	0,48	0,48	13,36	77,36	0
	Итого за прием	600	17,2	9,72	13	11,84	71,2	484,9	38,71
	Полдник								
	Кондитерское изделие	20	2,16	0	6,4	0	13,78	68,82	0
	Кефир	100	2,9	0	6,4	0	4	98	0,7
	Итого за прием	120	2,9	0	6,4	0	4	170	0,7
	Ужин								
10 3	Морковь тушенная	130	1,4	0	3,9	1,2	10,5	54	3
6 5	Сырники из творога	60	11,5	12,2	12,6	2,03	30,8	183	18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61	0
12 10	Чай с молоком	180	1,3	0,7	1,3	0,01	10,5	88	0,26
	Итого за прием	400	14,7	12,9	14,1	2,24	41,3	332	18,26
	Итого за день	1636	41,9	17,36	45	3,43	201	1406	19,19
	Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		4,79	0,55	5,38	10,11	3,76	12	60,32
	Содержание, % от калорийности		16		32		50		

МЕНЮ

3 день - Среда

Неделя: первая

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
7/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4	2,5	5,3	0,5	20,2	143	0,5
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,18	2,16	0,05	10	67	0,33
2/13	Хлеб с маслом (яйцо)	30/6/2	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	137	0,07
	Итого за прием	386	11,25	7,35	13,99	0,79	45,03	347	0,9
Второй завтрак									
	Фрукты или сок в ассортименте	100	0,5	0	0,5	0	9,8	43,24	2
	Итого за прием	100	0,5	0	0,5	0	9,8	43,24	2
Обед									
20 1	Салат из отварной свеклы	30	0,9	0	1,1	2,03	3,4	22	11,5
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150/5/	3,87	2,87	5,13	2,92	6,01	88,3	6,87
31 8	Голубцы с мясом говядины и рисом	150	9,5	9,2	10,4	4,55	9,8	159	9,08
1 11	Соус молочный	30	0,6	0	2,5	0,02	17,4	86	45,1
7 10	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,4	0	0,02	0,01	17,9	56,55	45,1
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/20	3,52	0	0,48	0,48	13,36	77,39	0
	Итого за прием	595	18,79	12,07	19,63	10,01	67,87	501,2	117,65
Полдник									
20/10	Молоко кипяченое	100	2,9	0	3	0,21	4,5	84	0,5
	Кондитерское изделие	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0,07
	Итого за прием	120	5,06	0	3,26	0,47	18,28	152,8	0,57
Ужин									
28 1	Салат из отварного картофеля с морковью	130	13,6	6,1	10,1	7,4	12,3	96	0,12
8 12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	0	1,2	6,2	33,8	188	0,15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
10\10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,09	34,8	0
	Итого за прием	420	12,74	7,3	12,51	8,4	55,19	366,1	0,3
	Итого за день	1671	43,22	26,45	49,87	14,78	195,3	1404	52,23
	Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		1,22	-0,85	2,87	14,78	-7,7	4	52,23
	Содержание, % от калорийности		16		27		54		

МЕНЮ

4 день - Четверг

Неделя: первая

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,21	1,76	4,47	0,99	20,83	151,2	0,31
14/10	Какао с молоком	180	2,9	1,1	2,6	0,01	18,4	101	0,4
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30 6 20	1,55	2,3	3,65	0,24	10,65	106	0
	Итого за прием	385	9,66	5,16	10,72	1,24	49,88	358,2	0,71
	Второй завтрак								
	Сок или фрукт в ассортименте	100	0,5	0	0,5	0	9,8	43,2	2
	Итого за прием	100	0,5	0	0,5	0	9,8	43,2	2
	Обед								
20/2	Суп-лапша на курином бульене со сметаной и мясом кур	150/6/10	1,3,	2,87	2,4	3,01	8,7	61	3,75
5 9	Биток куриный	50	11,9	11,9	13,6	0,04	2,7	175	0,3
15 3	Свекла тушенная в сметанном соусе	150	3,3	0,84	3	0,16	20	105	5,79
7 10	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,37	0	0,02	0,02	13,44	56,55	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,52	0	0,48	0,48	16,51	77,36	0,12
	Итого за прием	586	19,09	15,61	19,5	3,71	61,35	506,9	10,08
	Полдник								
	Кефир	100	2,4	0	3,2	0,1	4	57	63,1
	Кондитерское изделие	20	2,5	2,3	2,3	0	0,15	68	0
	Итого за прием	100	4,9	2,3	5,5	0,1	4,15	125	15
	Ужин								
2 5	Запеканка творожная с морковью	110	2,4	1	8,9	5,6	10,4	205	4,3
11 1	Соус молочный сладкий	30	1,2	0,43	0,2	0,63	22,3	55	9,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	14,76	65	0
12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	1,3	0,01	10,1	55	0,24
	Итого за прием	405	6,8	2,73	10,6	6,44	101,04	380	14,34
	Итого за день	1565	40,95	25,8	46,82	11,49	206,4	1400	42,13
	Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		-1,05	-1,5	-0,18	11,49	3,4	0	42,13
	Содержание, % от калорийности		14		27		56		

МЕНЮ

Неделя: первая

5 день - Пятница

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
14/4	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,74	2,24	4,41	0,38	19,23	132	0,4
13/10	Какао с молоком	180	2,36	2,061	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
2/13	Хлеб с маслом (сыр)	30/6/10	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	139,6	0
	Итого за прием	365	8,46	4,381	14,49	0,68	46,14	352,2	0,87
	Второй завтрак								
	Сок или фрукт	100	2,9	3	4,5	1,42	10	67	0,5
	Итого за прием	100	2,9	3	4,5	1,42	10	67	0,5
	Обед								
23 1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	30	4,7	0,7	13,2	4,9	4,8	78	12
2 2	Борщ со сметаной и мясом говядины	150/5/10	1,2	1,2	1,9	0	6,2	75	5,7
3/8	Мясо говядины тушенное с овощами (картофель)	180	11,7	10,2	12,5	0,07	29,7	257	0
7/10	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,09	0	0,02	0,02	10,14	56,6	2,51
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,52	0	0,48	0,48	16,51	77,36	0
	Итого за прием	715	21,21	12,1	19,02	5,47	67,35	523,6	20,21
	Полдник								
	Молоко кипяченое	100	0,5	0	0,1	0,21	10,1	93,24	70,1
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	120	2,66	0	0,27	0,47	23,88	162,1	70,1
	Ужин								
343	Рыба запеченая в омлете	120	6,6	0,1	5	3,27	6,7	150	8,4
10/10	Чай	180	1,3	0	1,3	0,01	10,2	31	0,3
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0	0,2	0,2	19,68	64	0
	Итого за прием	380	9,8	0,1	6,5	3,48	36,58	245	8,7
	Итого за день	1545	45,03	19,58	44,78	11,52	183,95	1350	100,38
	Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		3,03	-7,719	-2,22	11,52	-19,05	-50,1	100,38
	Содержание, % от калорийности		16		30		52		

МЕНЮ

6 день - Понедельник

Неделя: вторая

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
16 4	Каша рис, пшено на молоке со сливочным маслом	180	3,9	1,76	4,4	0,99	19,43	156,3	0,31
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2,18	2,2	0,05	10,02	56	0,33
2/13	Хлеб с маслом (яйцо)	30/5/20	2,36	0,08	6,53	0,24	14,83	139,6	0,07
	Итого за прием	406	8,56	4,02	13,16	1,28	44,28	351,9	0,71
	Второй завтрак								
	Сок	100	2,9	0	3	0	4,5	56	2
	Итого за прием	100	2,9	0	3	0	4,5	56	2
	Обед								
10 1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,39	0	1,49	1,49	0	38	1,1
10/2	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150/5/10	1,4	1,93	2,1	0,16	7,77	58	0,34
2/9	Мясо кур отварное в соусе	60	6,1	6,1	6,6	1,66	1,1	88	0,5
14 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	3,7	1,18	3,4	0,22	38,6	171	0
6 10	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,02	0	0	13,44	56,55	50,16
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	Итого за прием	655	14,73	9,23	14,07	4,01	74,27	488,9	52,1
	Полдник								
/	Молоко кипяченое	150	0,5	0	0,1	0	10,2	143,2	0,5
	Кондитерское изделие	15	4,4	0,84	3,3	3,68	28,2	56	0,1
	Итого за прием	150	4,9	0,84	3,4	3,68	38,4	199,2	0,6
	Ужин								
43/3	Макароньы отварные с сыром	150/10	1,9	1,87	7,6	0,64	20,1	166	26
4/10	Кисель из концентратов	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
	Хлеб пшеничный		1,9	0	2,9	0,2	12,3	104	0
	Итого за прием	375	3,84	1,87	10,51	0,85	41,39	304,4	26
	Итого за день	1645	44,36	15,96	44,14	9,82	202,84	1400	81,41
	Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		2,36	-11,34	-2,86	9,82	-0,16	0,43	81,41
	Содержание, % от калорийности		13		25		60		

Неделя: вторая

МЕНЮ

7 день - Вторник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
4/4	Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом	180	4,48	1,76	3,95	0,39	23,04	150,8	0,31
17/10	Какао с молоком	180	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	101	0,47
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30 4 20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	98	0
	Итого за прием		385	11,7	4,42	17,61	0,87	52,9	349,8
	Второй завтрак								
	Сок или фрукт в ассортименте	130	0,6	0	0,6	0	9,8	72	0,5
	Итого за прием		130	0,6	0	0	9,8	72	0,5
	Обед								
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,49	0	1,98	1,98	3,22	33,38	12,3
30/2	Уха рыбацкая	150/10	3,9	2,79	1,3	0,39	13,1	72	0,33
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	2,8	0,46	3,1	0,45	16,4	165	8,7
11/7	Тефтели рыбные в соусе	60	8,8	8,5	19,5	0,8	8,9	72	0,4
7/10	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,05	0	0,02	0,02	13,14	56,55	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	30 20	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0,3
	Итого за прием		535	18,72	11,75	26,38	4,12	68,12	476,3
	Полдник								
	Кефир	100	3,19	0	3,2	0	8	58,06	2
	Кондитерское изделие	20	2,6	0	0,26		13,78	68,82	
	Итого за прием		120	5,79	0	3,46	0	21,78	126,9
	Ужин								
10 1	Салат из моркови	120	7,8	6,1	6,1	3,96	34,1	110	0
	Ватрушка с творогом	65	4,86	2,58	0,2	0,2	12,3	180	0
12/10	Чай с молоком	150	1,3	1,26	1,3	0,28	10,1	55	0,26
	Итого за прием		390	10,96	3,84	1,5	0,48	56,51	357
	Итого за день		1530	47,77	20,01	49,55	5,47	209,11	1400
	Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.4.3648-20)	42	27,3	47	0	203	1400		0
	Отклонение								
	Содержание, % от калорийности	5,77	-7,29	2,55	5,47	6,11	0	25,69	
		14		27		56			

МЕНЮ

8 день - Среда

Неделя: вторая

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в г.ч.	всего	в г.ч.			
	Завтрак								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,81	0,24	20,64	134,9	0,31
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,26	2,18	2,16	0,05	10,02	67,18	0,33
2/13	Хлеб с маслом (яйцо)	30,4,20	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	374	11,19	6,61	12,5	0,53	45,49	343,7	0,71
	Второй завтрак								
	Сок или фрукт в ассортименте	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Итого за прием	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Обед								
20/1	Салат из отварной свеклы	40	0,5	0	3,3	0	3,1	41	1,5
16/2	Суп картофельный с крупой (геркулес)	150\5\10	6,5	1,2	3,7	0,56	12,9	107	5,2
1/8	Мясо говядины отварное	50	9,9	8,17	8,5	6,7	7,4	143	0,8
8 3	Капуста тушеная	130	3	0	2,5	0,02	17,4	84	31,3
7 10	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2,51
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,52	0	0,48	0,48	13,36	77,36	0
	Итого за прием	635	17,29	9,37	18,5	7,78	64,3	492,5	41,31
	Полдник								
	Молоко кипяченое	150	2,4	0	3,2	0,11	4,5	53	0,5
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	120	4,56	0	3,46	0,37	18,28	121,8	0,5
	Ужин								
332	Запеканка картофельная с печенью	150	20,7	1,46	8,7	0,5	16,2	212	3,84
6 11	Соус сметанный	20	0,22		0,14		0,84	63	0,8
15/10	Напиток из шиповника	180	0,1	0	1,42	0,01	18,9	62	75
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	465	22,92	1,46	10,46	0,71	48,24	398,3	79,64
	Итого за день	1694	56,46	17,44	45,02	9,39	186,41	1400	124,16
	Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		42	27	47	0	203	1400	0
	Отклонение		14,46	-9,56	-1,98	9,39	-16,59	-0,44	124,16
	Содержание, % от калорийности		1		8		3		

МЕНЮ

Неделя: вторая

9 день - Четверг

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
8/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,9	4,5	5,56	1,67	24,4	154	0,3
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	2,36	0,08	7,49	0,24	12,02	148	0
14/10	Какао с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,11	47,8	0,24
Итого за прием		385	8,52	5,89	14,33	1,92	46,53	349,8	0,54
Второй завтрак									
	Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0	9,8	50	2
Итого за прием		100	0,4	0	0,4	0	9,8	50	2
Обед									
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой луком и растительным маслом	30	0,3	0,1	2	1,8	3,69	32	
17/2	Суп картофельный с бобовыми	150/5/10	1,4	1,2	3,3	0,56	10,4	74	4
4 3	Картофельное пюре с морковью	130	2,4	1,18	3,6	0,22	16,7	122	7,1
17/8	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	10,8	7,3	8,8	1,66	9,1	132	0,2
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,37	0	0,02	0,01	13,44	56,55	0,16
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,52	0	0,48	0,48	13,36	77,36	0
Итого за прием		630	18,79	9,78	18,2	4,73	66,69	493,9	11,46
Полдник									
	Кефир	100	2,9	0	3,6	0	7,2	105	2
	Кондитерское изделие	20	2,16	0	6,4	0	13,78	68,82	
Итого за прием		100	2,9	0	3,66	0	7,2	173	2
Ужин									
11 5	Запеканка творожная	100	16,2	10,8	9,6	8,2	17,5	209	0,2
	Повидло	30	0,3	0	0	0	28,3	86	0,15
10 10	Чай	180	0	0	0	0	8,2	26	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
Итого за прием		335	18,4	10,8	9,8	8,4	66,3	382,3	0,35
Итого за день		1550	49,01	26,47	46,39	15,05	196,52	1449	16,35
	Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		42	27	47	0	203	1400	0
	Отклонение		7,01	-0,53	-0,61	15,05	-6,48	49,01	16,35
	Содержание, % от калорийности		1		0,5		54		

МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
2/6	Омлет запеченый или паровой	100	4,1	2,5	5,7	0,5	24,4	164	0,4
12/10	Чай с молоком	180	2,26	2,18	2,16	0,05	10,02	80	0,33
2/13	Хлеб с маслом и сыр	30 5 10	3,9	2,58	6,2	0,24	14,97	106	0
	Итого за прием	385	10,26	7,26	14,06	0,79	49,39	350	0,73
	Второй завтрак								
1 10	Молоко кипяченое	150	4,3	0	4,5	0,11	10,01	86	2
	Итого за прием	100	4,3	0	4,5	0,11	10,01	56	2
	Обед								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,49	0	0,3	0	2,9	37	12,13
5/2	Свекольник со сметаной и мясом говядины	150/8/10	1,2	6,6	3,9	4,34	7,3	85	5,1
4/8	Плов из мяса говядины	180	4	1,5	1	2	33	314	0,4
7/10	Компот из сухофруктов	180	2,4	0	0,02	0,01	13,44	56,55	45,1
	Хлеб ржаной	30/20	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	Итого за прием	713	10,73	8,1	5,7	6,83	70	569,9	62,73
	Полдник								
	Сок	100	4,3	0	4,5	0	14,01	50	1
	Кондитерское изделие	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	120	6,46	0	4,76	0,26	27,79	118,8	1
	Ужин								
29/7	Салат из отварного картофеля , свеклы ,моркови с огурцом и растительным маслом	180	1,7	8,2	5,3	1,4	8,8	220	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
12/10	Чай с молоком	180	0,07	0	0,01	0,02	8,9	35,21	2
	Итого за прием	405	3,67	8,2	5,51	1,62	30	316,5	2,4
	Итого за день	1703	35,42	23,56	34,53	9,61	187,19	1411	68,86
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		-6,58	-3,74	-12,5	9,61	-15,81	11,23	68,86
	Содержание, % от калорийности		14		29		54		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575856

Владелец Кобелева Ольга Анатольевна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023