

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: летне-осенний ясли)

г. Ирбит, 2022 г.

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория. дошкольный возраст, 1-3 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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
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>		<b>8,05</b>	<b>8,77</b>	<b>40,95</b>	<b>1273,6</b>	<b>159,4</b>	<b>0,61</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,71</b>
	<b>10:00</b>										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	<i>Итого за приём</i>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,5</b>	<b>110,0</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>
	<b>ОБЕД</b>										
11	Горошек зелёный с луком	40	1,84	3,11	4,9	49,16	13,84	0,48	0,08	0,08	7,12
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
14/8	Котлета из мяса говядины	60	8,55	8,32	3,9	124,5	6,14	1,08	0,2	0,06	0
8/3	Капуста тушеная	80	1,84	1,52	7,3	5,04	62,6	0,32	0,04	0,06	22,6
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	2,24	11,0	72,0	28,2	0,72	0,08	0,08	7,4
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>		<b>17,7</b>	<b>18,9</b>	<b>72,47</b>	<b>452,55</b>	<b>150,9</b>	<b>4,45</b>	<b>0,44</b>	<b>0,32</b>	<b>78,7</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
299	Молоко	150	4,3	4,4	6,75	83,3	167,0	0,2	0,08	0,2	0,8
87	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,8	0,08	0,24	0,16	0,08	0,0
43-2/3	Макаронны с сыром	130	6,8	5,3	131,5	189,8	87,4	0,7	0,09	0,09	0,0
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
	<i>Итого за приём</i>		<b>15,64</b>	<b>13,78</b>	<b>83,69</b>	<b>512,9</b>	<b>265,9</b>	<b>1,74</b>	<b>0,61</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>
	<i>Итого за день</i>		<b>41,98</b>	<b>41,45</b>	<b>209,61</b>	<b>1349,05</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		-0,11	-5,55	+6,61	-50,95					

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
9/5	Запеканка из творога	100	17,0	9,8	19,3	225,3	115,8	0,6	0,06	0,2	0,13
57	Повидло	40	0,0	0,0	26,4	105,6	33,4	0,0	0,0	0,0	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
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>		<b>23,6</b>	<b>14,8</b>	<b>74,08</b>	<b>513,5</b>	<b>299,7</b>	<b>1,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0,31</b>	<b>0,58</b>
	<b>10:00</b>										
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>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>10</b>
	<b>ОБЕД</b>										
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
2/2	Борщ со сметаной	150	1,27	3,22	7,7	65,2	25,1	0,56	0,03	0,03	6,48
1/3	Соте из печени	150	13,7	7,9	14,5	173,2	27,63	3,5	0,09	0,8	2,6
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
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
	<i>Итого за приём</i>		<b>18,83</b>	<b>18,16</b>	<b>55,65</b>	<b>441,67</b>	<b>110,8</b>	<b>8,56</b>	<b>0,33</b>	<b>0,89</b>	<b>47,5</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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
138	Пирожок печёный с капустой	60	4,08	7,6	21,08	149,5	23,4	0,4	0,03	0,05	0,6
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
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>		<b>14,58</b>	<b>20</b>	<b>54,03</b>	<b>433,95</b>	<b>342,1</b>	<b>0,86</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>	<b>2,37</b>
	<i>Итого за день</i>		<b>57,41</b>	<b>53,36</b>	<b>193,6</b>	<b>1433,12</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+15,41	+6,36	-9,44	+33,12					

Сезон: летне-весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 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	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
10/11	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,46	2,7	4,4	42,7	9,6	0,25	0,02	0,03	18	
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	
12/10	Чай с молоком	150	1,08	1,08	8,4	46,7	40,0	0,08	0,0	0,08	0,16	
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	
	<b>Итого за приём</b>		<b>6,84</b>	<b>10,18</b>	<b>43,6</b>	<b>319,6</b>	<b>120,7</b>	<b>0,63</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>2,26</b>	
	<b>10:00</b>											
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	<b>Итого за приём</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,5</b>	<b>110,0</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	
	<b>ОБЕД</b>											
1/7	Салат из капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,46	2,7	1,2	30	13,01	0,18	0	0,01	9,7	
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	
11/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	11,77	3,5	142	10,05	1,35	0,03	0,06	0,27	
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	7,1	35,7	234,4	12,3	3,9	0,17	0,09	0,0	
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	
	<b>Итого за приём</b>		<b>22,98</b>	<b>24,99</b>	<b>83,04</b>	<b>621,15</b>	<b>85,16</b>	<b>7,58</b>	<b>1,28</b>	<b>0,26</b>	<b>50,67</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
10/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	83,8	0,8	0,0	0,08	0,4	
483	Коржик	60	3,52	6,72	36,64	223,2	11,6	0,33	0	0	0	
17/3	Свекла тушеная с яблоком	130	1,7	8,4	14,12	137,8	36,6	1,75	0,02	0,03	4,98	
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	
	<b>Итого за приём</b>		<b>10,22</b>	<b>18,36</b>	<b>93,04</b>	<b>570,7</b>	<b>146,3</b>	<b>3,64</b>	<b>0,3</b>	<b>0,14</b>	<b>72,2</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>40,54</b>	<b>53,53</b>	<b>232,18</b>	<b>1621,45</b>						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400						
	<i>Отклонение</i>		-1,46	+6,53	+29,18	+221,45						

Сезон: летне-весеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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
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
	<i>Итого за приём</i>		<b>21,85</b>	<b>15,72</b>	<b>42,77</b>	<b>402,6</b>	<b>308,2</b>	<b>0,68</b>	<b>0,07</b>	<b>0,34</b>	<b>0,81</b>
	<b>10:00</b>										
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>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>10</b>
	<b>ОБЕД</b>										
14/1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3,95	0,95	40	9,1	0,23	0,01	0,01	3,65
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
39	Капуста тушеная с мясом кур	180	14,76	21,06	102,6	292,3	83	3,33	0,14	0,16	68,7
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
	<i>Итого за приём</i>		<b>21,55</b>	<b>27,51</b>	<b>154,71</b>	<b>679</b>	<b>172,7</b>	<b>8,6</b>	<b>0,44</b>	<b>0,21</b>	<b>81,95</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
299	Молоко	150	4,3	4,4	6,7	83,3	167,1	0,16	0,08	0,16	0,8
6/12	Ватрушка со сметаной	55	4,7	7,1	27,7	188,7	34,0	0,5	0,06	0,14	0,08
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
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>		<b>18,64</b>	<b>20,16</b>	<b>84,98</b>	<b>594</b>	<b>374,6</b>	<b>3,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,8</b>
	<i>Итого за день</i>		<b>62,44</b>	<b>63,79</b>	<b>292,26</b>	<b>1719,6</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+20,44	+16,79	+89,26	+319,6					

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория : дошкольный возраст, 1-3 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	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
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	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	
	<b>Итого за приём</b>		<b>9,1</b>	<b>10,7</b>	<b>59,78</b>	<b>360,8</b>	<b>169,1</b>	<b>1,25</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,8</b>	
	<b>10:00</b>											
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	<b>Итого за приём</b>		<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>12,5</b>	<b>110,0</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	
	<b>ОБЕД</b>											
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 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	
	<b>Итого за приём</b>		<b>26,14</b>	<b>25,64</b>	<b>60,25</b>	<b>539,3</b>	<b>127,0</b>	<b>4,7</b>	<b>0,36</b>	<b>0,41</b>	<b>46,0</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
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	
117	Батон	20	2,25	0,9	15,4	78,6	28,7	0,25	0,05	0,05	0,0	
5/13	Сыр порциями	8	2,1	2,2	0	28	80	0,06	0,02	0,03	0,06	
2/3	Картофель в молоке	130	2,9	3,4	16,3	108,4	55,4	0,9	0,11	0,11	7,7	
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	
	<b>Итого за приём</b>		<b>13,19</b>	<b>11,46</b>	<b>54,1</b>	<b>373,8</b>	<b>355,5</b>	<b>2,0</b>	<b>0,54</b>	<b>0,47</b>	<b>8,76</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,93</b>	<b>47,8</b>	<b>186,63</b>	<b>1383,9</b>						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400						
	<i>Отклонение</i>		+6,93	0+0,8	-16,37	-16,1						

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 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	В1	В2	С	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
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	
10/10	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,0,8	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	
	<b>Итого за приём</b>		<b>9,15</b>	<b>7,8</b>	<b>37,38</b>	<b>253,85</b>	<b>216,9</b>	<b>0,94</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,76</b>	
	<b>10:00</b>											
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0	
	<b>Итого за приём</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,5</b>	<b>110,0</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	
	<b>ОБЕД</b>											
4	Икра кабачковая	40	0,08	3,5	3,1	48,8	16,8	0,3	0,0	0,0	2,8	
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	
32/8	Ленивые голубцы	110	10,45	10,55	10,55	136,15	35,3	1,4	0,02	0,07	3,6	
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	
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	
	<b>Итого за приём</b>		<b>15,01</b>	<b>19,97</b>	<b>55,2</b>	<b>417,3</b>	<b>121,2</b>	<b>3,9</b>	<b>0,24</b>	<b>0,12</b>	<b>48,2</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
299	Молоко	150	4,3	4,4	6,7	83,3	167,1	0,16	0,08	0,16	0,8	
8	Булочка «Австрийская»	50	4,13	5,13	28,44	175	15,6	0,6	0,02	0,02	0,08	
44/3	Каша гречневая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	23,81	4,25	0,23	0,13	0,9	
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	
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	
	<b>Итого за приём</b>		<b>20,82</b>	<b>18,69</b>	<b>92,59</b>	<b>622,2</b>	<b>289,2</b>	<b>5,1</b>	<b>0,61</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,48</b>	<b>46,46</b>	<b>197,7</b>	<b>1403,35</b>						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400						
	<i>Отклонение</i>		+3,48	-0,54	-5,33	+3,35						

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 летНеделя: втораяДень: 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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
10/10	Чай с молоком	150	1,08	1,08	8,4	46,7	40	0,08	0,0	0,08	0,16
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>7,9</b>	<b>9,18</b>	<b>38,2</b>	<b>268,9</b>	<b>119,3</b>	<b>1,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,66</b>
	<b>10:00</b>										
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	<b>Итого за приём</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>10</b>
	<b>ОБЕД</b>										
59	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	40	0,6	3,0	3,6	43,0	19,0	0,32	0,0	0,01	10,3
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
1/4	Гуляш из печени	80	12,8	5,14	3,5	109,36	8,3	0,9	0,04	0,05	3,4
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 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
	<b>Итого за приём</b>		<b>22,34</b>	<b>15,56</b>	<b>70,92</b>	<b>486,36</b>	<b>75,3</b>	<b>3,32</b>	<b>0,4</b>	<b>0,11</b>	<b>54,7</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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
207	Пряник	40	2,3	1,9	30	146,4	6,8	0,02	0,03	0,24	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	Какао с молоком	150	3,3	3,0	19,08	113,3	40,83	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
	<b>Итого за приём</b>		<b>13,54</b>	<b>15,26</b>	<b>79,38</b>	<b>476,8</b>	<b>310,6</b>	<b>2,4</b>	<b>0,45</b>	<b>0,73</b>	<b>10,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,18</b>	<b>40,4</b>	<b>198,3</b>	<b>1276,06</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		-2,18	-6,6	-4,7	-123,94					



Сезон: летне-осеннийВозрастная 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>15,25</b>	<b>18,3</b>	<b>21,1</b>	<b>299,73</b>	<b>206,8</b>	<b>1,82</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,75</b>
	<b>10:00</b>										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	<b>Итого за приём</b>		<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>12,5</b>	<b>110,0</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>
	<b>ОБЕД</b>										
20/1	Салат из отварной свеклы с м/р	50	0,66	4,4	3,4	53,3	16,08	0,6	0,0	0,01	0,96
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
9/7	Котлета рыбная	70	9,6	1,4	5,6	73,5	41,4	0,5	0,06	0,09	0,4
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,54	20,45	117	32,2	0,9	0,1	0,0	9,3
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>16,3</b>	<b>11,6</b>	<b>68,57</b>	<b>431,15</b>	<b>131,08</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,14</b>	<b>57,2</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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	Лакомка с творогом	60	9,4	9,6	16,95	163,4	24,5	0,3	0,03	0,03	0,03
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>19,3</b>	<b>17,34</b>	<b>83,63</b>	<b>528,1</b>	<b>195,8</b>	<b>2,6</b>	<b>0,39</b>	<b>0,22</b>	<b>67,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,35</b>	<b>47,64</b>	<b>185,8</b>	<b>1368,98</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+9,35	+0,64	-17,2	-31,02					

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 1-3 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
9/5	Запеканка из творога с изюмом	100	17,0	9,8	25,2	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
12/10	Чай с молоком	150	1,08	1,08	8,4	46,7	40,0	0,08	0,0	0,08	0,16
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>19,48</b>	<b>15,4</b>	<b>47,42</b>	<b>376,6</b>	<b>190</b>	<b>0,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>
	<b>10:00</b>										
368	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,0	10
	<b>Итого за приём</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>10</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4/1	Салат из капусты с кукурузой	40	0,7	2,7	10,8	42,7	14,6	0,19	0,0	0,0	12,02
18/2	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	180	1,5	0,1	10,3	56,7	7,6	0,37	0	0	2,1
4/9	Плов с мясом кур	180	17,2	15,7	29,6	331,2	20,1	1,7	0	0	1,3
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>21,82</b>	<b>18,84</b>	<b>79,17</b>	<b>558,2</b>	<b>65,7</b>	<b>3,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>52,9</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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
117	Батон	20	2,25	0,9	15,4	78,6	28,7	0,25	0,05	0,05	0,0
1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,15	32,0	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0
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
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
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>14,84</b>	<b>15,46</b>	<b>54,1</b>	<b>408,2</b>	<b>332,7</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>3,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,54</b>	<b>50,1</b>	<b>190,49</b>	<b>1387</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+14,54	+3,1	-12,51	-13					

Сезон: летне-осеннийВозрастная 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
10/1	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,5	2,7	6,4	42,6	9,6	0,25	0	0	1,8
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	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
	<b>Итого за приём</b>		<b>10,0</b>	<b>12,8</b>	<b>58,28</b>	<b>317,1</b>	<b>167,3</b>	<b>1,85</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>2,5</b>
	<b>10:00</b>										
190	Сок	100	0,5	0	12,5	110,0	16	2,2	0,03	0,0	4,0
	<b>Итого за приём</b>		<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>12,5</b>	<b>110</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>
	<b>ОБЕД</b>										
15/1	Салат из помидор	40	0,4	4,0	1,4	43,4	5,8	0,33	0	0	8,9
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
8	Азу с мясом в томатном соусе	180	14,7	19,7	22,7	317,2	23,3	2,2	0,09	0,79	4,9
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,47</b>	<b>28,84</b>	<b>63,87</b>	<b>683,95</b>	<b>78,1</b>	<b>7,38</b>	<b>0,38</b>	<b>0,8</b>	<b>23,3</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
299	Молоко	150	4,3	4,4	6,7	83,3	167,1	0,16	0,08	0,16	0,8
2	Растягай	50	7,9	6,4	25,7	192,9	27,9	0,6	0,07	0,07	0,5
211	Горошница	150	6,9	5,25	28,16	255	96,9	1,5	0,22	0,3	0
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>20,64</b>	<b>16,21</b>	<b>76,96</b>	<b>604,2</b>	<b>303,3</b>	<b>2,32</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>1,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,61</b>	<b>58,25</b>	<b>211,61</b>	<b>1715,25</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		42	47	203	1400					
	<i>Отклонение</i>		+9,61	+11,25	+8,61	+315,25					