

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: лето-осень сад)

г. Ирбит, 2022 г.

Сезон: летне-осеннийВозрастная 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	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
	<b>Итого за приём</b>		<b>11,0</b>	<b>12,1</b>	<b>55,9</b>	<b>376</b>	<b>212,7</b>	<b>0,84</b>	<b>0,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,92</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>										
11	Салат из зелёного горошка с луком	50	2,3	3,89	6,12	61,46	17,3	0,6	0,1	0,1	8,9
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
14/8	Котлета из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	8,19	1,44	0,03	0,08	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
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	0,6	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
	<b>Итого за приём</b>		<b>24,48</b>	<b>24,86</b>	<b>100,96</b>	<b>629,96</b>	<b>199,39</b>	<b>6,53</b>	<b>0,69</b>	<b>0,43</b>	<b>96,9</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
299	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0
87	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,1	0,3	0,2	0,1	0,0
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	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
	<b>Итого за приём</b>		<b>18,29</b>	<b>16,49</b>	<b>99,5</b>	<b>605,7</b>	<b>312,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,68</b>	<b>0,43</b>	<b>1,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,27</b>	<b>53,45</b>	<b>268,86</b>	<b>1721,7</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+0,27	-6,55	+7,86	-78,3					

Сезон: летне-осеннийВозрастная 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
9/5	Запеканка из творога	130	22,0	12,8	25,04	292,9	150,6	0,8	0,08	0,3	0,17
57	Повидло	50	0,0	0,0	33,0	132	41,8	0,0	0,0	0,0	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
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	100	0,07	0,0	0,04	0,07
	<i>Итого за приём</i>		<b>30,8</b>	<b>19,2</b>	<b>94,94</b>	<b>664,9</b>	<b>393</b>	<b>1,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,44</b>	<b>0,63</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	60	1,3	6,6	1,7	71	19,38	4,08	0,0	0,05	0,92
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	33,5	0,75	0,04	0,04	8,65
1/3	Соте из печени	180	16,4	9,4	17,4	207,8	36,84	4,62	0,12	1,01	3,53
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
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
	<i>Итого за приём</i>		<b>24,84</b>	<b>23,87</b>	<b>78,54</b>	<b>608,8</b>	<b>154,7</b>	<b>11,7</b>	<b>1,3</b>	<b>1,62</b>	<b>86,4</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,8	7,2	103	216	0,2	0,1	0,3	1,2
138	Пирожок печёный с капустой	70	4,78	8,93	24,6	174,4	32,8	0,6	0,05	0,07	0,9
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
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
	<i>Итого за приём</i>		<b>18,4</b>	<b>25,23</b>	<b>69,4</b>	<b>553,4</b>	<b>433,8</b>	<b>1,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,57</b>	<b>3,02</b>
	<i>Итого за день</i>		<b>74,44</b>	<b>68,7</b>	<b>252,68</b>	<b>1871,1</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2:3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+20,44	+8,7	-8,32	+71,1					

Сезон: летне-осеннийВозрастная 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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
10/11	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64	14,4	0,38	0,03	0,04	2,65
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за приём</b>		<b>9,26</b>	<b>14,26</b>	<b>59,08</b>	<b>435,9</b>	<b>70,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>3,25</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	60	0,7	4,0	1,8	45	19,52	0,28	0,01	0,02	14,8
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
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	8,23	41,17	270,5	14,23	4,5	0,2	0,1	0,0
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	15,7	5,7	176	13,4	1,8	0,04	0,08	0,36
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>30,78</b>	<b>32,7</b>	<b>111,91</b>	<b>814,9</b>	<b>120,6</b>	<b>9,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>91,7</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
10/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
4/3	Коржик	80	4,7	9,0	48,9	297,6	17,4	0,5	0,0	0,0	0,0
17/3	Свекла тушеная с яблоком	150	2,0	9,7	16,3	159	42,2	2,02	0,03	0,04	5,57
15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	60	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	0,0	0,4	0,5	28,0
	<b>Итого за приём</b>		<b>12,34</b>	<b>22,49</b>	<b>114</b>	<b>699,8</b>	<b>175,1</b>	<b>3,7</b>	<b>0,43</b>	<b>0,64</b>	<b>114,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,88</b>	<b>69,45</b>	<b>346,39</b>	<b>2060,6</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		-1,12	+9,45	+36,49	+260,6					

Сезон: летне-осеннийВозрастная 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	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
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	
2/11	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	32,9	25,05	0,05	0,0	0,03	0,12	
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	
	<i>Итого за приём</i>		<b>29,67</b>	<b>19,71</b>	<b>54,61</b>	<b>526,4</b>	<b>397,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,43</b>	<b>1,02</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 с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	13,66	0,34	0,02	0,02	5,47	
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	
39	Капуста тушеная с мясом кур	200	16,4	23,4	114	324,7	92,2	3,7	0,15	0,18	76,3	
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	
	<i>Итого за приём</i>		<b>25,2</b>	<b>32,73</b>	<b>171,88</b>	<b>689,5</b>	<b>189,6</b>	<b>6,6</b>	<b>1,13</b>	<b>1,24</b>	<b>142,6</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>											
299	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0	
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32,7	223	40,07	0,6	0,07	0,17	0,1	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,24	0,14	0,13	0,42	
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	0,6	0,28	0,03	0,0	
	<i>Итого за приём</i>		<b>22,64</b>	<b>24,79</b>	<b>102,5</b>	<b>708,2</b>	<b>457,07</b>	<b>3,64</b>	<b>0,6</b>	<b>0,63</b>	<b>2,02</b>	
	<i>Итого за день</i>		<b>77,91</b>	<b>77,63</b>	<b>338,79</b>	<b>1,968,1</b>						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800						
	<i>Отклонение</i>		+23,91	+17,63	+77,79	+168,1						

Сезон: летне-осеннийВозрастная 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,4	6,12	39,3	224,1	112,7	0,6	0,1	0,1	0,5
10/10	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	50/10	3,9	7,7	23,5	181	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	<i>Итого за приём</i>		<b>13,2</b>	<b>17,3</b>	<b>85,7</b>	<b>541,1</b>	<b>215,7</b>	<b>1,62</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>0,1</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>0,0</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	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
	<i>Итого за приём</i>		<b>34,39</b>	<b>32,1</b>	<b>83,59</b>	<b>728,65</b>	<b>163,58</b>	<b>6,15</b>	<b>0,69</b>	<b>0,97</b>	<b>84,38</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,8	7,2	103	216	0,2	0,1	0,3	1,2
117	Батон	40	4,5	1,74	30,84	157,2	57,3	0,5	0,1	0,1	0,0
5/13	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	35	100	0,07	0,03	0,04	0,07
2/3	Картофель в молоке	150	3,4	3,9	18,8	125	64,8	1,02	0,13	0,13	8,86
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	0,0	0,4	0,5	28,0
	<i>Итого за приём</i>		<b>17,26</b>	<b>14,33</b>	<b>74,64</b>	<b>498,4</b>	<b>449,5</b>	<b>1,79</b>	<b>0,66</b>	<b>0,97</b>	<b>38,2</b>
	<i>Итого за день</i>		<b>65,35</b>	<b>63,73</b>	<b>256,43</b>	<b>1878,15</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+11,35	+3,73	-4,57	+78,15					

Сезон: летне-осеннийВозрастная 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	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42	
10/10	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	4,9	2,9	14,0	104	10,73	0,4	0,06	0,0	0,0	
	<i>Итого за приём</i>		<i>12,2</i>	<i>10,1</i>	<i>48,9</i>	<i>335</i>	<i>199,9</i>	<i>1,36</i>	<i>0,1</i>	<i>0,2</i>	<i>0,82</i>	
	<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>		<i>0,5</i>	<i>0</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>	
	<b>ОБЕД</b>											
4	Икра кабачковая	50	0,1	4,4	3,9	61	21	0,4	0,01	0,0	3,5	
5/2	Суп свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	31,74	1,07	0,05	0,05	5,45	
32/8	Ленивые голубцы	130	12,35	12,45	12,45	160,9	41,7	1,7	0,03	0,08	4,2	
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	
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	
	<i>Итого за приём</i>		<i>19,69</i>	<i>24,82</i>	<i>77,79</i>	<i>558,9</i>	<i>160,04</i>	<i>5,13</i>	<i>1,37</i>	<i>0,63</i>	<i>86,6</i>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
299	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0	
8	Булочка «Австрийская»	80	6,6	8,2	45,5	280	18,7	0,75	0,03	0,03	0,1	
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,32	8,16	45,36	300	28,6	5,1	0,28	0,16	1,08	
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	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	
	<i>Итого за приём</i>		<i>26,66</i>	<i>24,75</i>	<i>121,96</i>	<i>817,2</i>	<i>354,3</i>	<i>6,15</i>	<i>0,8</i>	<i>0,65</i>	<i>30,7</i>	
	<i>Итого за день</i>		<i>59,05</i>	<i>59,67</i>	<i>261,15</i>	<i>1821,1</i>						
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	60	261	1800						
	Отклонение		+5,05	-0,33	+0,15	+21,1						

Сезон: летне-осеннийВозрастная категория: дошкольный возраст, 3-7 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	200	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,24	0,14	0,13	0,42
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за приём</b>		<b>9,7</b>	<b>12,6</b>	<b>51,08</b>	<b>347,9</b>	<b>153,7</b>	<b>1,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,62</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 и помидоры)	60	0,9	4,5	5,3	64,5	23,5	0,54	0,01	0,02	12,7
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	18,9	118	28,4	1,48	0,14	0,05	4,52
1/4	Гуляш из печени	90	14,4	5,78	3,93	123,03	8,3	0,9	0,04	0,05	3,4
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	9,3	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
	<b>Итого за приём</b>		<b>28,65</b>	<b>24,25</b>	<b>99,95</b>	<b>666,73</b>	<b>103,2</b>	<b>5,28</b>	<b>0,8</b>	<b>0,62</b>	<b>9,37</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,8	7,2	103	216	0,2	0,1	0,3	1,2
207	Пряник	60	3,45	2,85	49	219,6	6,8	0,02	0,03	0,24	0,0
18/3	Овощное рагу	150	2,3	6,2	16,5	97,0	34,2	0,94	0,07	0,06	10,61
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>16,41</b>	<b>18,54</b>	<b>105,2</b>	<b>602,8</b>	<b>368,8</b>	<b>2,16</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>4,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,16</b>	<b>55,79</b>	<b>266,03</b>	<b>1661,43</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+1,16	-4,21	+5,03	-138,57					



Сезон: летне-осеннийВозрастная 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	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
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	
	<b>Итого за приём</b>		<b>22,52</b>	<b>25,56</b>	<b>34,63</b>	<b>449,6</b>	<b>298,3</b>	<b>2,75</b>	<b>0,0</b>	<b>0,55</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>											
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	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	32,73	0,52	0,03	0,04	10,8	
9/7	Котлета рыбная	90	12,4	1,8	7,2	94,5	41,4	0,5	0,06	0,09	0,4	
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	23,6	135	37,12	1,09	0,12	0	10,74	
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	
	<b>Итого за приём</b>		<b>19,28</b>	<b>14,17</b>	<b>89,04</b>	<b>577,7</b>	<b>160,9</b>	<b>4,5</b>	<b>0,67</b>	<b>0,65</b>	<b>97,2</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
10/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	136	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5	
1	Лакомка с творогом	80	12,5	12,8	22,6	217,9	24,5	0,3	0,03	0,03	0,03	
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 из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	60	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	0,0	0,4	0,5	28,0	
	<b>Итого за приём</b>		<b>24,04</b>	<b>21,99</b>	<b>101,7</b>	<b>647,1</b>	<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0,53</b>	<b>0,73</b>	<b>109</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>66,34</b>	<b>61,72</b>	<b>237,87</b>	<b>17884,4</b>						
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800						
	<i>Отклонение</i>		+12,34	+1,72	-23,13	-15,6						

Сезон: летне-осеннийВозрастная 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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
2/11	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	32,9	25,05	0,05	0,0	0,03	0,12
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,9	11,8	91	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за приём</b>		<b>25,2</b>	<b>19,02</b>	<b>61,98</b>	<b>468,3</b>	<b>251,6</b>	<b>0,86</b>	<b>0,09</b>	<b>0,43</b>	<b>0,62</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	60	1,0	4,0	16,2	64	21,29	0,29	0,01	0,02	18,03
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	1,7	1,1	11,4	63	8,49	0,42	0,04	0,02	2,36
4/9	Плов с мясом кур	200	19,1	17,4	32,9	368	23,2	1,9	0	0,14	1,5
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>26,38</b>	<b>23,17</b>	<b>104,84</b>	<b>695,2</b>	<b>91,8</b>	<b>4,47</b>	<b>0,53</b>	<b>0,58</b>	<b>95</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
6/4	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,8	7,2	103	216	0,2	0,1	0,3	1,2
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
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
13/10	Кофе с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90	95,3	0,1	0,0	0,1	0,3
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>21,46</b>	<b>21,13</b>	<b>76,24</b>	<b>574,4</b>	<b>436,38</b>	<b>2,7</b>	<b>0,66</b>	<b>1,29</b>	<b>32,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>73,26</b>	<b>63,74</b>	<b>252,86</b>	<b>1781,9</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+19,26	+3,74	-8,14	-18,1					

Сезон: летне-осеннийВозрастная 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	9,6	64	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
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
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
	<b>Итого за приём</b>		<b>13,1</b>	<b>17,4</b>	<b>77,5</b>	<b>497</b>	<b>213,7</b>	<b>2,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,25</b>	<b>3,57</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 свежих помидор	60	0,6	6,0	2,1	65	8,63	0,49	0,03	0,02	13,48
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
8	Азу с мясом в томатном соусе	200	16,31	21,84	25,18	352,36	25,9	2,48	0,11	0,9	5,5
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,39</b>	<b>34,96</b>	<b>71,92</b>	<b>708,56</b>	<b>77,5</b>	<b>5,33</b>	<b>1,11</b>	<b>1,9</b>	<b>79,6</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
299	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0
2	Растягай	70	11	9	635,9	270	39,1	0,9	0,1	0,1	0,7
211	Горошница	180	8,28	6,3	33,8	306	116,3	1,8	0,27	0,4	0
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	0,0	0,4	0,5	28,0
	<b>Итого за приём</b>		<b>26,02</b>	<b>20,79</b>	<b>95,6</b>	<b>754,2</b>	<b>367,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0,87</b>	<b>1,2</b>	<b>29,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,01</b>	<b>73,55</b>	<b>257,352</b>	<b>2069,76</b>					
	<i>Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</i>		54	60	261	1800					
	<i>Отклонение</i>		+10,01	+13,55	-3,48	+269,76					