

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 9»

В.И. Подопригорова

2022 г.



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 9»
(МАДОУ «Детский сад № 9»)**

Примерное цикличное меню

(Сезон: весна сад)

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: перваяДень: понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	30,6	226	93,7	0,4	0,1	0,1	0,4	
14/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5	
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91,0	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0	
	Итого за приём		11,2	12,2	65,3	453,0	195,5	1,41	0,1	0,2	0,9	
	10:00											
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	Итого за приём		0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	ОБЕД											
4	Икра кабачковая	50	0,1	4,4	3,9	61	21	0,4	0,01	0,0	3,5	
6	Суп картофельный с зелёным горошком и яйцом	200	3,3	6,45	10,7	121	16,5	0,6	0,1	0	4,6	
4/8	Плов с мясом говядины	200	19,1	17,5	35,9	368	23,2	1,9	0,1	0,1	1,5	
4/10	Компот из изюма и кураги	180	0,3	0,0	18,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0	0	
	Итого за приём		26,98	29,02	94,24	749,2	92,6	5,3	0,65	0,13	54,7	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
4	Булочка «Бархатная»	80	6,2	10,1	44,8	312,3	29,9	0,6	0,1	0	0,1	
299	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0	
8/3	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	9,1	6,3	78,2	0,4	0,05	0,07	28,3	
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	13,7	90	35,2	0,9	0,1	0,1	9,2	
10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0	
	Итого за приём		17,34	20,29	93,5	586,8	352,6	2,42	0,4	0,37	38,6	
	Итого за день		56,02	61,52	265,54	1899	656,7	11,33	1,28	0,7	104,2	
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800						
	<i>Отклонение</i>		+ 2,02	+ 1,52	+ 4,54	+ 99,0						

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: перваяДень: вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
9/5	Запеканка из творога	130	22,0	12,8	25,04	292,9	150,6	0,8	0,08	0,3	0,17	
2/11	Соус молочный сладкий	50	1,24	2,4	7,4	54,9	41,8	0,08	0,01	0,05	0,2	
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,06	80	85,8	0,09	0,0	0,09	0,45	
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	100	0,07	0,0	0,04	0,07	
	Итого за приём		30,84	20,7	58,5	531,8	378,2	1,04	0,09	0,5	0,9	
	10:00											
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10	
	Итого за приём		0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10	
	ОБЕД											
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	18,9	118	28,4	1,48	0,14	0,05	4,52	
13/8	Бифштекс рубленый паровой	70	15,6	15,2	0,3	201,2	17,4	2,3	0,05	0,15	0,08	
10/3	Морковь тушеная в сметанном соусе	150	2,1	5,9	14,9	113	35,0	0,9	0,06	0,09	2,56	
42	Витаминный напиток « ВитаЛайт НК»	200	0,0	0,0	8,5	35	1,26	0,2	0,4	0,5	28,0	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0	
	Итого за приём		26,18	25,77	68,04	602,4	107,26	6,44	1,12	1,29	63,1	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
207	Пряник	60	3,45	2,85	49	219,6	6,8	0,02	0,03	0,24	0,0	
12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	56	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2	
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	30,3	186	87,8	0,9	0,1	0,1	0,4	
15/10	Напиток шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	3,7	0,2	0,0	0,0	80,1	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0	
	Итого за приём		12,39	9,84	115,3	576,8	157,3	1,82	0,4	0,47	80,7	
	Итого за день		69,81	56,71	251,64	1755						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800						
	<i>Отклонение</i>		+ 15,81	-3,29	-9,36	-45						

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: перваяДень: среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	33,2	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
10/10	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	Итого за приём		10,4	13,7	64,9	418	100,13	1,07	0,14	0,12	0,42
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	Итого за приём		0,5	0,0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
23/1	Салат из отварной свеклы с солёными огурцами и м/р	60	0,7	5,9	4,5	61	17,92	0,65	0,01	0,02	1,43
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	5,1	4,1	18,9	116,2	35,2	1,04	0,12	0,12	4,24
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	23,6	135	37,12	1,09	0,12	0	10,74
35/8	Суфле из печени	80	16,1	8,5	4,2	123	36,84	4,62	0,12	1,01	3,53
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	18,9	72	13	0,3	0,0	0,0	45,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Итого за приём		29,58	23,37	95,54	642,4	165,3	9,26	0,84	1,65	93,04
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
138	Пирожок печёный с капустой	70	4,78	8,93	24,6	174,4	32,8	0,6	0,05	0,07	0,9
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
14/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
3/13	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,9	2,9	14	104	100	0,07	0,0	0,04	0,07
	Итого за приём		19,98	21,93	86,9	599,4	417,25	1,49	0,09	0,41	2,39
	Итого за день		60,46	59,0	259,84	1769,8					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+ 6,64	- 1,0	- 1,16	- 30,2					

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: перваяДень: четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
11/5	Запеканка из творога с изюмом	130	21,06	12,48	22,7	289,5	177,6	0,7	0,09	0,3	0,3
57	Повидло	50	0,0	0,0	33,0	132	41,8	0,0	0,0	0,0	0,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	114	100	0,07	0,0	0,0	0,1
	Итого за приём		28,97	18,31	83,11	675,5	414,7	0,9	0,2	0,4	0,9
	10:00										
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	Итого за приём		0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	ОБЕД										
11	Салат из зелёного горошка	70	1,6	2,7	4,3	43	17,3	0,6	0,1	0,1	8,9
5/2	Суп свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	31,74	1,07	0,05	0,05	5,45
110	Суфле из отварной курицы	80	16,7	14,32	3,5	189,3	45,5	1,06	0,09	0,2	0,6
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,5	3,4	27,7	131,3	5,71	0,4	0,04	0,02	0,0
116	Соус томатный с маслом сливочным	40	0,5	1,2	3,9	71,21	3,3	0,15	0,01	0,0	0,9
118	Кисель	180	0,1	0,0	22,7	96	5,2	0,1	0,0	0,0	46,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Итого за приём		27,28	26,69	99,24	759,01	133,95	4,94	0,76	0,87	89,95
	ПОЛДНИК										
117	Батон	40	4,5	1,74	30,84	157,2	57,3	0,5	0,1	0,1	0,0
299	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0
18/3	Овощное рагу	150	2,3	3,7	16,5	97,0	34,2	0,94	0,07	0,06	10,61
10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0
	Итого за приём		13,54	10,93	73,24	432,4	303,4	2,24	0,55	0,39	11,61
	Итого за день		70,19	56,33	265,38	1910,91	868,05	10,28	1,54	1,66	112,01
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+ 16,19	- 3,67	+ 4,38	+110,91					

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: перваяДень: пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с м/с	200	5,1	5,9	25,7	172	114,27	0,9	0,07	0,15	0,53
11/10	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	8,3	36	1,8	0,05	0,0	0,0	0,7
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0
	Итого за приём		7,19	9,8	45,8	209	117,27	0,96	0,07	0,15	1,23
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	Итого за приём		0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
3	Винегрет овощной	70	1,8	3,7	16,6	92,7	8,15	0,75	0	0	3,75
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками и сметаной	200	5,1	12,3	15,7	188	22,72	1,26	0,09	0,09	7,1
5/7	Рыба жареная	80	13,3	2,3	2,8	85	31,86	0,68	0,08	0,08	0,29
2/6	Омлет запечённый	100	9,75	13,13	4,75	163,75	68,95	1,7	0,05	0,3	0,14
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	18,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Итого за приём		34,39	32,1	83,59	728,65	163,58	6,15	0,69	0,97	84,38
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32,7	223	40,07	0,6	0,07	0,17	0,1
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,8	7,2	103	216	0,2	0,1	0,3	1,2
43-2/3	Макароны с сыром	150	7,8	6,1	36,4	219	100,8	0,8	0,1	0,1	0,0
10/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
	Итого за приём		24,02	23,99	108,8	728,2	338,2	2,3	1,05	0,4	3,3
	Итого за день		66,28	65,89	250,69	1775,85					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+ 12,28	+ 5,89	- 10,31	- 24,15					

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: втораяДень: понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	6,8	43,7	249	112,7	0,6	0,1	0,1	0,5
10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	10,73	0,4	0,06	0,0	0,0
	Итого за приём		10,9	9,7	65,9	384	123,6	1,0	0,16	0,1	0,5
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	Итого за приём		0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
13/3	Салат из припущенной моркови и яблок с м/р	60	0,7	4,0	6,1	62	14,33	0,55	0,03	0,03	1,82
25/2	Суп – пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	53,05	0,57	0,07	0,04	4,85
34/2	Гренки (сухарики)	20	1,72	0,16	10,74	52,6	4,2	0,23	0,02	0	0
20/8	Тефтели из мяса говядины	70	9,98	9,7	6,6	142,6	26,7	1,4	0,04	0,08	0,9
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	8,23	41,17	270,5	14,23	4,5	0,2	0,1	0,0
116	Соус томатный	40	0,5	1,2	3,9	71,21	3,3	0,15	0,01	0	0,9
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	18,9	65	13	0,3	0,0	0,0	45,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Итого за приём		28,48	26,56	124,66	881,11	154,1	9,26	0,84	0,75	81,6
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
299	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64	22	1	0,0	0,2	0,0
117	Батон	40	4,5	1,74	30,84	157,2	57,3	0,5	0,1	0,1	0,0
8/3	Капуста тушеная	180	4,2	5,4	20,8	113	98,3	1,3	0,1	0,1	37,6
14/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
	Итого за приём		24,44	20,73	92,54	617,4	487,9	4,0	0,07	1,2	67,1
	Итого за день		64,32	56,99	295,6	1992,51					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+ 10,32	- 3,01	+ 34,6	+ 192,51					

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: втораяДень: среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
14/5	Запеканка из творога с рисом	130	18,85	13,87	38,2	219,2	115	0,58	0,03	0,19	0,15
2/11	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	32,9	25,05	0,05	0,0	0,03	0,12
14/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	114	100	0,07	0,0	0,0	0,1
	Итого за приём		28,36	21,7	79,61	574,1	340,1	1,25	0,03	0,59	0,87
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	Итого за приём		0,5	0,0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и м/р	60	1,3	6,6	1,7	71	19,38	4,08	0,0	0,05	0,92
43	Суп с клёцками на курином бульоне	250	6,37	4,15	21,12	142,8	35,2	1,04	0,12	0,12	4,24
183/19	Овощное рагу с отварным мясом кур	200	8,1	15,9	25,6	294	47,6	1,9	0,11	0,14	11,17
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	18,9	65	13	0,3	0,0	0,0	45,1
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Итого за приём		20,35	27,32	92,76	708,0	137,4	8,88	0,7	0,71	89,43
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
483	Коржик молочный	70	2,4	4,5	26,5	148,8	6,8	0,02	0,03	0,24	0,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0
10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за приём		10,8	15,0	71,9	455,8	192,0	0,39	0,07	0,44	0,92
	Итого за день		60,01	64,02	256,77	1847,8					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+ 6,01	+ 4,02	- 4,23	+47,8					

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: втораяДень: четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,62	19,7	7,13	245,6	103	2,55	0,0	0,45	0,45
13/10	Кофе с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	0,0	0,1	0,3
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	114	100,0	0,1	0,0	0,0	0,1
	Итого за приём		22,52	25,56	34,63	449,6	298,3	2,75	0,0	0,55	0,8
	10:00										
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	Итого за приём		0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	ОБЕД										
20/1	Салат из отварной свеклы с м/р	60	0,8	5,0	4,1	64	19,3	0,73	0,01	0,02	1,16
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	22,5	99	22,3	0,73	0,06	0,05	5,4
12/7	Тефтели рыбные с рисом	130	11,9	4,2	21,2	131	97,3	0,7	0,08	0,14	0,9
4/11	Соус молочный с овощами	50	0,96	2,9	5,4	43,8	27,4	0,1	0,0	0,0	0,3
42	Витаминный напиток « ВитаЛайт НК»	200	0,0	0,0	8,5	35	1,26	0,2	0,4	0,5	28,0
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Итого за приём		19,64	17,27	87,14	508	192,8	4,02	0,62	0,71	35,8
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
433	Шаньга картофельная	70	4,7	6,5	39,54	204,2	29,0	0,65	0,08	0,03	0,35
299	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	30,6	226	93,7	0,4	0,1	0,1	0,4
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0
15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	60	3,7	0,2	0,0	0,0	80,1
	Итого за приём		16,94	17,19	104,14	637,4	338,1	1,45	0,68	0,73	109,9
	Итого за день		59,5	60,42	235,71	1639					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+ 5,5	+0,42	-25,29	- 161					

Сезон: весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 летНеделя: втораяДень: пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195	116,2	0,73	0,1	0,13	0,42	
14/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5	
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0	
	Итого за приём		11,9	12,7	65,4	422	218	1,74	0,1	0,23	0,92	
	10:00											
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	Итого за приём		0,5	0,4	12,5	110	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	ОБЕД											
36/1	Сельдь с/с с картофелем и м/р	60	2,6	4,6	6,6	79	13,1	0,5	0,04	0,04	1,8	
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	33,5	0,75	0,04	0,04	8,65	
10/8	Печень в молочном соусе	90	12	8,8	5,8	126	64,96	5,10	0,2	1,51	11,08	
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	5,3	28,08	162	11,1	0,6	0,1	0,0	0,0	
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,0	18,3	64	6,7	0,2	0,0	0,0	45,1	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	88,0	14	1,56	0,07	0,0	0,0	
	Итого за прием		26,35	23,67	94,52	653,2	154,6	8,71	0,85	0,85	94,6	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,8	7,2	103	216	0,2	0,1	0,3	1,2	
87	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,1	0,3	0,2	0,1	0,0	
38/3	Морковная запеканка	180	4,8	5,64	31,44	195,6	51,06	1,42	0,1	0,11	3,27	
17	Молоко сгущенное	50	2,5	4,25	28	164,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,2	32	1,8	0,0	0,0	0,0	0,7	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,19	9,6	47,2	11,2	0,0	0,4	0,5	28,0	
	Итого за приём		17,91	20,78	121,64	750,8	280,16	0,92	0,8	0,91	32,5	
	Итого за день		55,66	57,55	294,06	1936						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800						
	<i>Отклонение</i>		+ 1,66	- 2,45	+ 33,06	+ 136						