

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; E-mail: MADOO_1@mail.ru, сайт: <http://1vp.tvovsadiк.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 3-7 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. Гращенков, Л.И. Николаева 2-е издание переработанное и дополненное. Екатеринбург, 2011г часть 1 и 2

МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

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								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	230,5	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89	0,52
2/13	Хлеб с маслом (и яйцо)	30 7 40	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	477	14,34	7,93	16,82	2,54	55,39	461,2	1,01
	Второй завтрак								
	Сок	150	0,5	0	0,1	0	10,01	90	2
	Итого за прием	150	0,5	0	0,1	0	10,01	90	2
	Обед								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0,6	4,1	3,9	7,9	64	2,6
6 2	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8/10	4,21	2,92	4,67	2,16	6,58	88,82	11,15
9 8	Печень по-строгоновски	80	9,9		10,5	2,21	3,2	158	4,4
43/3	Макароньы отварные	150	4,4	3	4	1,86	46,4	188	10,7
7 10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	0,03	0,03	16,7	96,9	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	783	24,85	6,52	24,1	10,96	109,78	753,7	28,85
	Полдник								
	Молоко кипяченое	200	4,3	0	4,5	0,02	6,8	84,33	0,1
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	220	6,46	0	4,76	0,28	20,58	153,1	0,1
	Ужин								
31 1	Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом	200	1,1	0,84	2,8	3,68	3,3	191	1,2
20/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0	0,18	0,21	16,3	65	5,61
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	430	3,5	0,84	3,18	4,09	31,9	317,3	6,81
	Итого за день	2060	49,65	15,29	48,96	17,87	227,66	1775	38,77
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		7,39	-1,15	6,68	24,93	1,69	49	28,3
	Содержание, % от калорийности		13		31		54		

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 со сливочным маслом	200	6,5	2,35	6	1,32	32,5	206	0,7
14/10	Какао с молоком	200	3,5	2,61	3,1	0,68	18,4	101	0,5
2/13	Хлеб с маслом и сыр	30/7/15	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	168	0
	Итого за прием	452	14,86	7,54	15,27	2,24	65,87	475	1,2
Второй завтрак									
	Фрукты	150	3	3,19	3,1	0	4,01	90	0,3
	Итого за прием	150	3	3,19	3,1	0	4,01	90	0,3
Обед									
5 1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	0	4	4,31	7,1	63	22,5
19 2	Суп картофельный с рыбой	200/10	1,7	0	10,2	4,3	10,2	120	33,4
9 7	Биток (котлета) рыбный	70	6,8	0,04	3,7	0,63	6,9	134	27,8
3 3	Картофельное пюре	180	3,7	0	5,1	0,02	26,8	188	2,51
7 10	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,009	0	0,02	0,02	10,14	42,1	2,51
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/20	1,9	0	0,2	0,2	12,3	96	0
	Итого за прием	790	15,11	0,04	23,22	9,48	73,44	643,1	88,72
Полдник									
	Кефир	100	4,4	0	4,8	0	6	87	2
	Кондитерское изделие	20	2,5	2,3	2,3	0	0,15	68,82	25
	Итого за прием	120	6,9	2,3	7,1	0	6,15	155,8	27
Ужин									
6 5	Сырники из творога	80	20,6	5,9	11,3	10	24,9	234	0,2
10 3	Морковь тушенная	150	0,4	0,84	2,21,3	6,6	13,1	76	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
12/10	Чай	200	0,02	0,02	0	0	25	65	2
	Итого за прием	455	22,92	6,76	11,5	16,8	75,3	436,3	2,2
	Итого за день	1967	62,79	19,83	60,19	28,52	224,77	1800	119,42
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		8,789	-12,6	0,19	28,52	-36,23	0,222	119,42
	Содержание, % от калорийности		14		27		56		

МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

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	200	8,8	2,93	5,81	0,5	28,1	198	0,52
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом (яйцо)	30/7/2	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	457	16,76	8,5	15,22	0,81	56,29	429,2	1,11
	Второй завтрак								
	Фрукт	150	0,8	0	0,1	0	14	87	2
	Итого за прием	150	0,8	0	0,1	0	14	87	2
	Обед								
20 1	Салат из отварной свеклы	60	0,8		5		5,4	64	
11 2	Рассольник с крупой и сметаной	200/8	4,42	2,92	6,45	4,18	8,61	134	9,85
31 8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,3	8,14	11,6	6,53	11,5	198	10,68
1 11	Соус молочный	30	0,6		2,2	0	2	86	0,1
7 10	Компот из сухофруктов с витамином " С "	200	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	96	0
	Итого за прием	738	19,06	11,06	25,46	10,92	49,8	616,3	20,63
	Полдник								
20/10	Молоко кипяченое	150	5,8	1,45	4,5	1,42	9	101	60
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	170	7,96	1,45	4,76	1,68	22,78	169,8	60
	Ужин								
28 1	Салат из отварного картофеля с морковью	160	0,9	8,1	10,1	8,2	12,3	121	0,15
8 12	Сдоба обыкновенная	65	5,3	5,6	1,5	8,1	33,8	215	0,15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	69	0
11/10	Чай с лимоном	200	0,09	0	0,02	0,02	10,14	72	0
	Итого за прием	450	8,19	13,7	11,82	16,52	68,54	477	0,3
	Итого за день	1960	52,77	34,71	57,36	29,93	211,41	1779	84,04
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		54	32,4	60	0	261	1800	120
	Отклонение		-1,23	2,31	-2,64	29,93	-49,59	-20,7	-35,96
	Содержание, % от калорийности		16		27		54		

МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

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 4	Каша гречневая молочная	200	4,4	2,35	5,2	1,32	27,78	201,1	0,7
14/10	Какао с молоком	200	3,9	2,61	3,5	0,68	24,5	135	0,5
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/7/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	108	0
	Итого за прием	455	13,16	7,54	14,87	2,24	67,25	444,1	1,2
Второй завтрак									
	Фрукты	150	3	3,19	3,1	0	4,01	87	0,3
	Итого за прием	150	3	3,19	3,1	0	4,01	87	0,3
Обед									
20 2	Суп-лапша на курином бульоне и сметаной	200/8/10	4,46	2,92	6,56	4,31	12,47	131,2	5,37
5/9	Биток куриный	70	13,9	11,9	15,2	0,04	3,2	211	0,3
15/3	Свекла тушеная в сметанном соусе	180	5,37	0,04	4,07	0,63	31,94	104	0
7/10	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2,51
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	718	29,02	14,86	26,65	5,8	86,75	644,3	8,18
Полдник									
	Кефир	100	4,4	0	4,8	0	6	87	2
	Кондитерское изделие	20	2,5	2,3	2,3	0	0,15	68,82	25
	Итого за прием	120	6,9	2,3	7,1	0	6,15	155,8	27
Ужин									
2 5	Запеканка творожная с морковью	150	0,43	5,9	10,6	10	49,4	265	4,2
2 11	Соус молочный сладкий	30	1,1	0,84	4	6,6	13,1	55	4,4
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
10 10	Чай с молоком	200	0,02	0,02	0	0	25	88	2
	Итого за прием	410	3,45	6,76	14,8	16,8	99,8	469,3	10,6
	Итого за день	1903	55,53	34,65	66,52	24,84	263,96	1800	47,28
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		1,53	2,25	6,52	24,84	2,96	0,488	47,28
	Содержание, % от калорийности		14		27		56		

МЕНЮ

5 день - Пятница

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								
14/4	Каша ячневая молочная, со сливочным маслом	200	6	2,35	5,26	0,52	30,7	201,1	0,53
13/10	Какао с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	101,3	0,52
2/13	Хлеб с маслом (сыр)	30 7 15	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	161,7	0,07
	Итого за прием	435	13,96	7,92	14,67	0,83	58,89	464,1	1,12
	2 завтрак								
	Сок	150	0,67	0	1,3	0	14,2	87	2
	Итого за прием	150	0,67	0	1,3	0	14,2	87	2
	Обед								
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	1,2	0,3	8,2	3,9	7,7	102	1,2
2/2	Борщ со сметаной	200/8/10	4,86	2,79	6,43	4,91	13,13	116	3,36
3/8	Мясо говядины тушенное с овощами (картофель)	200	19,7	14,92	26,9	0,07	38,6	357	13
3/8	Компот из сухофруктов	200	0,09	0	0,02	0,02	15,14	40,1	2,51
3/8	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	95,7	0
	Итого за прием	778	29,15	18,01	42,15	9,5	91,27	710,8	20,07
	Полдник								
	Молоко кипяченое	150	5,8	1,45	4,5	1,42	9	121	70,1
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	220	7,96	1,45	4,76	1,68	22,78	189,8	70,1
	Ужин								
343	Рыба, запеченая в омлете	150	11,1	0,1	5,5	3,27	2,2	182	0,35
	Чай	200	0,09	0	0,02	0,02	10,14	61	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	475	13,09	0,1	5,72	3,49	24,64	304,3	0,35
	Итого за день	2003	64,83	27,48	68,6	15,5	211,78	1756	93,64
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		10,83	-4,92	8,6	15,5	-49,22	-44	93,64
	Содержание, % от калорийности		16		30		52		

МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

Но- мер рец.	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								
16 4	Каша рис, пшено на молоке, со сливочным маслом	200	5	2,99	5,9	0,51	26,4	195	0,53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	2,9	0,07	13,4	101,2	0,52
2/13	Хлеб с маслом (яйцо)	30/7/40	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	485	12,95	8,56	15,37	0,82	54,63	437,9	1,12
	Второй завтрак								
	Сок	150	0,7	0	0,2	0	15,1	90	4
	Итого за прием	150	0,7	0	0,2	0	15,1	90	4
	Обед								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	1,03	0	4,06	4,06	6,03	61	23
14/2	Суп из овощей на курином бульене со сметаной	200/8/10	4,43	2,76	5,18	0,23	11,13	84	0,49
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	9,7	9,7	10,5	1,66	1,8	140	0,5
14/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,71	1,18	5,1	0,22	26,8	162	12,9
6 10	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,5	0,02	0,02	0	18,3	72	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	803	24,57	13,66	25,66	6,97	93,06	677	36,89
	Полдник								
1/10	Молоко кипяченое	200	4,3	0	4,5	0	6,8	101	2
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	220	6,46	0	4,76	0,26	20,58	169,8	2
	Ужин								
43 3	Макароны отварные с сыром	180/15	1,9	1,87	7,6	0,64	34	270	5,91
4/10	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,04	0	0,01	0,01	24,9	84	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	420	3,84	1,87	7,81	0,85	71,2	415,3	5,91
	Итого за день	2078	58,6	24,09	53,8	8,9	254,57	1790	49,92
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		4,6	-8,31	-6,2	8,9	-6,43	-10	49,92
	Содержание, % от калорийности		13		25		60		

МЕНЮ

7 день - Вторник

Неделя: вторая

Но- мер ре- ц.	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	200	4,5	2,35	5,9	0,52	22,5	159	0,42
14/10	Какао с молоком	200	3,9	2,61	3,5	0,68	24,5	135	0,47
2/13	Хлеб, масло сливочное, яйцо	30/7/40	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	106	0
	Итого за прием	477	13,26	7,54	15,57	1,44	61,97	400	0,89
	Второй завтрак								
	Фрукты	150	3	3,19	3,1	0	10	90	0,3
	Итого за прием	150	3	3,19	3,1	0	10	90	0,3
	Обед								
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,9	0	4	2,98	11,78	83	2,21
30/2	Уха рыбацкая	250/10	5,3	2,92	6,48	5	23,2	147	5,45
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	0,62	4,7	0,41	24,7	150	10,6
11/7	Тефтели рыбные в соусе	80	11	8,5	1,6	0,2	6,4	89	0,5
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2,51
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	683	26,49	12,04	17,6	9,41	105,22	667,1	21,27
	Полдник								
	Кефир	100	4,4	0	4,8	0	6	101	1,1
	Кондитерское изделие	20	2,6	0	2,6	1	13,78	68,2	0
	Итого за прием	170	7	0	7,4	1	19,78	169,2	1,1
	Ужин								
10 1	Салат из моркови	150	8,8	6,1	6,9	4,2	38,4	131	0
	Ватрушка с творогом	65	1,9	0	0,2	0,2	12,3	247	0
12/10	Чай с молоком	200	0,09	0	0,02	0,02	10,11	101	0,26
	Итого за прием	430	1,99	0	0,22	0,22	22,41	450	0,26
	Итого за день	2132	51,74	22,77	43,89	12,07	219,38	1776	23,82
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		-2,26	-9,63	-16,1	12,07	-41,62	-23,7	23,82
	Содержание, % от калорийности		14		27		56		

МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

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								
5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	4,3	2,35	4,6	0,32	15,5	182	0,42
17/10	Кофейный напиток	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	101	0,52
4/13	Хлеб с маслом (яйцо)	30/7/20	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	168	0,07
	Итого за прием	457	12,26	7,92	14,01	0,63	43,69	451	1,01
	Второй завтрак								
	Фрукт	150	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Итого за прием	150	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Обед								
20 1	Салат из отварной свеклы	60	0,8	0	5	4,95	5,7	64	1,2
16/2	Суп картофельный с крупой (крупя овсяная)	200/8/10	1,37	2,81	2,92	0,56	18,68	126	4,45
1 8	Мясо говядины отварное	70	16,8	0	13,4	0,1	0,7	158	0,1
8/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,4	0,02	20,8	112	37,6
7/10	Компот из сухофруктов с витамином "С"		0,09	0	0,02	0,02	19,14	40,1	2,51
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	743	28,46	2,81	25,54	6,45	94,02	658,1	45,86
	Полдник								
1/10	Молоко кипяченое	200	5,8	3,2	5,9	0,25	9	102,6	60
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	220	7,96	3,2	6,16	0,51	22,78	171,4	60
	Ужин								
332	Запеканка картофельная с печенью	180	7,31	3,9	7,1	1,8	50,64	258	0,94
6 11	Соус сметанный	30	0,4	0	2,2	0	1,3	86	0,15
15/10	Напиток из шиповника	200	0,3	0	1,42	0,01	19,3	71	89
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	390	9,91	3,9	10,92	2,01	83,54	476,3	90,09
	Итого за день	1973	59,09	17,83	56,73	9,6	254,13	1800	198,96
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.3648-20)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		5,09	-14,6	-3,27	9,6	-6,87	0,083	198,96
	Содержание, % от калорийности		15		28		54		

МЕНЮ

9 день - Четверг

Неделя: вторая

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	200	6,5	2,36	6	2,23	32,5	184	0,4
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
16/10	Какао с молоком	200	1,26	1,31	1,28	0,01	10,11	101,1	0,24
		455	12,62	6,25	13,45	2,48	57,58	423,1	0,64
Итого за прием									
Второй завтрак									
Фрукты		150	0,7	0	0,1	0	10,1	87	2
Итого за прием		150	0,7	0	0,1	0	10,1	87	2
Обед									
4 1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	60	1	0,5	4	2,3	7,1	64	18
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200/8/10	4,3		4,1	4,21	18,6	111	6,5
4/3	Картофельное пюре с морковью	180	3,7	3	5,1	1,86	26,8	148	12,9
17 8	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,5	9,51	10,2	1,66		185	0,3
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	40,1	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
Итого за прием		863	27,19	13,01	24,23	10,86	99,76	706,1	37,86
Полдник									
Кефир		100	2,9	5,22	2,6	0	18,4	101	0,5
Кондитерское изделие		20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68	
Итого за прием		120	2,16	0	0,26	0,26	13,78	169	0
Ужин									
10/5	Запеканка творожная	120	20,2	11,5	12	8,2	19,7	240	0,1
	Повидло	30	0,3	0	0	0	32,5	89	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61	0,1
12/10	Чай	200	0	1,45	0	0,01	9,1	35	0,26
Итого за прием		445	22,4	12,95	12,2	8,41	73,6	425	0,46
Итого за день		2147	65,07	32,21	50,24	22,01	254,82	1810	40,96
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.3648-20)			54	32,4	60	0	261	1800	0
Отклонение			11,07	-0,19	-9,76	22,01	-6,18	10,17	40,96
Содержание, % от калорийности			14		29		54		

МЕНЮ

10 день - Пятница

Неделя: вторая

Но- мер рец.	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 паравой	120	9,8	3,34	13,1	0,66	1,7	164	0,5
12/10	Чай с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыр	30 7 15	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	Итого за прием	377	17,67	8,82	22,15	0,97	30,03	391,5	1,02
Второй завтрак									
1 10	Молоко кипяченое	200	5,8	0	6,4	0	9,4	118	2
	Итого за прием	150	5,8	0	6,4	0	15	87	2
Обед									
10/1	Салат из моркови	60	0,8	0	5,9	3,97	6,59	63	2,65
5/2	Свекольник со сметаной и мясом говядины	250/8/10	2,2	5,88	4,11	1,4	15,2	96	6,95
4 8	Плов из мяса говядины	200	13,3		14,9		33	349	0,9
7/10	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	0,03	0,03	16,44	40	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	875	21,94	5,88	25,74	6,2	100,23	706	10,66
Полдник									
	Сок	150	0,5	0	0,1	0,21	15	87	2
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	28,7	68,82	0
	Итого за прием	220	2,66	0	0,36	0,47	43,7	155,8	2
Ужин									
29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с соленным огурцом	250	8,4	0,4	12	0	4,6	351	0,3
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	22	61,3	0,12
12/10	Чай с молоком	200	0,5	0,02	0	0	18,5	47	2
	Итого за прием	450	10,8	0,42	12,2	0,2	45,1	459,3	2,42
	Итого за день	2100	58,87	15,12	66,85	7,84	234,06	1800	18,1
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.3648-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		4,87	-17,3	6,85	7,84	-26,94	-0,34	18,1
	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