

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 циклическое меню

(Сезон: зима ясли)

г. Ирбит, 2022 г.

Сезон: зимнийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: 1-аяДень: 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	150	4,0	3,8	22,9	169,5	70,3	0,3	0,07	0,07	0,3	
14/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4	
1/13	Хлеб с маслом	20/4	1,3	2,6	7,9	60,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за приём		8,6	9,4	49,9	343,5	154,9	1,11	0,07	0,16	0,7	
	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	40	0,08	3,5	3,1	48,8	16,8	0,3	0,0	0,0	2,8	
6	Суп картофельный с зелёным горошком и яйцом	150	2,5	4,8	8,25	90,75	12,4	0,45	0,07	0,0	3,45	
4/8	Плов с мясом говядины	150	14,3	13,1	26,9	276	17,4	1,4	0,07	0,07	1,12	
4/10	Компот из изюма и кураги	150	0,12	0,0	15,3	53,3	5,6	0,2	0,0	0,0	37,6	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0	
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0	
	Итого за приём		19,25	21,74	66,05	536,45	64,8	3,45	0,34	0,09	45,0	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
299	Молоко	150	4,3	4,4	6,75	83,3	167,0	0,2	0,08	0,2	0,8	
4	Булочка «Бархатная»	60	4,7	8,7	33,6	234,2	22,4	0,45	0,07	0,0	0,07	
5/1	Салат из свежей капусты и моркови р.м.	60	1,0	4,0	5,9	63	28,06	0,39	0,02	0,03	22,5	
3/3	Картофельное пюре	100	2,12	2,8	13,8	90	28,2	0,72	0,08	0,08	7,4	
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,08	25,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0	
	Итого за приём		13,66	20,06	75,73	543,5	291,7	2,3	0,6	0,4	31,0	
	Итого за день		42,06	51,2	204,18	1533,45						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400						
	<i>Отклонение</i>		+0,01	+4,2	+1,18	+113,45						

Сезон: зимнийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: 1-ваяДень: 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	100	17,0	9,8	19,3	225,3	115,8	0,6	0,06	0,2	0,13
2/11	Соус молочный сладкий	40	0,1	1,92	5,92	43,9	33,4	0,06	0,0	0,04	0,16
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	66,7	71,5	0,07	0,0	0,07	0,4
3/13	Хлеб с сыром	20/8	3,3	2,0	9,3	69,3	66,7	0,05	0,0	0,03	0,05
	Итого за приём		22,65	15,92	44,57	405,2	287,4	0,8	0,07	0,35	0,74
	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	150	3,2	3,0	14,2	88,5	21,3	1,11	0,1	0,04	3,4
13/8	Бифштекс рубленый паровой	50	11,1	10,9	0,2	143,7	12,4	1,6	0,03	0,1	0,06
10/3	Морковь тушеная в сметанном соусе	130	1,8	5,1	12,9	97,9	30,3	0,8	0,05	0,08	2,2
190	Сок	150	0,75	0,0	18,8	165,0	24,0	3,3	0,04	0,0	6,0
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0
	Итого за приём		18,97	19,34	58,1	562,7	100,6	7,91	0,4	0,23	11,6
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
12/10	Чай с молоком	150	1,08	1,08	8,4	46,7	40,0	0,08	0,0	0,08	0,16
207	Пряник	40	2,3	1,9	30	146,4	6,8	0,02	0,03	0,24	0,0
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	155	73,2	0,75	0,08	0,08	0,3
15/10	Напиток шиповника	150	0,16	0,08	13,6	49,2	3,08	0,16	0,0	0,0	66,8
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0
	Итого за приём		9,98	7,72	86,0	444,5	134,28	1,61	0,39	0,43	67,26
	Итого за день		52,0	43,38	198,47	1456,4					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+10,0	-3,62	-4,53	+56,4					

Сезон: зимнийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: 1 ваяДень: 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	150	4,9	4,5	24,9	154,5	73,1	0,8	0,1	0,08	0,3
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	25,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1/13	Хлеб с маслом	20/4	1,3	2,6	7,9	60,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за приём		6,2	7,1	39,6	241	74,1	0,8	0,1	0,08	0,3
	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	40	0,5	3,9	3,0	40,7	11,9	0,4	0,0	0,01	0,9
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	3,8	3,08	14,17	87,15	26,4	0,8	0,9	0,09	3,2
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,54	20,45	117	32,2	0,9	0,1	0,0	9,3
35/8	Суфле из печени	70	14,09	7,17	3,67	107,6	27,63	3,5	0,09	0,8	2,6
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	15,75	60,0	10,8	0,25	0,0	0,0	37,5
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0
	Итого за приём		21,5	18,03	69,76	480,05	121,5	6,95	0,5	0,9	53,5
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
10/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4
138	Пирожок печёный с капустой	60	4,08	7,6	21,08	149,5	23,4	0,4	0,03	0,05	0,6
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	66,7	71,5	0,07	0,0	0,07	0,4
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,55	2,8	9,0	71,25	66,4	0,2	0,03	0,07	0,3
3/13	Хлеб с сыром	20/8	3,3	2,0	9,3	69,3	66,7	0,05	0,0	0,03	0,05
	Итого за приём		14,8	17,8	69,23	470,05	311,8	1,5	0,06	0,31	1,75
	Итого за день		43	42,73	191,09	130,1					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+1,0	-4,27	-11,91	-98,9					

Сезон: зимнийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: пятаяДень: 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	100	16,2	9,6	17,5	222,7	136,6	0,5	0,07	0,2	0,2	
57	Повидло	40	0,0	0,0	26,4	105,6	33,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	66,7	71,5	0,07	0,0	0,07	0,4	
3/13	Хлеб с сыром	20/8	3,3	2,0	9,3	69,3	66,7	0,05	0,0	0,03	0,05	
	Итого за приём		21,75	13,8	63,25	464,3	308,2	1,075	0,07	0,3	0,65	
	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	50	1,14	1,9	3,07	30,7	12,3	0,4	0,07	0,07	6,3	
5/2	Суп свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	8,8	69,7	23,8	0,8	0,04	0,04	4,09	
25	Суфле из мяса кур и риса	150	21,4	22,75	6,4	314,7	52,3	1,58	0,04	0,16	0,5	
116	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,4	0,9	2,9	53,4	2,5	0,1	0,0	0,0	0,7	
118	Кисель	150	0,08	0,0	18,9	80,0	4,3	0,08	0,0	0,0	38,4	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0	
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0	
	Итого за приём		26,44	29,19	52,79	616,1	107,8	4,06	0,33	0,28	50,0	
	ПОЛДНИК											
299	Молоко	150	4,3	4,4	6,7	83,3	167,1	0,16	0,08	0,16	0,8	
117	Батон	20	2,25	0,9	15,4	78,6	28,7	0,25	0,05	0,05	0,0	
18/3	Рагу из овощей	130	2,0	3,2	14,7	84,06	29,6	0,8	0,06	0,05	9,2	
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	25,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0	
	Итого за приём		10,09	8,66	52,8	318,96	236,8	1,81	0,47	0,3	10,0	
	Итого за день		58,68	52,05	185,84	1443,36						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400						
	<i>Отклонение</i>		+16,68	+5,05	-17,16	+43,36						

Сезон: зимнийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: пятаяДень: 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	150	3,8	4,4	19,5	129	85,7	0,7	0,05	0,1	0,4
11/10	Чай с лимоном	150	0,08	0,0	7,0	30	1,5	0,04	0,0	0,0	0,6
1/13	Хлеб с маслом	20/4	1,3	2,6	7,9	60,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Итого за приём</i>		5,2	7,0	34,2	219,7	88,0	0,75	0,05	0,1	1,0
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	<i>Итого за приём</i>		0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	ОБЕД										
3	Винегрет овощной	50	1,3	2,6	11,9	66,2	5,8	0,5	0,0	0,0	2,7
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками и сметаной	150	3,8	9,2	11,8	141,0	17,08	0,9	0,07	0,07	5,3
5/7	Рыба жареная	60	10,0	1,7	2,1	63,8	23,9	0,5	0,06	0,06	0,2
2/6	Омлет запечённый	90	8,8	11,8	6,43	147,4	62,05	1,5	0,05	0,27	0,13
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,25	0,0	15,3	53,3	5,6	0,2	0,0	0,0	37,6
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0
	<i>Итого за приём</i>		26,27	25,64	58,12	542,9	127,0	4,7	0,4	0,41	45,9
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,4	4,8	6,0	85,8	180,0	0,2	0,08	0,25	1,0
6/12	Ватрушка со сметаной	55	4,7	7,1	27,7	188,7	34,0	0,5	0,06	0,14	0,08
43-2/3	Макароны с сыром	130	6,8	5,3	131,5	189,8	87,4	0,7	0,09	0,09	0,0
10/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0
	<i>Итого за приём</i>		20,74	20,4	93,9	624,8	369,4	2,8	0,5	0,06	1,48
	<i>Итого за день</i>		52,7	53,04	198,72	1497,4					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+10,7	+6,04	-4,28	+97,4					

Сезон: зимнийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: в. маяДень: 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	150	4,5	5,1	32,8	186,8	84,5	0,45	0,07	0,07	0,4
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	25,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
3/13	Хлеб с сыром	20/8	3,3	2,0	9,3	69,3	66,7	0,05	0,0	0,03	0,05
	Итого за приём		7,8	7,1	78,9	281,9	151,9	0,5	0,07	0,08	0,45
	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										
10/11	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,46	2,7	4,4	42,7	9,6	0,25	0,02	0,03	18
25/2	Суп – пюре из картофеля	150	1,9	2,0	8,9	61,5	39,8	0,4	0,05	0,03	3,6
34/2	Гренки (сухарики)	20	1,72	0,16	10,74	52,6	4,2	0,23	0,02	0,0	0,0
20/8	Тефтели из мяса говядины	50	7,1	6,9	4,7	101,8	19,07	1,0	0,03	0,06	0,06
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	7,1	35,7	234,4	12,3	3,9	0,17	0,09	0,0
116	Соус томатный	30	0,4	0,9	2,9	53,4	2,5	0,1	0,0	0,0	0,7
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	15,75	60,0	10,8	0,25	0,0	0,0	37,5
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0
	Итого за приём		21,4	28,2	95,81	674	110,9	7,23	0,47	0,22	59,9
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
299	Молоко	150	4,3	4,4	6,7	83,3	167,1	0,16	0,08	0,16	0,8
1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,15	32,0	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0
117	Батон	20	2,25	0,9	15,4	78,6	28,7	0,25	0,05	0,05	0,0
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	4,5	17,3	94,2	81,9	1,08	0,08	0,08	31,3
10/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0
	Итого за приём		17,5	15,23	68,3	448,6	383,7	3,43	0,5	0,54	32,5
	Итого за день		47,2	53,23	255,51	1514,5					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+5,2	+6,23	+52,51	+114,5					

Сезон: зимнийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: юряДень: 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										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,5	21,9	161,5	78,5	0,93	0,1	0,09	0,51
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	66,7	71,5	0,07	0,0	0,07	0,4
1/13	Хлеб с маслом	20/4	1,3	2,6	7,9	60,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Итого за приём</i>		8,35	10,3	39,85	288,9	150,8	1,01	0,1	0,16	0,71
	10:00										
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	<i>Итого за приём</i>		0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	ОБЕД										
2/1	Горошек зелёный с яйцом	40/10	3,6	3,9	3,0	52,8	17,3	0,6	0,12	0,13	8,9
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,87	5,5	39,75	24,5	0,39	0,02	0,03	8,1
11/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	11,77	3,5	142	10,05	1,35	0,03	0,06	0,27
3/3	Картофельное пюре	130	2,68	3,64	20,45	120	32,17	0,9	0,1	0,08	9,2
151	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,08	0,0	20,9	80,0	4,3	0,08	0,0	0,0	38,4
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0
	<i>Итого за приём</i>		18,48	21,52	66,07	502,15	100,9	4,42	0,45	0,31	64,87
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
12/10	Чай с молоком	150	1,08	1,08	8,4	46,7	40,0	0,08	0,0	0,08	0,16
5/12	Ватрушка с творогом	50	6,57	6,1	20,7	170,7	43,1	0,5	0,07	0,07	0,07
211	Горошница	150	6,9	5,25	28,16	255	96,9	1,5	0,22	0,3	0
15/10	Напиток из шиповника	150	0,16	0,08	13,6	49,2	3,08	0,16	0,0	0,0	66,8
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0
	<i>Итого за приём</i>		16,25	12,67	80,46	568,8	194	2,84	0,57	0,48	67,03
	<i>Итого за день</i>		43,48	44,89	196,18	1403,85					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+1,46	-2,11	-6,82	+3,85					

Сезон: зимнийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 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	100	14,5	10,6	29,4	258,46	88,46	0,44	0,02	0,14	0,11
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,46	0,93	3,0	21,93	16,7	0,03	0,0	0,01	0,08
10/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4
3/13	Хлеб с сыром	20/8	3,3	2,0	9,3	69,3	66,7	0,05	0,0	0,03	0,05
	<i>Итого за приём</i>		<i>21,56</i>	<i>16,53</i>	<i>60,78</i>	<i>464,97</i>	<i>251,5</i>	<i>1,34</i>	<i>0,02</i>	<i>0,23</i>	<i>0,29</i>
	10:00										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	<i>Итого за приём</i>		<i>0,5</i>	<i>0,4</i>	<i>12,5</i>	<i>110,0</i>	<i>16</i>	<i>2,2</i>	<i>0,03</i>	<i>0,0</i>	<i>4,0</i>
	ОБЕД										
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и м/р	40	0,86	4,4	1,13	47,33	12,9	2,72	0,0	0,03	0,61
43	Суп с клёцками на курином бульоне	200	5,09	3,32	16,89	114,89	28,2	0,83	0,09	0,09	3,39
183/19	Овощное рагу с мясом кур	180	7,29	14,31	23,04	264,6	42,8	1,71	0,09	0,12	10,05
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	15,75	60,0	10,8	0,25	0,0	0,0	37,5
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0
	<i>Итого за приём</i>		<i>15,66</i>	<i>22,36</i>	<i>69,53</i>	<i>547,87</i>	<i>107,3</i>	<i>6,29</i>	<i>0,4</i>	<i>0,49</i>	<i>65,7</i>
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	66,7	71,5	0,07	0,0	0,07	0,4
483	Коржик молочный	50	1,7	3,2	17,5	106,28	4,8	0,01	0,02	0,17	0,0
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,55	2,8	9,0	71,25	66,4	0,19	0,03	0,07	0,31
1/13	Хлеб с маслом	20/4	1,3	2,6	7,9	60,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
10/10	Чай	150	0	0	6,8	25,83	0,16	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Итого за приём</i>		<i>8,05</i>	<i>11,01</i>	<i>52,26</i>	<i>338,96</i>	<i>151,6</i>	<i>0,28</i>	<i>0,05</i>	<i>0,32</i>	<i>0,71</i>
	<i>Итого за день</i>		<i>45,48</i>	<i>49,9</i>	<i>195,07</i>	<i>1461,8</i>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+3,48	+2,9	-7,93	+61,8					

Сезон: зимнийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: 6-аяДень: 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	130	9,7	14,1	1,75	163,73	68,66	1,7	0,0	0,3	0,3	
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	66,7	71,5	0,07	0,0	0,07	0,4	
3/13	Хлеб с сыром	20/8	3,3	2,0	9,3	69,3	66,7	0,05	0,0	0,03	0,05	
	Итого за приём		15,25	18,3	21,1	299,73	206,8	1,82	0,0	0,4	0,75	
	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											
4/1	Салат из капусты с кукурузой	50	0,88	3,4	13,5	53,4	14,6	0,19	0	0	12,0 2	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,35	3,37	16,9	74,25	16,7	0,5	0,04	0,03	4,05	
12/7	Тефтели рыбные с рисом	110	10,06	3,55	17,9	110,84	82,3	0,6	0,06	0,11	0,76	
4/11	Соус молочный с овощами	40	0,76	2,3	4,3	35,04	21,9	0,08	0,0	0,0	0,24	
190	Сок	150	0,75	0,0	18,8	165,0	24,0	3,3	0,04	0,0	6,0	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0	
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0	
	Итого за приём		15,92	12,96	84,12	506,13	172,1	5,8	0,32	0,15	23,0 7	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
299	Молоко	150	4,3	4,4	6,7	83,3	167,1	0,16	0,08	0,16	0,8	
433	Шаньга картофельная	50	3,35	5,4	28,2	145,9	20,7	0,46	0,05	0,02	0,25	
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,97	3,8	22,95	169,5	70,2	0,3	0,07	0,07	0,3	
15/10	Напиток из шиповника	150	0,16	0,08	13,6	49,2	3,08	0,16	0,0	0,0	66,8	
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0	
	Итого за приём		13,32	13,84	81,05	495,1	272,3	1,68	0,48	0,28	68,15	
	Итого за день		44,89	45,5	196,7	1344,96						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400						
	<i>Отклонение</i>		+2,89	-1,5	-6,93	-55,04						

Сезон: зимнийВозрастная категория: дошкольный возраст 1-3 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	150	4,5	3,97	23,0	146,2	87,1	0,54	0,07	0,09	0,31
10/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4
1/13	Хлеб с маслом	20/4	1,3	2,6	7,9	60,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за приём		9,1	9,57	49,98	320,2	171,7	1,34	0,07	0,17	0,35
	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	50	2,1	3,83	5,5	65,8	10,9	0,4	0,03	0,03	1,5
2/2	Борщ со сметаной	150	1,27	3,22	7,7	65,2	25,1	0,56	0,03	0,03	6,48
1/4	Гуляш из печени в томатном соусе	60	8,64	3,47	2,36	73,82	16,88	2,78	0,06	0,6	0,32
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,08	21,6	124,6	8,5	0,46	0,07	0,0	0,0
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,25	0,0	15,3	53,3	5,6	0,2	0,0	0,0	37,6
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	10	0,8	0,1	4,8	23,6	5,6	0,3	0,14	0,01	0,0
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	44,0	7,0	0,8	0,04	0,0	0,0
	Итого за прием		17,88	14,94	71,48	450,32	79,58	5,5	0,37	0,67	45,9
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,4	4,8	6,0	85,8	180,0	0,2	0,08	0,25	1,0
87	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,8	0,08	0,24	0,16	0,08	0,0
38/3	Морковная запеканка	150	4,0	4,7	26,2	163,0	42,55	1,18	0,08	0,09	2,72
17	Молоко сгущенное	40	2,0	3,4	22,4	131,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11/10	Чай с лимоном	150	0,08	0,0	7,0	30,0	1,5	0,04	0,0	0,0	0,6
33	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Колос-8»	20	1,54	0,16	9,6	47,2	11,2	0,6	0,28	0,03	0,0
	Итого за приём		15,02	16,98	100,96	624,1	235,3	2,08	0,6	0,45	4,32
	Итого за день		42,5	41,89	234,99	1504	62				
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+0,5	-5,11	+31,91	+104,62					